

**RELACIÓN DE MENÚS Y
ADICIONALES PARA EL
PERSONAL DE SEGURIDAD,
INTERNOS Y NIÑOS DEL E.P. DE
TUMBES**

80

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA PERSONAL DEL E.P. DE TUMBES
DEL 21 DE DICIEMBRE DE 2018 AL 20 DE ENERO DE 2019

MENUES CON APORTE CALORICO MAYOR A 2,750 KILOCALORIAS POR DIA

1	VIERNES 21/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO SOPA DE VERDURA CON POLLO ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO FILETE + ENSALADA + MENESTRA REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALDA + INFUSION
2	SÁBADO 22/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION
3	DOMINGO 23/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA + REFRESCO DE (LIMONADA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS+ ENSALADA + INFUSION
4	LUNES 24/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA+ 03 PANES CON HUEVO FRITO CEVICHE DE TOYO ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION
5	MARTES 25/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO ENSALADA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO (LIMONADA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION.
6	MIÉRCOLES 26/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON AVENA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA. ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + INFUSION
7	JUEVES 27/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION
8	VIERNES 28/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO SOPA DE VERDURA CON POLLO ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO FILETE + ENSALADA + MENESTRA REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALDA + INFUSION
9	SÁBADO 29/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION
10	DOMINGO 30/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA + REFRESCO DE (LIMONADA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS+ ENSALADA + INFUSION
11	LUNES 31/12/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA+ 03 PANES CON HUEVO FRITO CEVICHE DE TOYO ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION
12	MARTES 01/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO ENSALADA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO (LIMONADA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION.
13	MIÉRCOLES 02/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON AVENA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA. ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + INFUSION
14	JUEVES 03/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION
15	VIERNES 04/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO SOPA DE VERDURA CON POLLO ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO FILETE + ENSALADA + MENESTRA REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALDA + INFUSION

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATÓLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA PERSONAL DEL E.P. DE TUMBES
DEL 21 DE DICIEMBRE DE 2018 AL 20 DE ENERO DE 2019

MENUES CON APORTE CALORICO MAYOR A 2.750 KILOCALORIAS POR DIA

16	SÁBADO 05/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION
17	DOMINGO 06/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA + REFRESCO DE (LIMONADA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS+ ENSALADA + INFUSION
18	LUNES 07/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA+ 03 PANES CON HUEVO FRITO CEVICHE DE TOYO ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION
19	MARTES 08/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO ENSALADA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO (LIMONADA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSIÓN.
20	MIÉRCOLES 09/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON AVENA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA. ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + INFUSION
21	JUEVES 10/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION
22	VIERNES 11/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO SOPA DE VERDURA CON POLLO ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO FILETE + ENSALADA + MENESTRA REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALDA + INFUSION
23	SÁBADO 12/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION
24	DOMINGO 13/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA + REFRESCO DE (LIMONADA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS+ ENSALADA + INFUSION
25	LUNES 14/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA+ 03 PANES CON HUEVO FRITO CEVICHE DE TOYO ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION
26	MARTES 15/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO ENSALADA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO (LIMONADA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSIÓN.
27	MIÉRCOLES 16/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON AVENA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA. ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + INFUSION
28	JUEVES 17/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION
29	VIERNES 18/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO SOPA DE VERDURA CON POLLO ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO FILETE + ENSALADA + MENESTRA REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALDA + INFUSION
30	SÁBADO 19/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION
31	DOMINGO 20/01/2019	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA + REFRESCO DE (LIMONADA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS+ ENSALADA + INFUSION

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA


Lauriano García Idrogo
 DNI. N° 26641889


Lic. Jhonatan Valle Mendoza
 BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
 C.N.P 5897

48

FORMATO - B
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL
INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 01-15-29

21/12/2018 - 04/01/2019 - 18/01/2019

21/12/2018 - 04/01/2019 - 18/01/2019									
ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO (PECHUGA)									
DESAYUNO :									
SOYA	25,00	100,25	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
POLLO SIN HUESO	50,00	80,75	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		627,30	23,71	20,01	90,92	94,84	180,05	363,68	638,57
						V.C. DESAYUNO			638,57
						% DIST. DESAYUNO			23%
ENTRADA: ENSALADA									
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + ENSALADA + MENESTRA+ FRUTA + REFresco DE (NARANJA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	150,00	174,15	32,40	5,85	0,45	129,60	52,65	1,80	184,05
CEBOLLA	45,00	19,85	0,63	0,09	5,09	2,52	0,81	20,34	23,67
TOMATE	45,00	8,46	0,36	0,09	1,94	1,44	0,81	7,74	9,99
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
NARANJA AGRIA	40,00	13,20	0,20	0,08	3,28	0,80	0,72	13,12	14,64
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMA	150,00	81,00	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
SUBTOTAL		1312,91	60,46	28,08	198,08	241,85	252,68	792,33	1.286,86
						V.C. ALMUERZO			1.286,86
						% DIST. ALMUERZO			47%
ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS+ ENSALDA + INFUSIÓN									
CENA									
CARNE DE GALLINA	100,00	108,00	20,60	3,60	0,00	82,40	32,40	0,00	114,80
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
PEPINILLOS	35,00	3,35	0,18	0,04	0,91	0,70	0,32	3,64	4,66
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	110,00	101,37	2,31	0,11	24,53	9,24	0,99	98,12	108,35
ACEITE VEGETAL	13,00	114,92	0,00	13,00	0,00	0,00	117,00	0,00	117,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	35,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		807,72	31,48	17,46	135,40	125,91	157,10	541,59	824,59
						V.C. CENA			824,59
						% DIST. ALMUERZO			30%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL
INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 02-16-30

