

Servicio

Dirección de Protección Externado jornada completa

6-8 años y 11 meses Grupo de Edad

3 TIEMPOS

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------|------------|--------------------------|
| Grupo Alimento | Frecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Unidad Casera de Servido |
| Lácteos | | | | | |
| Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo | Todos los días | 150 cc 0 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 | | 21 g | 21 g | 21 g | 3 unidades |
|------------------------------|----------------|---------|------|------|-------------------|
| Pan sin crema o relleno | Todos los días | 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 | Unidad Casera de Servido** | | |
|-----------------------------------|----------------|----------------------|----------------------------|------------|----------------------------|
| Grupo Allinento | Frecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico |
| | | | | | • |
| 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 |

| 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 1 de cucharada sopera Todos los días 7 cc 7 cc 7 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | centímetros cúbicos par | a líquidos | Unidad Casera de Servido** |
|--|----------------|-----------------------|-------------------------|------------|----------------------------|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico |
| 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 0 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. |

| | Calorías (Kcal) | Proteínas (g) | | Grasas (g) Carbohid | | Carbohidratos (g) | | Vit. A Calcio (ER) (mg) | | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) | | | | |
|---|-----------------|---------------|------|---------------------|------|-------------------|-------|----------------------------|----------|----------------|-----------|---------------|-------|-----|-----|-------|
| APORTE DE LA | 703.8 | 28,7 | | 22 | 2,9 | 92,1 | | 92,1 | | 92,1 | | 597.3 | 399.3 | 4.6 | 3.5 | 317.1 |
| MINUTA PATRÓN | 703,6 | 17,6 | 35,2 | 23,5 | 31,3 | 88,0 | 114,4 | 331,3 | 555,5 | 4,0 | 3,3 | 317,1 | | | | |
| RIEN para el grupo de edad (6-8 años y 11 | 1392.0 | 34,8 | 69.6 | 38.7 | 54.1 | 174.0 | 226.6 | 275,0 | 800,0 | 6,2 | 3,0 | 1200,0 | | | | |
| meses)* | 1392,0 | 34,0 | 05,0 | 30,1 | 34,1 | 174,0 | 220,0 | 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 Al para el sodio.

^{*}Los dias 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.

**Los medidas caseras y peso servido so unua aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varian según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

*Cuando se entregue visceras procure no ofrecer dross alimentos hetertes de vialmaina A.

*Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 180 co o 6 onzas se deben usar 34 g de fruta, se debe graentizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN



Servicio Grupo de Edad

9-13 años y 11 meses

Dirección de Protección Externado jornada completa

3 TIEMPOS

| | MAÑANA |
|--|--------|

| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | |
|--|----------------|----------------------|----------------------------|------------|----------------------------|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico |
| 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 28 g | 28 g 28 | 8 g | 4 unidades |
|---|---------|-----|------------------|
| Pan sin crema o relleno Todos los días 50 g | 50 g 50 | 0 g | 1 unidad mediana |
| Ponqué sin crema o relleno 40 g | 40 g 40 | 0 g | 1 trozo mediano |

Fruta Todos los días 80-160 g 1 porción mediana 80 g 80 g

ALMUERZO

| Grupo Alimento Frecuencia | | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | |
|---------------------------|----------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto P. Neto P. Servido | | Official Casera de Servico | |
| | | | | | |
| 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 | Todos los días | 50-74 g | 50 a | 50 a | 1 unidad mediana |

| Tubérculos o raíces o plátanos | Todos los días | 50-74 g | 50 g | 50 g | 1 unidad mediana |
|-----------------------------------|----------------|---------|------|------|------------------|
| • | | | | | |

| 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 1 de cucharada sopera 9 cc 9 cc 9 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | |
|--|----------------|----------------------|----------------------------|------------|------------------------------|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Officación Casera de Servico |
| Lácteos | | | | | |
| Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo | 6 días/semana | 210 cc o 29 g | 210 cc 0 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 |
| | | · · | | | <u> </u> |
| 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 dias 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 quo se alimentos, estas varian según el alimento, la presentación, el proveador, entre otros. La UDS debe establecentas de acuerdo a la estandarización que realice.

Carando se entregue rivizaciens procur no officer circus alimentos fuentes de vitamina A.

