Servicio **Dirección de Protección Externado jornada completa**

Grupo de Edad **6-8 años y 11 meses** **3 TIEMPOS**

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Derivado de cereal					
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	21 g	21 g	21 g	3 unidades
Pan sin crema o relleno		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
Ponqué sin crema o relleno		25 g	25 g	25 g	1 trozo pequeño
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g	1 porción pequeña

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras	Todos los días	35-55 g	35 g	33-35 g	1 porción pequeña
Cereal	Todos los días	25 g	25 g	51-68 g	7-8 cucharadas postreras
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	40-59 g	40 g	40 g	1/2 unidad mediana
Carnes					
Carne roja magra	3,5 días/semana + Vísceras rojas 0,5 día/semana	45 g	45 g	32 g	1 porción mediana
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 48g Pierna: 62g Contramuslo: 49g Pescado: 87g	45 g	32 g sin hueso	1 porción mediana
Leguminosa*	1 día/semana	15 g	15 g	35 g	2 cucharadas postreras
Grasa					
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc	1 de cucharada sopera

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Queso	1 día/semana	25 g	25 g	25 g	1 trozo pequeño
Fruta	Todos los días	45-90 g	45 g	45 g	1 porción pequeña
Grasa					
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	7 cc	7 cc	7 cc	1 de cucharada sopera

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 17,5 g en el menú del día.
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. Un vaso de agua es igual a 210 cc o 7 onzas.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,75 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* 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.
**Las medidas caseras y 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 establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 180 cc o 6 onzas se deben usar 34 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**703,8**	**28,7**		**22,9**		**92,1**		**597,3**	**399,3**	**4,6**	**3,5**	**317,1**
		17,6	**35,2**	**23,5**	**31,3**	**88,0**	**114,4**					
RIEN para el grupo de edad (6-8 años y 11 meses)*	**1392,0**	**34,8**	**69,6**	**38,7**	**54,1**	**174,0**	**226,6**	**275,0**	**800,0**	**6,2**	**3,0**	**1200,0**
								UL:900	**UL: 2500**	**UL: 40**	**UL: 12**	**UL: 1900**
% DE CUBRIMIENTO	**51%**	**82%**	**41%**	**59%**	**42%**	**53%**	**41%**	**217%**	**50%**	**74%**	**116%**	**26%**

* 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 **Dirección de Protección Externado jornada completa**

Grupo de Edad **9-13 años y 11 meses** **3 TIEMPOS**

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc	7 onzas
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc	7 onzas
Derivado de cereal					
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g	4 unidades
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g	1 porción mediana

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g	1 porción pequeña
Cereal	Todos los días	30 g	30 g	61-81 g	6 cucharadas soperas
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	50-74 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Carnes					
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	60 g	60 g	42 g	1 porción mediana
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 62g Pierna: 82g Contramuslo: 65g Pescado: 115g	60 g	42 g sin hueso	1 porción mediana
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g	2 cucharadas postreras
Grasa					
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc	1 de cucharada sopera

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc	7 onzas
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc	7 onzas
Queso	1 día/semana	50 g	50 g	50 g	1 trozo mediano
Fruta	Todos los días	80-160 g	80 g	80 g	1 porción mediana

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 25g en el menú del día.
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.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,7 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* 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.
**Las medidas caseras y 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 establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	999,4	40,6		32,7		130,2		1256,5	598,5	6,6	4,9	493,7
		25,0	50,0	33,3	44,4	124,9	162,4					
RIEN para el grupo de edad (9-13 años y 11 meses)*	1908,0	47,7	95,4	53,0	74,2	238,5	310,1	433,0	1100,0	8,7	5,0	1500,0
								UL:1700	UL: 3000	UL: 40	UL: 25	UL: 2200
% DE CUBRIMIENTO	52%	85%	43%	62%	44%	55%	42%	290%	54%	76%	98%	33%

* 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 **Dirección de Protección Externado jornada completa**

Grupo de Edad **14-17 años y 11 meses** **3 TIEMPOS**

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc	7 onzas
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc	7 onzas
Derivado de cereal					
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g	4 unidades
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g	1 porción grande