22/12/2018 - 05/01/2019 - 19/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS									
DESAYUNO :									
KIWICHA	25,00	94,25	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	60,00	71,91	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,56	82,32
ESPINACA	15,00	3,36	0,29	0,09	0,95	1,14	0,81	3,78	5,73
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
ACEITE VEGETAL	14,00	123,76	0,00	14,00	0,00	0,00	126,00	0,00	126,00
AZUCAR RUBIA	35,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
SUBTOTAL		699,02	19,65	21,15	112,38	78,60	190,31	449,50	718,41
						V.C. DESAYUNO			718,41
						% DIST. DESAYUNO			26%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE CERDO	160,00	285,12	23,04	24,16	0,00	92,16	217,44	0,00	309,60
CEBOLLA	26,00	11,47	0,36	0,05	2,94	1,46	0,47	11,75	13,68
CAMOTE	100,00	116,00	1,20	0,20	27,60	4,80	1,80	110,40	117,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
MAIZ MORADO	25,00	89,25	1,83	0,85	19,05	7,30	7,65	76,20	91,15
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		1236,33	40,431	34,74	197,98	161,72	312,68	791,92	1.266,3
						V.C. ALMUERZO			1266,32
						% DIST. ALMUERZO			46%
ARROZ GRANEADO +SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
RES SIN HUESO	80,00	75,60	17,04	1,28	0,00	68,16	11,52	0,00	79,68
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
AZUCAR RUBIA	26,00	99,84	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
AJOS	3,00	2,32	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
SUBTOTAL		754,38	27,95	13,91	132,17	111,79	125,23	528,68	765,70
						V.C. CENA			765,70
						% DIST. ALMUERZO			28%
	VCT (Gr.)	88,03	69,80	442,53					
	VCT (Kcal.)	352,12	628,21	1770,10					
	VCT (%)	13%	23%	64%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL
INPE DEL E.P. DE TUMBES**

MENÚ N° 03-17-31

23/12/2018 - 06/01/2019 - 20/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA									
DESAYUNO :									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
MACA	10,00	31,40	1,18	0,16	6,64	4,72	1,44	26,56	32,72
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	60,00	71,91	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,56	82,32
ESPINACA	20,00	4,48	0,38	0,12	1,26	1,52	1,08	5,04	7,64
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
SUBTOTAL		610,71	20,62	14,95	102,70	82,48	134,55	410,78	627,81
						V.C. DESAYUNO			627,81
						% DIST. DESAYUNO			23%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + ZARZA + REFRESCO DE (LIMONADA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE CABRITO	160,00	351,36	27,20	30,40	0,00	108,80	273,60	0,00	382,40
FREJOL CASTILLA	60,00	198,00	13,50	1,08	34,98	54,00	9,72	139,92	203,64
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
CULANTRO	10,00	2,86	0,33	0,13	0,70	1,32	1,17	2,80	5,29
LECHUGA	20,00	3,61	0,30	0,04	0,78	1,20	0,36	3,12	4,68
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
LIMON	10,00	1,53	0,05	0,02	0,97	0,20	0,18	3,88	4,26
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		1191,78	55,10	36,13	171,63	220,39	325,18	686,53	1232,10
						V.C. ALMUERZO			1232,10
						% DIST. ALMUERZO			45%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + INFUSIÓN									
CENA:									
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
TOMATE	35,00	6,58	0,28	0,07	1,51	1,12	0,63	6,02	7,77
CEBOLLA	35,00	15,44	0,49	0,07	3,96	1,96	0,63	15,82	18,41
BROCOLI	25,00	10,00	1,23	0,23	1,43	4,90	2,03	5,70	12,63
ACEITE VEGETAL	14,00	123,76	0,00	14,00	0,00	0,00	126,00	0,00	126,00
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	32,00	122,88	0,00	0,00	31,46	0,00	0,00	125,82	125,82
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		866,89	30,21	25,15	135,73	120,83	226,36	542,92	890,10
						V.C. CENA			890,10
						% DIST. ALMUERZO			32%
	VCT (Gr.)	105,92	76,23	410,06					
	VCT (Kcal.)	423,70	686,09	1640,23					
	VCT (%)	15%	25%	60%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

45

FORMATO - B
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL
INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 01-18

24/12/2018 - 07/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO									
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	60,00	71,91	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,56	82,32
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AZUCAR RUBIA	24,00	92,16	0,00	0,00	23,59	0,00	0,00	94,37	94,37
SUBTOTAL		657,02	23,89	16,89	107,78	95,54	152,01	431,13	678,68
						V.C. DESAYUNO			678,68
						% DIST. DESAYUNO			25%
ENTRADA: CEVICHE DE TOYO									
ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (LIMA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
TOYO	120,00	97,61	22,44	0,48	0,00	89,76	4,32	0,00	94,08
LIMON	10,00	1,53	0,05	0,02	0,97	0,20	0,18	3,88	4,26
FREJOL CASTILLA	60,00	198,00	13,50	1,08	34,98	54,00	9,72	139,92	203,64
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
ROCOTO	2,00	0,72	0,02	0,10	0,16	0,10	0,90	0,66	1,65
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SILLAO	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	15,00	1,44	0,08	0,02	0,39	0,30	0,14	1,56	2,00
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
LIMA	40,00	9,72	0,24	0,16	2,36	0,96	1,44	9,44	11,84
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		1194,17	78,971	22,57	174,58	315,88	203,14	698,32	1.217,3
						V.C. ALMUERZO			1217,35
						% DIST. ALMUERZO			44%
CENA SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSIÓN									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
RES SIN HUESO	100,00	94,50	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
AZUCAR RUBIA	38,00	145,92	0,00	0,00	37,35	0,00	0,00	149,42	149,42
PAN FRANCES	60,00	174,60	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
APIO	5,00	1,00	0,04	0,01	0,24	0,14	0,09	0,96	1,19
SUBTOTAL		836,80	34,01	12,21	151,98	136,03	109,85	607,93	853,81
						V.C. CENA			853,81
						% DIST. ALMUERZO			31%
	VCT (Gr.)	136,86	51,67	434,35					
	VCT (Kcal.)	547,45	465,00	1737,38					
	VCT (%)	20%	17%	63%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 05-19