Carando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 co o 7 oxas se deben una 40 g de fruta, es graentizar la totalidad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN

| | Calorías (Kcal) | Proteínas (g) | | Gras | Grasas (g) Carbohidra | | lratos (g) | Vit. A (ER) | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) |
|--|-----------------|---------------|------|------|-----------------------|-------|------------|----------------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| APORTE DE LA | 999.4 | 40,6 | 40,6 | | 32,7 | | 130,2 | | 598.5 | 6.6 | 4.9 | 493.7 |
| MINUTA PATRÓN | 333,4 | 25,0 | 50,0 | 33,3 | 44,4 | 124,9 | 162,4 | 1256,5 | 350,3 | 0,0 | 6,5 | 433,7 |
| RIEN para el grupo de edad (9-13 años y 11 | 1908.0 | 47,7 | 95,4 | 53.0 | 74.2 | 238.5 | 310.1 | 433,0 | 1100,0 | 8,7 | 5,0 | 1500,0 |
| meses)* | 1500,0 | 41,1 | 53,4 | 33,0 | 74,2 | 236,3 | 310,1 | 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 Al para el sodio.

Dirección de Protección Externado jornada completa Servicio

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

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

| Grupo Alimento Frecue | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | |
|--|----------------|----------------------|----------------------------|------------|----------------------------|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico |
| Lácteos | | | | | |
| Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo | Todos los días | 210 cc 0 29 g | 210 cc o 29 g | 210 cc | 7 onzas |
| Yogurt o kumis | | 210 cc | 210 cc | 210 cc | 7 onzas |

| Galletas sin crema o relleno | | 28 g | 28 g | 28 g | 4 unidades |
|------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|------------------|
| Pan sin crema o relleno | Todos los días | 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 a | 100 g | 100 a | 1 porción grande |

ALMUERZO

| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | |
|-----------------------|----------------|----------------------|----------------------------|------------|--------------------------|
| Orupo Allinento | Trecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Onidad Casera de 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 | Todos los días | 120-176 g | 120 g | 120 g | 1 unidad grande |
| plátanos | Todos los dias | 120-176 g | 120 g | 120 g | i diliddd graffdo |

Carnes 3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana Carne roja magra 110 g 1 porción grande Pechuga: 118g Pierna: 151g Contramuslo: 121g Pescado: 212g 2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado 1 porción grande 110 g 63 g sin hueso Pollo o pescado Leguminosa* 1 día/semana 58 g 25 g 25 g

| Grasa | | | | | |
|----------------------------|----------------|-------|-------|-------|-----------------------------|
| Aceite de girasol o maíz o | 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 | Unidad Casera de Servido** | | |
|--|---------------|----------------------|----------------------------|------------|----------------------------|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico |
| 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 | | 28 g | 28 g | 28 g | 4 unidades |
| Pan sin crema o relleno | Todos los días | 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. |

| | Calorías (Kcal) | Proteínas | (g) | Gras | as (g) | Carbohid | lratos (g) | Vit. A (ER) | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) |
|--|-----------------|-----------|-------|------|--------|----------|------------|----------------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| APORTE DE LA | 4505.0 | 60,1 | | 4 | 3,1 | 15 | 151,1 | | 651.4 | 11.1 | 7.1 | 661.8 |
| MINUTA PATRÓN | 1535,0 | 38,4 | 76,8 | 51,2 | 68,2 | 191,9 | 249,4 | 2003,1 | 001,4 | 11,1 | 7,1 | 001,0 |
| RIEN para el grupo de edad (14-17 años y 11 | 2856.0 | 71,4 | 142.8 | 79.3 | 111.1 | 357.0 | 464.1 | 558,0 | 1100,0 | 11,8 | 8,5 | 1500,0 |
| meses)* | 2050,0 | 71,4 | 142,0 | 15,5 | 111,1 | 337,0 | 404,1 | UL:2800 | UL: 3000 | UL: 45 | UL: 35 | UL: 2300 |
| % DE CUBRIMIENTO | 54% | 84% | 42% | 61% | 43% | 42% | 33% | 359% | 59% | 94% | 83% | 44% |

Los dias que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteina de origen animal estipulado en la minuta petrón.