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras	Todos los días	44-100 g	40 g	38-40 g	1 porción pequeña
Cereal	Todos los días	65 g	65 g	130-175 g	10 cucharadas soperas
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	120-176 g	120 g	120 g	1 unidad grande
Carnes					
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	63 g	1 porción grande
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	63 g sin hueso	1 porción grande
Leguminosa*	1 día/semana	25 g	25 g	58 g	3 cucharas soperas
Grasa					
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	17 cc	17 cc	17 cc	1 y 1/2 de cucharada sopera

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc	7 onzas
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc	7 onzas
Queso	1 día/semana	40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
Derivado de cereal					
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g	4 unidades
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g	1 porción grande

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 38 g en el menú del día.
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.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,5 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* 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.
**Las medidas caseras y 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 establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1535,0	60,1		48,1		151,1		2003,1	651,4	11,1	7,1	661,8
		38,4	76,8	51,2	68,2	191,9	249,4					
RIEN para el grupo de edad (14-17 años y 11 meses)*	2856,0	71,4	142,8	79,3	111,1	357,0	464,1	558,0	1100,0	11,8	8,5	1500,0
								UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	54%	84%	42%	61%	43%	42%	33%	359%	59%	94%	83%	44%

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

Servicio **Dirección de Protección Externado jornada completa**

Grupo de Edad **Gestantes**
9-13 años y 11 meses

3 TIEMPOS

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Derivado de cereal					
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g	4 unidades
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g	1 porción grande

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g	1 porción mediana
Cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g	7 cucharadas soperas
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g	1 unidad mediana
Carnes					
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	85 g	85 g	60 g	1 porción mediana
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g	85 g	60 g sin hueso	1 porción mediana
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g	2 cucharadas postreras
Grasa					
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc	1 de cucharada sopera

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g	1 trozo pequeño
Fruta	Todos los días	100-200 g	100 g	100 g	1 porción grande

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 30 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
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.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,7 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* 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.
**Las medidas caseras y 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 establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**1185,0**	**47,4**		**34,2**		**165,3**		**1587,7**	**509,2**	**9,4**	**5,6**	**574,5**
		29,6	**59,3**	**39,5**	**52,7**	**148,1**	**192,6**					
RIEN para el grupo de edad (Gestantes 9-13 años y 11 meses)*	**2092,0**	**73,2**	**104,6**	**58,1**	**81,3**	**261,5**	**339,9**	**530,0**	**1100,0**	**34,0**	**8,5**	**1500,0**
								UL:2800	**UL: 3000**	**UL: 45**	**UL: 35**	**UL: 2300**
% DE CUBRIMIENTO	**57%**	**65%**	**45%**	**59%**	**42%**	**63%**	**49%**	**300%**	**46%**	**28%**	**66%**	**38%**

* 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 **Dirección de Protección Externado jornada completa**

Grupo de Edad **Gestantes**
14-17 años y 11 meses

3 TIEMPOS

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Derivado de cereal					
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g	4 unidades
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g	1 porción grande

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g	1 porción grande
Cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g	7 cucharadas soperas
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g	1 unidad grande
Carnes					
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	105 g	105 g	74 g	1 porción grande
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 113g Pierna: 144g Contramuslo: 115g Pescado: 202g	105 g	74 g sin hueso	1 porción grande
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g	2 cucharadas postreras
Grasa					
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc	1 y 1/4 de cucharada sopera

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g	1 trozo pequeño
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g	1 porción grande

REFRIGERIO NOCTURNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 30 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
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.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,7 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* 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.

**Las medidas caseras y 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 establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

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

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**1200,0**	**48,9**		**35,9**		**121,0**		**1906,8**	**484,7**	**9,1**	**6,0**	**439,7**
		30,0	**60,0**	**40,0**	**53,3**	**150,0**	**195,0**					
RIEN para el grupo de edad (Gestantes 14-17 años y 11 meses)*	**2394,0**	**83,8**	**119,7**	**66,5**	**93,1**	**299,3**	**389,1**	**530,0**	**1100,0**	**34,0**	**8,5**	**1500,0**
								UL:2800	**UL: 3000**	**UL: 45**	**UL: 35**	**UL: 2300**
% DE CUBRIMIENTO	**50%**	**58%**	**41%**	**54%**	**39%**	**40%**	**31%**	**360%**	**44%**	**27%**	**70%**	**29%**

* 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 **Dirección de Protección Externado jornada completa**