25/12/2018 - 08/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO									
DESAYUNO :									
LECHE EVAPORADA	120,00	171,60	8,40	9,72	13,08	33,60	87,48	52,320	173,40
COCOA	10,00	40,40	1,90	1,71	4,78	7,60	15,39	19,120	42,11
QUESO	60,00	103,80	9,78	6,18	2,04	39,12	55,62	8,160	102,90
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	36,00	138,24	0,00	0,00	35,39	0,00	0,00	141,552	141,55
SUBTOTAL		715,94	27,64	17,79	112,71	110,56	160,11	450,83	721,50
						V.C. DESAYUNO			721,50
						% DIST. DESAYUNO			26%
ENTRADA: ENSALADA									
ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA +REFRESCO (LIMONADA)									
+ ENSALADA + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
RES CON HUESO	160,00	142,80	34,08	2,56	0,00	136,32	23,04	0,00	159,36
FREJOL PANAMITO	60,00	201,60	12,90	1,02	36,42	51,60	9,18	145,68	206,46
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
CEBOLLA	35,00	15,44	0,49	0,07	3,96	1,96	0,63	15,82	18,41
LECHUGA	50,00	9,03	0,75	0,10	1,95	3,00	0,90	7,80	11,70
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PEPINILLOS	35,00	3,35	0,18	0,04	0,91	0,70	0,32	3,64	4,66
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AJI AMARILLO	2,00	0,60	0,02	0,01	0,18	0,07	0,13	0,70	0,90
PALILLO MOLIDO	2,00	1,08	0,01	0,07	0,11	0,03	0,65	0,46	1,14
NARANJA DE MESA	150,00	124,88	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMON	12,00	1,84	0,06	0,02	1,16	0,24	0,22	4,66	5,11
AZUCAR RUBIA	26,00	99,84	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
SAL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1234,53	62,933	15,02	205,20	251,73	135,19	820,78	1207,70
						V.C. ALMUERZO			1207,70
						% DIST. ALMUERZO			44%
ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PEPINILLOS	50,00	4,79	0,25	0,05	1,30	1,00	0,45	5,20	6,65
TOMATE	35,00	6,58	0,28	0,07	1,51	1,12	0,63	6,02	7,77
CEBOLLA	38,00	16,76	0,53	0,08	4,29	2,13	0,68	17,18	19,99
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	130,00	119,80	2,73	0,13	28,99	10,92	1,17	115,96	128,05
ACEITE VEGETAL	9,00	79,56	0,00	9,00	0,00	0,00	81,00	0,00	81,00
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		799,89	29,382	19,98	130,88	117,53	179,82	523,51	820,86
						V.C. CENA			820,86
						% DIST. ALMUERZO			30%
	VCT (Gr.)	119,96	52,79	448,78					
	VCT (Kcal.)	479,82	475,12	1795,12					
	VCT (%)	17%	17%	65%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

43

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL
INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 06-20

26/12/2018 - 09/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON AVENA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO									
DESAYUNO :									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ATUN	50,00	140,50	12,10	10,25	0,00	48,40	92,25	0,00	140,65
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LIMON	1,00	0,15	0,01	0,00	0,10	0,02	0,02	0,39	0,43
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		674,68	26,15	12,74	116,46	104,58	114,68	465,83	685,09
						V.C. DESAYUNO			685,09
						% DIST. DESAYUNO			25%
ENTRADA: ENSALADA MIXTA									
ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (PIÑA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
CHOCLO DESGRANADO	15,00	22,50	0,57	0,15	4,40	2,28	1,35	17,58	21,21
AJI AMARILLO	1,00	0,30	0,01	0,01	0,09	0,04	0,06	0,35	0,45
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
ARVEJAS FRESCAS	20,00	16,96	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIÑA	40,00	9,73	0,16	0,08	3,92	0,64	0,72	15,68	17,04
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
AZUCAR RUBIA	21,00	80,64	0,00	0,00	20,64	0,00	0,00	82,57	82,57
SUBTOTAL		1168,06	48,16	28,06	193,81	192,64	252,57	775,26	1220,47
						V.C. ALMUERZO			1220,47
						% DIST. ALMUERZO			44%
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + ENSALADA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PESCADO	130,00	150,93	28,08	5,07	0,39	112,32	45,63	1,56	159,51
TOMATE	35,00	6,58	0,28	0,07	1,51	1,12	0,63	6,02	7,77
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
LECHUGA	40,00	7,22	0,60	0,08	1,56	2,40	0,72	6,24	9,36
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
AZUCAR RUBIA	24,00	92,16	0,00	0,00	23,59	0,00	0,00	94,37	94,37
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		836,43	49,90	12,27	133,67	199,60	110,43	534,67	844,70
						V.C. CENA			844,70
						% DIST. ALMUERZO			31%
	VCT (Gr.)	124,21	53,08	443,94					
	VCT (Kcal.)	496,82	477,68	1775,75					
	VCT (%)	18%	17%	65%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

42

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL
INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 07-21

27/12/2018 - 10/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA									
DESAYUNO :									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ACEITUNA	60,00	156,86	0,48	19,26	4,38	1,92	173,34	17,52	192,78
AZUCAR RUBIA	34,00	130,56	0,00	0,00	33,42	0,00	0,00	133,69	133,69
SUBTOTAL		742,92	16,34	26,56	119,43	65,36	239,04	477,71	782,11
						V.C. DESAYUNO			782,11
						% DIST. DESAYUNO			28%
ENTRADA: ENSALADA MIXTA									
ARROZ GRANEADO + MONDONGO A LA ITALIANA + ENSALADA + INFUSION + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MONDONGO DE RES	150,00	156,00	25,35	5,25	0,00	101,40	47,25	0,00	148,65
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
TOMATE	55,00	10,35	0,44	0,11	2,37	1,76	0,99	9,46	12,21
CEBOLLA	60,00	26,46	0,84	0,12	6,78	3,36	1,08	27,12	31,56
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	76,30
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1146,86	44,43	18,89	206,26	177,71	170,02	825,03	1172,76
						V.C. ALMUERZO			1172,76
						% DIST. ALMUERZO			43%
ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
CARNE DE PAVITA	100,00	241,20	20,10	20,20	0,00	80,40	181,80	0,00	262,20
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIMIENTO MORRON	18,00	5,23	0,27	0,09	1,39	1,08	0,81	5,54	7,43
AJI AMARILLO	3,00	0,90	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		772,47	28,46	30,90	100,77	113,83	278,06	403,08	794,96
						V.C. CENA			794,96
						% DIST. ALMUERZO			29%
VCT (Gr.)		89,22	76,35	426,45					
VCT (Kcal.)		356,90	687,11	1705,82					
VCT (%)		13%	25%	62%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL
INPE DEL E.P. DE TUMBES**