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

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

Cuando se entreguen futa en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 co o 7 orazs 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



Servicio Grupo de Edad

Gestantes 9-13 años y 11 meses

Dirección de Protección Externado jornada completa 3 TIEMPOS

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------|------------|--------------------------|--|
| | | | | P. Servido | Unidad Casera de 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 | | 28 g | 28 g | 28 g | 4 unidades |
| Pan sin crema o relleno | Todos los días | 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 a | 100 g | 100 a | 1 porción grande |

ALMUERZO

| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | centímetros cúbicos para | Unidad Casera de Servido** | |
|-----------------------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|
| Orupo Alimento | rrecuencia | P. Bruto P. Neto P. Servido | | Cilidad Casera de 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 |

Carne roja magra 85 g 85 g 60 g 1 porción mediana Pechuga: 91g Pierna: 116g Contramuslo: 93g Pescado: 163g 20 g 2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado Pollo o pescado 85 g 60 g sin hueso 1 porción mediana Leguminosa* 1 día/semana 20 g 47 g

| Grasa | Grasa | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------|------|------|------|-----------------------|--|--|--|--|
| Aceite de girasol o maíz o sova | Todos los días | 9 cc | 9 cc | 9 cc | 1 de cucharada sopera | | | | |

REFRIGERIO DE LA TARDE

| F | Cantidad en gramos d | ara líquidos | Unidad Casera de Servido** | |
|----------------|-----------------------|--|----------------------------|---------------------------------|
| riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico |
| | | | | |
| 6 días/semana | 150 cc o 20.5 g | 150 cc o 20.5 g | 150 cc | 5 onzas |
| | 150 cc | 150 cc | 150 cc | 5 onzas |
| 1 día/semana | 30 g | 30 g | 30 g | 1 trozo pequeño |
| | | | | |
| Todos los días | 100-200 g | 100 g | 100 g | 1 porción grande |
| | 1 día/semana | P. Bruto 150 cc 0 cg 0 | P. Bruto P. Neto | P. Bruto P. Neto P. Servido |

REFRIGERIO NOCTURNO

| REI RICERIO NOCIONA | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------|------------|----------------------------|--|--|
| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | | | |
| Grupo Alimento | | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico | | |
| 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. |

| APORTE DE LA | Calorías (Kcal) | Proteínas 47.4 | (g) | | as (g) | Carbohidratos (g) | | Vit. A (ER) | (mg) | Hierro (mg) | (mg) | |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------|-------|------|--------|-------------------|-------|----------------|----------|-------------|--------|----------|
| MINUTA PATRÓN | 1185,0 | 29,6 | 59,3 | 39,5 | 52,7 | 148,1 | 192,6 | 1587,7 | 509,2 | 9,4 | 5,6 | 574,5 |
| RIEN para el grupo de edad (Gestantes | 2092.0 | 73,2 | 104.6 | 58.1 | 81.3 | 261.5 | 339.9 | 530,0 | 1100,0 | 34,0 | 8,5 | 1500,0 |
| 9-13 años y 11 meses)* | | 73,2 | 104,0 | 30,1 | 01,3 | 201,3 | 333,3 | 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 Al para el sodio.

^{*}Los dias 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 so un una aproximación de acuerdo al guya de alimentos, estas varian según el alimentos, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Carando ser entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 co o 7 oxass se deben usar 40 g de fluta, se graentizar la totaldad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN



Servicio Grupo de Edad

Gestantes 14-17 años y 11 meses

Dirección de Protección Externado jornada completa 3 TIEMPOS

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

| Grupo Alimento | | Cantidad en gramos o d | Unidad Casera de Servido** | | |
|--|----------------|-----------------------------|----------------------------|------------|--------------------------|
| | Frecuencia | P. Bruto P. Neto P. Servido | | P. Servido | Unidad Casera de Servido |
| Lácteos | | | | | |
| Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo | Todos los días | 150 cc 0 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 | | 28 g | 28 g | 28 g | 4 unidades |
|------------------------------|----------------|------|------|------|------------------|
| Pan sin crema o relleno | Todos los días | 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 | Unidad Casera de Servido** | | |
|-----------------------------------|----------------|----------------------|----------------------------|------------|----------------------------|
| Or upo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico |
| | | | | | |
| 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 |

| - Our noo | | | | | |
|------------------|---|---|-------|----------------|------------------------|
| Carne roja magra | 3 días/semana + Visceras 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 |

