

Servicio **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 + Visceras 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 |
| 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 |
| % DE CUBRIMIENTO | 51% | 82% | 41% | 59% | 42% | 53% | 41% | 217% | 217% | 74% | 116% | 26% |

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

Servicio **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 + Visceras 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 | | | | | |
| Acetite 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 |
| RIEN para el grupo de edad (9-13 años y 11 meses)* | 1908,0 | 25,0 | 50,0 | 33,3 | 44,4 | 124,9 | 162,4 | 433,0 | 1100,0 | 8,7 | 5,0 | 1500,0 |
| % 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 **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 + Visceras 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 | | | | | |
| Áceite de girasol o maíz o soya | Todos los días | 17 cc | 17 cc | 17 cc | 1 y 1/2 de cucharada soperas |

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 |
| RIEN para el grupo de edad (14-17 años y 11 meses)* | 2856,0 | 38,4 | 76,8 | 51,2 | 68,2 | 191,9 | 249,4 | 558,0 | 1100,0 | 11,8 | 8,5 | 1500,0 |
| % 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 **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 + Visceras 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 posteras |
| Grasa | | | | | |
| Ácete 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 gramo 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 gramo 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 **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 + 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 |
| 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 |
| RIEN para el grupo de edad (Gestantes 14-17 años y 11 meses)* | 2394,0 | 30,0 | 60,0 | 40,0 | 53,3 | 150,0 | 195,0 | 530,0 | 1100,0 | 34,0 | 8,5 | 1500,0 |
| % 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 **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 + Visceras 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 posteras |
| 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 | |
| Bienestarín 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 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 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 |
| % 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 los RIEN para la población colombiana; para los micronutrientes se calcularon recomendaciones de acuerdo al EAR y AI para el sodio.

Servicio **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 + Visceras 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 | | 15 gramos/día para distribuir en diferentes preparaciones de la derivación de la minuta |
| Bienestarina Más® | | 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. |
| Azúcares | | |
| 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 |
| RIEN para el grupo de edad (Lactantes 14-17 años y 11 meses)* | 2595,0 | 90,8 | 129,8 | 324,4 | 885,0 | 1100,0 | 10,5 | 9,0 | 1500,0 |
| % DE CUBRIMIENTO | 52% | 60% | 42% | 58% | 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.

CONTROL DE CAMBIOS

| Fecha | Versión | Descripción del Cambio |
|-------|---------|------------------------|
| N/A | N/A | N/A |