MENÚ N° 08-22

28/12/2018 - 11/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO (PECHUGA)									
SOYA	25,00	100,25	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
POLLO SIN HUESO	50,00	80,75	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		627,30	23,71	20,01	90,92	94,84	180,05	363,68	638,57
						V.C. DESAYUNO			638,57
						% DIST. DESAYUNO			23%
ENTRADA: ENSALADA									
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + ENSALADA + MENESTRA+ FRUTA + REFRESCO DE (NARANJA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	150,00	174,15	32,40	5,85	0,45	129,60	52,65	1,80	184,05
CEBOLLA	45,00	19,85	0,63	0,09	5,09	2,52	0,81	20,34	23,67
TOMATE	45,00	8,46	0,36	0,09	1,94	1,44	0,81	7,74	9,99
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
NARANJA AGRIA	40,00	13,20	0,20	0,08	3,28	0,80	0,72	13,12	14,64
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMA	150,00	81,00	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
SUBTOTAL		1312,91	60,46	28,08	198,08	241,85	252,68	792,33	1.286,86
						V.C. ALMUERZO			1.286,86
						% DIST. ALMUERZO			47%
ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS+ ENSALDA + INFUSIÓN									
CENA									
CARNE DE GALLINA	100,00	108,00	20,60	3,60	0,00	82,40	32,40	0,00	114,80
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
PEPINILLOS	35,00	3,35	0,18	0,04	0,91	0,70	0,32	3,64	4,66
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	110,00	101,37	2,31	0,11	24,53	9,24	0,99	98,12	108,35
ACEITE VEGETAL	13,00	114,92	0,00	13,00	0,00	0,00	117,00	0,00	117,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	35,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		807,72	31,48	17,46	135,40	125,91	157,10	541,59	824,59
						V.C. CENA			824,59
						% DIST. ALMUERZO			30%
	VCT (Gr.)	115,65	65,54	424,40					
	VCT (Kcal.)	462,60	589,82	1697,60					
	VCT (%)	17%	21%	62%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 09-23

29/12/2018 - 12/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS									
DESAYUNO :									
KIWICHA	25,00	94,25	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	60,00	71,91	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,56	82,32
ESPINACA	15,00	3,36	0,29	0,09	0,95	1,14	0,81	3,78	5,73
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
ACEITE VEGETAL	14,00	123,76	0,00	14,00	0,00	0,00	126,00	0,00	126,00
AZUCAR RUBIA	35,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
SUBTOTAL		699,02	19,65	21,15	112,38	78,60	190,31	449,50	718,41
						V.C. DESAYUNO			718,41
						% DIST. DESAYUNO			26%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE CERDO	160,00	285,12	23,04	24,16	0,00	92,16	217,44	0,00	309,60
CEBOLLA	26,00	11,47	0,36	0,05	2,94	1,46	0,47	11,75	13,68
CAMOTE	100,00	116,00	1,20	0,20	27,60	4,80	1,80	110,40	117,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
MAIZ MORADO	25,00	89,25	1,83	0,85	19,05	7,30	7,65	76,20	91,15
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		1236,33	40,431	34,74	197,98	161,72	312,68	791,92	1.266,3
						V.C. ALMUERZO			1266,32
						% DIST. ALMUERZO			46%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS FRITAS + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
RES SIN HUESO	80,00	75,60	17,04	1,28	0,00	68,16	11,52	0,00	79,68
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
AZUCAR RUBIA	26,00	99,84	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
AJOS	3,00	2,32	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
SUBTOTAL		754,38	27,95	13,91	132,17	111,79	125,23	528,68	765,70
						V.C. CENA			765,70
						% DIST. ALMUERZO			28%
VCT (Gr.)	88,03	69,80	442,53						
VCT (Kcal.)	352,12	628,21	1770,10						
VCT (%)	13%	23%	64%						
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P. 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 10-21

30/12/2018 - 13/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA									
DESAYUNO :									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
MACA	10,00	31,40	1,18	0,16	6,64	4,72	1,44	26,56	32,72
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	60,00	71,91	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,56	82,32
ESPINACA	20,00	4,48	0,38	0,12	1,26	1,52	1,08	5,04	7,64
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
SUBTOTAL		610,71	20,62	14,95	102,70	82,48	134,55	410,78	627,81
						V.C. DESAYUNO			627,81
						% DIST. DESAYUNO			23%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + ZARZA + REFRESCO DE (LIMONADA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE CABRITO	160,00	351,36	27,20	30,40	0,00	108,80	273,60	0,00	382,40
FREJOL CASTILLA	60,00	198,00	13,50	1,08	34,98	54,00	9,72	139,92	203,64
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
CULANTRO	10,00	2,86	0,33	0,13	0,70	1,32	1,17	2,80	5,29
LECHUGA	20,00	3,61	0,30	0,04	0,78	1,20	0,36	3,12	4,68
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
LIMON	10,00	1,53	0,05	0,02	0,97	0,20	0,18	3,88	4,26
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		1191,78	55,10	36,13	171,63	220,39	325,18	686,53	1232,10
						V.C. ALMUERZO			1232,10
						% DIST. ALMUERZO			45%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + INFUSIÓN									
CENA:									
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
TOMATE	35,00	6,58	0,28	0,07	1,51	1,12	0,63	6,02	7,77
CEBOLLA	35,00	15,44	0,49	0,07	3,96	1,96	0,63	15,82	18,41
BROCOLI	25,00	10,00	1,23	0,23	1,43	4,90	2,03	5,70	12,63
ACEITE VEGETAL	14,00	123,76	0,00	14,00	0,00	0,00	126,00	0,00	126,00
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	32,00	122,88	0,00	0,00	31,46	0,00	0,00	125,82	125,82
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		866,89	30,21	25,15	135,73	120,83	226,36	542,92	890,10
						V.C. CENA			890,10
						% DIST. ALMUERZO			32%
	VCT (Gr.)	105,92	76,23	410,06					
	VCT (Kcal.)	423,70	686,09	1640,23					
	VCT (%)	15%	25%	60%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

Lauriano Garcia Idrogo
DNI. N° 26641889

FORMATO - B
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL
INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 11-25

31/12/2018 - 14/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO									
DESAYUNO :									
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	60,00	71,91	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,56	82,32
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AZUCAR RUBIA	24,00	92,16	0,00	0,00	23,59	0,00	0,00	94,37	94,37
SUBTOTAL		657,02	23,89	16,89	107,78	95,54	152,01	431,13	678,68
						V.C. DESAYUNO			678,68
						% DIST. DESAYUNO			25%
ENTRADA: CEVICHE DE TOYO									
ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA +									
REFRESCO DE (LIMA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
TOYO	120,00	97,61	22,44	0,48	0,00	89,76	4,32	0,00	94,08
LIMON	10,00	1,53	0,05	0,02	0,97	0,20	0,18	3,88	4,26
FREJOL CASTILLA	60,00	198,00	13,50	1,08	34,98	54,00	9,72	139,92	203,64
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
ROCOTO	2,00	0,72	0,02	0,10	0,16	0,10	0,90	0,66	1,65
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SILLAO	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	15,00	1,44	0,08	0,02	0,39	0,30	0,14	1,56	2,00
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
LIMA	40,00	9,72	0,24	0,16	2,36	0,96	1,44	9,44	11,84
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		1194,17	78,971	22,57	174,58	315,88	203,14	698,32	1.217,3
						V.C. ALMUERZO			1217,35
						% DIST. ALMUERZO			44%
SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSIÓN									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
RES SIN HUESO	100,00	94,50	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
AZUCAR RUBIA	38,00	145,92	0,00	0,00	37,35	0,00	0,00	149,42	149,42
PAN FRANCES	60,00	174,60	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
APIO	5,00	1,00	0,04	0,01	0,24	0,14	0,09	0,96	1,19
SUBTOTAL		836,80	34,01	12,21	151,98	136,03	109,85	607,93	853,81
						V.C. CENA			853,81
						% DIST. ALMUERZO			31%
		VCT (Gr.)	136,86	51,67	434,35				
		VCT (Kcal.)	547,45	465,00	1737,38				
		VCT (%)	20%	17%	63%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