1 y 1/4 de cucharada sopera Todos los días

REFRIGERIO DE LA TARDE

| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------|------------|----------------------------|--|--|--|--|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico | | | | |
| Lácteos | ácteos | | | | | | | | |
| Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo | 6 días/semana | 150 cc 0 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 | Unidad Casera de Servido** | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------|------------|----------------------------|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico |
| 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 |
| | dia. |
| 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. |

| | Calorías (Kcal) | Proteínas (g) | | | | Carbohidratos (g) | | Vit. A (ER) | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|-------|------|------|-------------------|-------|----------------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| APORTE DE LA | 1200.0 | 48,9 | | 35,9 | | 121,0 | | 1906.8 | 484.7 | 9,1 | 6,0 | 439.7 |
| MINUTA PATRÓN | 1200,0 | 30,0 | 60,0 | 40,0 | 53,3 | 150,0 | 195,0 | 1300,0 | 404,7 | 3,1 | 0,0 | 433,1 |
| RIEN para el grupo de edad (Gestantes | 2394.0 | 83,8 | 119,7 | 66.5 | 93,1 | 299.3 | 389,1 | 530,0 | 1100,0 | 34,0 | 8,5 | 1500,0 |
| 14-17 años y 11 meses)* | 2394,0 | 63,6 | | 00,3 | 93,1 | 299,3 309, | | 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 Al para el sodio.

^{*} Los días que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteina de origen animal estipulado en la minuta patrón.

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

Cuando se entreguen visceras 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 co o 7 orzas 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



PROCESO PROTECCIÓN

MINUTA PATRÓN CON AAVN DIRECCIÓN DE PROTECCIÓN

Servicio Grupo de Edad

Lactantes 9-13 años y 11 meses

Dirección de Protección Externado jornada completa 3 TIEMPOS

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

| Grupo Alimento Frecuencia | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|----------------------------|--|--|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto P. Servido | | Official Casera de Servico | | |
| 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 0 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 | | 28 g | 28 g | 28 g | 4 unidades |
| Pan sin crema o relleno | Todos los días | 50 g | 50 g | 50 g | 1 unidad mediana |
| Ponqué sin crema o relleno | | 40 g | 40 g | 40 g | 1 trozo mediano |
| | | | | | |
| Eruto | Todos los dios | 110 120 a | 110.0 | 110 a | 1 porción grando |

ALMUERZO

| Grupo Alimento Frecu | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | |
|-----------------------------------|----------------|----------------------|----------------------------|------------|---------------------------|
| | rrecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Cilidad Casera de 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 |

3 días/semana + Vísceras rojas 1 día/semana Carne roja magra 90 g 90 g 63 g 1 porción mediana Pechuga: 99g Pierna: 123g Contramuslo: 97g Pescado: 173q 20 g 2 días/semana pollo + 1 día/ semana pescado Pollo o pescado 90 g 63 g sin hueso 1 porción mediana Leguminosa* 1 día/semana 20 g 47 g

| 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 | Unidad Casera de Servido** | | | | | |
|--|---------------|-----------------------|----------------------------|------------|----------------------------|--|--|--|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico | | | |
| 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 | | 28 g | 28 g | 28 g | 4 unidades |
|------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|------------------|
| Pan sin crema o relleno | Todos los días | 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 a | 110 g | 110 a | 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 |
| | dia. |
| Micronutrientes | Es importante consumir el sulfato ferroso, calcio y ácido fólico entregados por el sector salud. |
| A | 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 |
| Agua | 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. |
| | |

| | Calorías (Kcal) | Proteínas (g) | | Grasas (g) | | Carbohidratos (g) | | Vit. A (ER) | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|-------|------------|------|-------------------|-------|----------------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| APORTE DE LA | 1207.0 | 48,6 | | 34 | 1,6 | 122 | 2,6 | 1668.0 | 513.7 | 9,6 | 5,7 | 578,1 |
| MINUTA PATRÓN | 1207,0 | 30,2 | 60,4 | 40,2 | 53,6 | 150,9 | 196,1 | 1000,0 | 313,1 | 3,0 | 5,1 | 370,1 |
| RIEN para el grupo de edad (Lactantes | 2293.0 | 80,2 | 114,6 | 63.7 | 89.2 | 286.6 | 372.5 | 885,0 | 1100,0 | 10,5 | 9,0 | 1500,0 |
| 9-13 años y 11 meses)* | | 30,2 | 114,0 | 03,7 | 03,2 | 200,0 | 372,3 | 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 Al para el sodio.