Grupo de Edad **Lactantes 9-13 años y 11 meses** **3 TIEMPOS**

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Derivado de cereal					
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g	4 unidades
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
Fruta	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g	1 porción grande

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras	Todos los días	50-113 g	45 g	43-45 g	1 porción mediana
Cereal	Todos los días	45 g	45 g	91-122 g	7 cucharadas soperas
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	60-88 g	60 g	60 g	1 unidad mediana
Carnes					
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	90 g	90 g	63 g	1 porción mediana
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 99g Pierna: 123g Contramuslo: 97g Pescado: 173g	90 g	63 g sin hueso	1 porción mediana
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g	2 cucharadas postreras
Grasa					
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	9 cc	9 cc	9 cc	1 de cucharada sopera

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g	1 trozo pequeño
Derivado de cereal					
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g	4 unidades
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
Fruta	Todos los días	110-120 g	110 g	110 g	1 porción grande

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 30 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 8 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.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,5 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* 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.
**Las medidas caseras y 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 establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	1207,0	48,6		34,6		122,6		1668,0	513,7	9,6	5,7	578,1
		30,2	60,4	40,2	53,6	150,9	196,1					
RIEN para el grupo de edad (Lactantes 9-13 años y 11 meses)*	2293,0	80,2	114,6	63,7	89,2	286,6	372,5	885,0	1100,0	10,5	9,0	1500,0
								UL:2800	UL: 3000	UL: 45	UL: 35	UL: 2300
% DE CUBRIMIENTO	53%	61%	42%	54%	39%	43%	33%	188%	47%	91%	64%	39%

* 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 **Dirección de Protección Externado jornada completa**

Grupo de Edad **Lactantes**
14-17 años y 11 meses

3 TIEMPOS

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Derivado de cereal					
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g	4 unidades
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g	1 porción grande

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras	Todos los días	56-125 g	50 g	50 g	1 porción grande
Cereal	Todos los días	50 g	50 g	101-135 g	7 cucharadas soperas
Tubérculos o raíces o plátanos	Todos los días	110-162 g	110 g	110 g	1 unidad grande
Carnes					
Carne roja magra	3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana	110 g	110 g	77 g	1 porción grande
Pollo o pescado	2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado	Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g	110 g	77 g sin hueso	1 porción grande
Leguminosa*	1 día/semana	20 g	20 g	47 g	2 cucharadas postreras
Grasa					
Aceite de girasol o maíz o soya	Todos los días	13 cc	13 cc	13 cc	1 y 1/4 de cucharada sopera

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	6 días/semana	150 cc o 20.5 g	150 cc o 20.5 g	150 cc	5 onzas
Yogurt o kumis		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
Queso	1 día/semana	30 g	30 g	30 g	1 trozo pequeño
Derivado de cereal					
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g	4 unidades
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
Fruta	Todos los días	115-230 g	115 g	115 g	1 porción grande

Otros	
Bienestarina Más ®	15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta
Azúcares	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 33,9 g en el menú del día.
Micronutrientes	Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud.
Agua	Se debe garantizar el consumo mínimo de 8 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.
Sal	La cantidad de sal a adicionar es de 0,4 g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

* 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.
**Las medidas caseras y 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 establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.
Cuando se entreguen vísceras procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.
Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 cc o 7 onzas se deben usar 40 g de fruta, se debe garantizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteínas (g)		Grasas (g)		Carbohidratos (g)		Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
APORTE DE LA MINUTA PATRÓN	**1356,3**	**54,1**		**40,3**		**186,7**		**1984,4**	**526,8**	**10,6**	**6,4**	**597,1**
		33,9	**67,8**	**45,2**	**60,3**	**169,5**	**220,4**					
RIEN para el grupo de edad (Lactantes 14-17 años y 11 meses)*	**2595,0**	**90,8**	**129,8**	**72,1**	**100,9**	**324,4**	**421,7**	**885,0**	**1100,0**	**10,5**	**9,0**	**1500,0**
								UL:2800	**UL: 3000**	**UL: 45**	**UL: 35**	**UL: 2300**
% DE CUBRIMIENTO	**52%**	**60%**	**42%**	**56%**	**40%**	**58%**	**44%**	**224%**	**48%**	**101%**	**71%**	**40%**

* 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.