37

FORMATO - B
DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL
INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 12-26

01/01/2019 - 15/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO									
DESAYUNO :									
LECHE EVAPORADA	120,00	171,60	8,40	9,72	13,08	33,60	87,48	52,320	173,40
COCOA	10,00	40,40	1,90	1,71	4,78	7,60	15,39	19,120	42,11
QUESO	60,00	103,80	9,78	6,18	2,04	39,12	55,62	8,160	102,90
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	36,00	138,24	0,00	0,00	35,39	0,00	0,00	141,552	141,55
SUBTOTAL		715,94	27,64	17,79	112,71	110,56	160,11	450,83	721,50
						V.C. DESAYUNO			721,50
						% DIST. DESAYUNO			26%
ENTRADA: ENSALADA									
ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA +REFresco (LIMONADA)									
ALMUERZO :									
+ ENSALADA + FRUTA									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
RES CON HUESO	160,00	142,80	34,08	2,56	0,00	136,32	23,04	0,00	159,36
FREJOL PANAMITO	60,00	201,60	12,90	1,02	36,42	51,60	9,18	145,68	206,46
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
CEBOLLA	35,00	15,44	0,49	0,07	3,96	1,96	0,63	15,82	18,41
LECHUGA	50,00	9,03	0,75	0,10	1,95	3,00	0,90	7,80	11,70
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PEPINILLOS	35,00	3,35	0,18	0,04	0,91	0,70	0,32	3,64	4,66
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AJI AMARILLO	2,00	0,60	0,02	0,01	0,18	0,07	0,13	0,70	0,90
PALILLO MOLIDO	2,00	1,08	0,01	0,07	0,11	0,03	0,65	0,46	1,14
NARANJA DE MESA	150,00	124,88	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMON	12,00	1,84	0,06	0,02	1,16	0,24	0,22	4,66	5,11
AZUCAR RUBIA	26,00	99,84	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
SAL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1234,53	62,933	15,02	205,20	251,73	135,19	820,78	1207,70
						V.C. ALMUERZO			1207,70
						% DIST. ALMUERZO			44%
ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PEPINILLOS	50,00	4,79	0,25	0,05	1,30	1,00	0,45	5,20	6,65
TOMATE	35,00	6,58	0,28	0,07	1,51	1,12	0,63	6,02	7,77
CEBOLLA	38,00	16,76	0,53	0,08	4,29	2,13	0,68	17,18	19,99
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	130,00	119,80	2,73	0,13	28,99	10,92	1,17	115,96	128,05
ACEITE VEGETAL	9,00	79,56	0,00	9,00	0,00	0,00	81,00	0,00	81,00
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		799,89	29,382	19,98	130,88	117,53	179,82	523,51	820,86
						V.C. CENA			820,86
						% DIST. ALMUERZO			30%
	VCT (Gr.)	119,96	52,79	448,78					
	VCT (Kcal.)	479,82	475,12	1795,12					
	VCT (%)	17%	17%	65%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

36

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 13-27

02/01/2019 - 16/01/2019

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
						PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON AVENA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO									
DESAYUNO :									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ATUN	50,00	140,50	12,10	10,25	0,00	48,40	92,25	0,00	140,65
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LIMON	1,00	0,15	0,01	0,00	0,10	0,02	0,02	0,39	0,43
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		674,68	26,15	12,74	116,46	104,58	114,68	465,83	685,09
						V.C. DESAYUNO			685,09
						% DIST. DESAYUNO			25%
ENTRADA: ENSALADA MIXTA									
ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (PIÑA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
CHOCLO DESGRANADO	15,00	22,50	0,57	0,15	4,40	2,28	1,35	17,58	21,21
AJI AMARILLO	1,00	0,30	0,01	0,01	0,09	0,04	0,06	0,35	0,45
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
ARVEJAS FRESCAS	20,00	16,96	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIÑA	40,00	9,73	0,16	0,08	3,92	0,64	0,72	15,68	17,04
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
AZUCAR RUBIA	21,00	80,64	0,00	0,00	20,64	0,00	0,00	82,57	82,57
SUBTOTAL		1168,06	48,16	28,06	193,81	192,64	252,57	775,26	1220,47
						V.C. ALMUERZO			1220,47
						% DIST. ALMUERZO			44%
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + ENSALADA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PESCADO	130,00	150,93	28,08	5,07	0,39	112,32	45,63	1,56	159,51
TOMATE	35,00	6,58	0,28	0,07	1,51	1,12	0,63	6,02	7,77
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
LECHUGA	40,00	7,22	0,60	0,08	1,56	2,40	0,72	6,24	9,36
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
AZUCAR RUBIA	24,00	92,16	0,00	0,00	23,59	0,00	0,00	94,37	94,37
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		836,43	49,90	12,27	133,67	199,60	110,43	534,67	844,70
						V.C. CENA			844,70
						% DIST. ALMUERZO			31%
VCT (Gr.)		124,21	53,08	443,94					
VCT (Kcal.)		496,82	477,68	1775,75					
VCT (%)		18%	17%	65%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATÓLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA PERSONAL
INPE DEL E.P. DE TUMBES**