^{*} Los dias que se ofrezca leguminosa, se debe garantizar la entrega del gramaje de los alimentos fuente de proteina de origen animal estipulado en la minuta patrón.

**Las medidas caseras y peso servido son una aproximación de acuerdo al guo de alimentos, estas varian según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerlas de acuerdo a la estandarización que realice.

Casando se entregue viscarsa procure no ofrecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Casendo se entregue rivata en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 co o 7 orazes se deben usar 40 g de funta, se debe garantizar la totalda del gramaje de funta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN



Servicio Grupo de Edad

Pan sin crema o relleno

Ponqué sin crema o relleno

Fruta

Lactantes 14-17 años y 11 meses

Todos los días

Dirección de Protección Externado jornada completa 3 TIEMPOS

50 g

1 unidad mediana

1 trozo mediano

| REFRIGERIO DE LA MANANA | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------------|----------------------------|------------|---------------------------|--|--|--|--|
| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | | | | | |
| Grupo Alimento | Frecuencia | P. Bruto P. Neto P. Servid | | P. Servido | Ollidad Casera de 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 0 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 | | 28 g | 28 g | 28 g | 4 unidades | | | | |

| no | | 40 g | 40 g | 40 g | 1 trozo mediano |
|----|----------------|-----------|-------|-------|------------------|
| | | | | | |
| | Todos los días | 115-230 g | 115 g | 115 g | 1 porción grande |

| Α. | I M | HIE | D7 | ł |
|----|-----|-----|----|---|

50 g

| | | | ALMUERZO | | |
|-------------------------------------|---|---|----------------------------|----------------|-----------------------------|
| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | |
| Grupo Alimento | Frecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Unidad Casera de 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 | Todos los días | 40 | 40 | 42 | 1 y 1/4 de cucharada sopera |
| soya | l odos los días | 13 cc | 13 cc | 13 cc | i y 1/4 de cucharada sopera |

REFRIGERIO DE LA TARDE

| Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad en gramos o | Unidad Casera de Servido** | | | | |
|--|---------------|-----------------------|----------------------------|------------|----------------------------|--|--|
| Grupo Allinento | riecuencia | P. Bruto | P. Neto | P. Servido | Official Casera de Servico | | |
| 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 c | | 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 | | 28 g | 28 g | 28 g | 4 unidades | | |
| Pan sin crema o relleno | Todos los días | 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 a | 115 a | 115 a | 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. |
| | |

| | Calorías (Kcal) | Proteínas (g) | | Grasas (g) Cart | | Carbohidratos (g) | | Vit. A | Calcio (mg) | Hierro (mg) | Zinc (mg) | Sodio (mg) |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|-------|-------------------|-------|---------|----------------|----------------|-----------|---------------|
| APORTE DE LA | 1356.3 | 54,1 | 54,1 40,3 186,7 | | 6,7 | | 526.8 | 10.6 | 6,4 | 597,1 | | |
| MINUTA PATRÓN | MINUTA PATRÓN | 33,9 | 67,8 | 45,2 | 60,3 | 169,5 | 220,4 | 1304,4 | 320,8 | 10,0 | 0,4 | 337,1 |
| RIEN para el grupo de edad (Lactantes | 2595.0 | 90,8 | 129,8 | 72.1 | 100.9 | 324.4 | 421,7 | 885,0 | 1100,0 | 10,5 | 9,0 | 1500,0 |
| 14-17 años y 11 meses)* | 2595,0 | 50,0 | 125,6 | 12,1 | 100,5 | 324,4 | | 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 Al para el sodio.

^{*} Los dias 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 guo de alimentos, estas varian según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros. La UDS debe establecerías de acuerdo a la estandarización que Canado se entregue viscueras procure no derecer otros alimentos fuentes de vitamina A.

Cuando se entregue fruta en bebida, el volumen o unidad casera de servido será de 210 co 0 7 orzas se deben usar 40 g de fruta, se debe gerantizar la totaldad del gramaje de fruta estipulado en la minuta patrón.

APORTE NUTRICIDAL DE LA MINUTA PATRON