MENU N° 11-28

03/01/2018 - 17/01/2019

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ACEITUNA	60,00	156,86	0,48	19,26	4,38	1,92	173,34	17,52	192,78
AZUCAR RUBIA	34,00	130,56	0,00	0,00	33,42	0,00	0,00	133,69	133,69
SUBTOTAL		742,92	16,34	26,56	119,43	65,36	239,04	477,71	782,11
						V.C. DESAYUNO			782,11
						% DIST. DESAYUNO			28%
ENTRADA: ENSALADA MIXTA									
ARROZ GRANEADO + MONDONGO A LA ITALIANA + ENSALADA + INFUSION + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MONDONGO DE RES	150,00	156,00	25,35	5,25	0,00	101,40	47,25	0,00	148,65
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
TOMATE	55,00	10,35	0,44	0,11	2,37	1,76	0,99	9,46	12,21
CEBOLLA	60,00	26,46	0,84	0,12	6,78	3,36	1,08	27,12	31,56
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1146,86	44,43	18,89	206,26	177,71	170,02	825,03	1172,76
						V.C. ALMUERZO			1172,76
						% DIST. ALMUERZO			43%
ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
CARNE DE PAVITA	100,00	241,20	20,10	20,20	0,00	80,40	181,80	0,00	262,20
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIMIENTO MORRON	18,00	5,23	0,27	0,09	1,39	1,08	0,81	5,54	7,43
AJI AMARILLO	3,00	0,90	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		772,47	28,46	30,90	100,77	113,83	278,06	403,08	794,96
						V.C. CENA			794,96
						% DIST. ALMUERZO			29%
	VCT (Gr.)	89,22	76,35	426,45					
	VCT (Kcal.)	356,90	687,11	1705,82					
	VCT (%)	13%	25%	62%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

34

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE TUMBES

DEL 21 DE DICIEMBRE DE 2018 AL 20 DE ENERO DE 2019

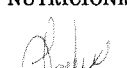
MENUES CON APOORTE CALORICO MAYOR A 2,500 KILOCALORIAS POR DIA

1	VIERNES 21/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE + 03 PANES CON ACETUNA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJITA PARTIDA) + ENSALDA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION
2	SÁBADO 22/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA + 03 PANES CON QUESO ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
3	DOMINGO 23/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO TALLARINES ROJOS + GUIZO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + GUIZO DE POLLO CON HUESO + INFUSION
4	LUNES 24/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION AGUADITO DE POLLO CON HUESO
5	MARTES 25/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA ARROS GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO
6	MIÉRCOLES 26/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO GUISADO + MENESTRA (ARVEJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS
7	JUEVES 27/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSION
8	VIERNES 28/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE + 03 PANES CON ACETUNA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJITA PARTIDA) + ENSALDA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION
9	SÁBADO 29/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA + 03 PANES CON QUESO ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
10	DOMINGO 30/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO TALLARINES ROJOS + GUIZO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + GUIZO DE POLLO CON HUESO + INFUSION
11	LUNES 31/12/2018	DESAYUNO ALMUERZO CENA	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION AGUADITO DE POLLO CON HUESO
12	MARTES 01/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON 01 FRUTA (PLATANO DE SEDA) ARROS GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO
13	MIÉRCOLES 02/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	CHUFLA + 03 PANES + CONSERVA DE PESCADO EN SARZA ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO GUISADO + MENESTRA (ARVEJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS
14	JUEVES 03/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSION
15	VIERNES 04/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE + 03 PANES CON ACETUNA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJITA PARTIDA) + ENSALDA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA


Latoriano García Idrogo
DNI. N° 26641889


Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE TUMBES
DEL 21 DE DICIEMBRE DE 2018 AL 20 DE ENERO DE 2019
MENUES CON APOORTE CALORICO MAYOR A 2,500 KILOCALORIAS POR DIA

16	SÁBADO 05/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA + 03 PANES CON QUESO ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
17	DOMINGO 06/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO TALLARINES ROJOS + GUIZO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REF. (SOBRE) ARROZ GRANEADO + GUIZO DE POLLO CON HUESO + INFUSION
18	LUNES 07/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION AGUADITO DE POLLO CON HUESO
19	MARTES 08/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA ARROS GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO
20	MIÉRCOLES 09/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO GUISADO + MENESTRA (ARVEJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS
21	JUEVES 10/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSION
22	VIERNES 11/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJITA PARTIDA) + ENSALDA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION
23	SÁBADO 12/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA + 03 PANES CON QUESO ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE) MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
24	DOMINGO 13/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO TALLARINES ROJOS + GUIZO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + GUIZO DE POLLO CON HUESO + INFUSION
25	LUNES 14/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION AGUADITO DE POLLO CON HUESO
26	MARTES 15/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON 01 FRUTA (PLATANO DE SEDA) ARROS GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO
27	MIÉRCOLES 16/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	CHUFLA + 03 PANES + CONSERVA DE PESCADO EN SARZA ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO GUISADO + MENESTRA (ARVEJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS
28	JUEVES 17/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSION
29	VIERNES 18/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJITA PARTIDA) + ENSALDA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION
30	SÁBADO 19/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	QUINUA + 03 PANES CON QUESO ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA (REPOLLO) FRUTA (NARANJA) + INFUSION MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
31	DOMINGO 20/01/2019	DESAYUNO ALMUERZO CENA	AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO TALLARINES ROJOS + GUIZO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION ARROZ GRANEADO + GUIZO DE POLLO CON HUESO + INFUSION

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)
DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 01-15-29

21/12/2018 - 04/01/2019 - 18/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA								
DESAYUNO :								
ACEITUNA	40,00	0,32	12,84	2,92	1,28	115,56	11,680	128,52
LECHE EVAPORADA	120,00	8,40	9,72	13,08	33,60	87,48	52,320	173,40
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,300	98,30
SUBTOTAL		16,28	22,74	98,00	65,12	204,66	391,98	661,76
				V.C. DESAYUNO				661,76
				% DIST. DESAYUNO				26%
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	220,00	47,52	8,58	0,66	190,08	77,22	2,64	269,94
ARVERJITA PARTIDA	60,00	13,02	1,92	36,66	52,08	17,28	146,64	216,00
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
PEPINILLOS	30,00	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMON	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	18,00	0,00	0,00	17,69	0,00	0,00	70,78	70,78
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		75,36	21,75	204,80	301,45	195,75	819,18	1316,38
				V.C. ALMUERZO				1316,38
				% DIST. ALMUERZO				53%
ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
BOFE DE RES	60,00	8,04	1,32	0,00	32,16	11,88	0,00	44,04
PAPA BLANCA	80,00	1,68	0,08	17,84	6,72	0,72	71,36	78,80
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
ACEITE VEGETAL	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
CEBOLLA	8,00	0,11	0,02	0,90	0,45	0,14	3,62	4,21
TOMATE	8,00	0,06	0,02	0,34	0,26	0,14	1,38	1,78
AZUCAR RUBIA	10,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		17,46	5,96	99,68	69,86	53,60	398,72	522,17
				V.C. CENA				522,17
				% DIST. ALMUERZO				21%
VCT (Gr.)		109,11	50,45	402,47				
VCT (Kcal.)		436,42	454,01	1609,88				
VCT (%)		17%	18%	64%				
				V.C.T. MENU				2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Latiriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)
DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 02-16-30

22/12/2018 - 05/01/2019 - 19/01/2019

	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA + 03 PANES CON QUESO								
DESAYUNO :								
QUINUA	28,00	3,81	1,62	18,56	15,23	14,62	74,26	104,10
QUESO	30,00	4,89	3,09	1,02	19,56	27,81	4,08	51,45
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
SUBTOTAL		16,26	4,89	106,49	65,03	44,05	425,98	535,05
					V.C. DESAYUNO			535,05
					% DIST. DESAYUNO			21%
ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
OLLUCO	150,00	1,65	0,15	21,45	6,60	1,35	85,80	93,75
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
AZUCAR RUBIA	40,00	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	157,28	157,28
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
CEBOLLA	28,00	0,39	0,06	3,16	1,57	0,50	12,66	14,73
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	135,00	0,00	135,00
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SUBTOTAL		38,525	26,92	243,04	154,10	242,31	972,16	1368,56
					V.C. ALMUERZO			1368,56
					% DIST. ALMUERZO			55%
MAIZENA CON LECHE + 02 PANES								
CENA								
MAIZENA	50,00	0,30	0,10	43,35	1,20	0,90	173,40	175,50
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	60,00	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
CANELA ENTERA	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	37,00	0,00	0,00	36,37	0,00	0,00	145,48	145,48
SUBTOTAL		10,24	5,89	125,63	40,96	53,01	502,52	596,49
					V.C. CENA			596,49
					% DIST. ALMUERZO			24%
VCT (Gr.)	65,02	37,71	475,16					
VCT (Kcal.)	260,09	339,36	1900,66					
VCT (%)	10%	14%	76%					
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhongan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)
DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 03-17-31

23/12/2018 - 06/01/2019 - 20/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO								
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,000	94,30
AZUCAR RUBIA	27,00	0,00	0,00	26,54	0,00	0,00	106,164	106,16
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
MANJAR BLANCO	30,00	2,37	2,76	16,11	9,48	24,84	64,440	98,76
SUBTOTAL		13,26	3,94	118,07	53,02	35,46	472,28	560,76
					V.C. DESAYUNO			560,76
					% DIST. DESAYUNO			22%
TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
FIDEOS TALLARIN	150,00	14,25	0,15	104,40	57,00	1,35	417,60	475,95
RES CON HUESO	150,00	31,95	2,40	0,00	127,80	21,60	0,00	149,40
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
PEPINILLOS	35,00	0,18	0,04	0,91	0,70	0,32	3,64	4,66
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
CEBOLLA	40,00	0,56	0,08	4,52	2,24	0,72	18,08	21,04
ACHIOTE MOLIDO	1,00	0,07	0,05	0,78	0,26	0,41	3,13	3,81
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
AJI AMARILLO	3,00	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	1,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,20	0,20
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	35,00	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		53,38	28,49	219,05	213,54	256,43	876,21	1346,18
					V.C. ALMUERZO			1.346,18
					% DIST. ALMUERZO			54%
ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
TOMATE	5,00	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
CEBOLLA	8,00	0,11	0,02	0,90	0,45	0,14	3,62	4,21
ACEITE VEGETAL	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	21,00	0,00	0,00	20,64	0,00	0,00	82,57	82,57
SUBTOTAL		25,73	13,68	91,78	102,93	123,08	367,13	593,14
					V.C. CENA			593,14
					% DIST. ALMUERZO			24%
	VCT (Gr.)	92,37	46,11	428,91				
	VCT (Kcal.)	369,48	414,97	1715,62				
	VCT (%)	15%	17%	69%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jonathan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 01-03

24/12/2018 - 07/01/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA								
DESAYUNO :								
KIWICHA	25,00	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
JAMONADA	30,00	4,71	8,85	0,00	18,84	79,65	0,00	98,49
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		20,55	16,48	105,75	82,18	148,28	423,00	653,46
				V.C. DESAYUNO				653,46
				% DIST. DESAYUNO				26%
ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
BOFE DE RES	100,00	13,40	2,20	0,00	53,60	19,80	0,00	73,40
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	20,00	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
ZANAHORIA	15,00	0,09	0,08	1,38	0,36	0,68	5,52	6,56
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	18,00	0,25	0,04	2,03	1,01	0,32	8,14	9,47
ACHIOTE MOLIDO	1,00	0,07	0,05	0,78	0,26	0,41	3,13	3,81
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
CHOCLO DESGRANADO	18,00	0,68	0,18	5,27	2,74	1,62	21,10	25,45
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
AZUCAR RUBIA	37,00	0,00	0,00	36,37	0,00	0,00	145,48	145,48
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
MENTA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		34,30	29,18	228,43	137,20	262,65	913,74	1313,58
				V.C. ALMUERZO				1313,58
				% DIST. ALMUERZO				53%
AGUADITO DE POLLO								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	50,00	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PAPA BLANCA	120,00	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
ARVEJAS FRESCAS	20,00	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
SUBTOTAL		26,36	15,79	71,26	105,44	142,11	285,04	532,59
				V.C. CENA				532,59
				% DIST. ALMUERZO				21%
	VCT (Gr.)	81,20	61,45	405,44				
	VCT (Kcal.)	324,82	553,03	1621,78				
	VCT (%)	13%	22%	65%				
				V.C.T. MENU				2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 05-19

25/12/2018 - 08/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA								
DESAYUNO :								
SOYA	25,00	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
MARGARINA	20,00	0,12	16,20	0,06	0,48	145,80	0,24	146,52
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		14,73	21,11	90,98	58,92	189,95	363,92	612,79
					V.C. DESAYUNO			612,79
					% DIST. DESAYUNO			25%
ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PAVITA	160,00	32,16	32,32	0,00	128,64	290,88	0,00	419,52
LENTEJAS GRANDES	60,00	13,92	0,66	36,60	55,68	5,94	146,40	208,02
AJOS	3,00	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
COL SILVESTRE	35,00	0,88	0,21	4,24	3,50	1,89	16,94	22,33
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	8,00	0,06	0,02	0,34	0,26	0,14	1,38	1,78
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	26,00	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
LIMON	3,00	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
SUBTOTAL		60,33	39,34	197,77	241,32	354,10	791,08	1386,50
					V.C. ALMUERZO			1386,50
					% DIST. ALMUERZO			55%
SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO								
CENA								
TRIGO	50,00	4,30	0,75	36,85	17,20	6,75	147,40	171,35
RES CON HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
ZAPALLO	15,00	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
APIO	18,00	0,13	0,04	0,86	0,50	0,32	3,46	4,28
PORO	18,00	0,49	0,14	1,37	1,94	1,30	5,47	8,71
CULANTRO	2,00	0,07	0,03	0,14	0,26	0,23	0,56	1,06
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PAPA BLANCA	160,00	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
SUBTOTAL		29,86	7,85	77,70	119,45	70,61	310,81	500,87
					V.C. CENA			500,87
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	104,92	68,30	366,45				
	VCT (Kcal.)	419,69	614,66	1465,81				
	VCT (%)	17%	25%	59%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jonathan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P. 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 06-20

26/12/2018 - 09/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA								
DESAYUNO :								
CHUFLA	30,00	2,70	1,35	22,14	10,80	12,15	88,56	111,51
MERMELADA	30,00	0,12	0,06	17,58	0,48	0,54	70,32	71,34
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	35,00	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
SUBTOTAL			10,38	1,59	131,55	41,52	14,31	526,18
					V.C. DESAYUNO			582,01
					% DIST. DESAYUNO			23%
ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVEJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE)								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CORAZON DE POLLO	100,00	20,50	7,00	1,60	82,00	63,00	6,40	151,40
ARVEJAS SECAS	80,00	17,36	2,56	48,88	69,44	23,04	195,52	288,00
AJOS	3,00	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	25,00	0,20	0,05	1,08	0,80	0,45	4,30	5,55
ACHIOTE MOLIDO	1,50	0,10	0,07	1,17	0,40	0,62	4,69	5,71
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
ACEITE VEGETAL	24,00	0,00	24,00	0,00	0,00	216,00	0,00	216,00
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	35,00	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
LIMON	3,00	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
SUBTOTAL			52,61	35,03	224,80	210,43	315,31	899,18
					V.C. ALMUERZO			1424,92
					% DIST. ALMUERZO			57%
SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS								
CENA								
SEMOLA	40,00	3,12	0,44	31,36	12,48	3,96	125,44	141,88
HUEVOS	30,00	4,05	2,52	0,57	16,20	22,68	2,28	41,16
PORO	20,00	0,54	0,16	1,52	2,16	1,44	6,08	9,68
APIO	20,00	0,14	0,04	0,96	0,56	0,36	3,84	4,76
ACEITE VEGETAL	9,50	0,00	9,50	0,00	0,00	85,50	0,00	85,50
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ZANAHORIA	30,00	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
SUBTOTAL			12,23	13,01	81,77	48,92	117,09	327,08
					V.C. CENA			493,09
					% DIST. ALMUERZO			20%
VCT (Gr.)		75,22	49,63	438,11				
VCT (Kcal.)		300,87	446,71	1752,44				
VCT (%)		12%	18%	70%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

.....
Mariano García Idrogo
DNI. N° 26641889

.....
Lic. Jonathan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)
DEL E.P. DE TUMBES**

MENU N° 07-21

27/12/2018 - 10/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG								
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HOTDOG DE POLLO	40,00	4,40	13,72	0,00	17,60	123,48	0,00	141,08
AZUCAR RUBIA	20,00	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		20,19	20,57	102,71	80,74	185,13	410,84	676,71
				V.C. DESAYUNO				676,71
				% DIST. DESAYUNO				27%
ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MONDONGO DE RES	100,00	16,90	3,50	0,00	67,60	31,50	0,00	99,10
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	20,00	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
CEBOLLA	12,00	0,17	0,02	1,36	0,67	0,22	5,42	6,31
CHOCLO DESGRANADO	20,00	0,76	0,20	5,86	3,04	1,80	23,44	28,28
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	190,00	3,99	0,19	42,37	15,96	1,71	169,48	187,15
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		37,48	15,47	213,98	149,92	139,22	855,93	1145,07
				V.C. ALMUERZO				1145,07
				% DIST. ALMUERZO				46%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO CORAZON DE POLLO CON PAPAS + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PAPA BLANCA	100,00	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
CORAZON DE POLLO	80,00	16,40	5,60	1,28	65,60	50,40	5,12	121,12
TOMATE	7,00	0,06	0,01	0,30	0,22	0,13	1,20	1,55
CEBOLLA	9,00	0,13	0,02	1,02	0,50	0,16	4,07	4,73
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	16,00	0,00	0,00	15,73	0,00	0,00	62,91	62,91
ACEITE VEGETAL	8,00	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
SUBTOTAL		26,14	14,24	111,48	104,56	128,16	445,91	678,63
				V.C. CENA				678,63
				% DIST. ALMUERZO				27%
	VCT (Gr.)	83,81	50,28	428,17				
	VCT (Kcal.)	335,22	452,51	1712,68				
	VCT (%)	13%	18%	68%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

.....
Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

.....
Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)
DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 00-22

28/12/2018 - 11/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA								
DESAYUNO :								
ACEITUNA	40,00	0,32	12,84	2,92	1,28	115,56	11,680	128,52
LECHE EVAPORADA	120,00	8,40	9,72	13,08	33,60	87,48	52,320	173,40
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,300	98,30
SUBTOTAL		16,28	22,74	98,00	65,12	204,66	391,98	661,76
				V.C. DESAYUNO				661,76
				% DIST. DESAYUNO				26%
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	220,00	47,52	8,58	0,66	190,08	77,22	2,64	269,94
ARVERJITA PARTIDA	60,00	13,02	1,92	36,66	52,08	17,28	146,64	216,00
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
PEPINILLOS	30,00	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMON	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	18,00	0,00	0,00	17,69	0,00	0,00	70,78	70,78
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		75,36	21,75	204,80	301,45	195,75	819,18	1316,38
				V.C. ALMUERZO				1316,38
				% DIST. ALMUERZO				53%
ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
BOFE DE RES	60,00	8,04	1,32	0,00	32,16	11,88	0,00	44,04
PAPA BLANCA	80,00	1,68	0,08	17,84	6,72	0,72	71,36	78,80
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
ACEITE VEGETAL	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
CEBOLLA	8,00	0,11	0,02	0,90	0,45	0,14	3,62	4,21
TOMATE	8,00	0,06	0,02	0,34	0,26	0,14	1,38	1,78
AZUCAR RUBIA	10,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		17,46	5,96	99,68	69,86	53,60	398,72	522,17
				V.C. CENA				522,17
				% DIST. ALMUERZO				21%
	VCT (Gr.)	109,11	50,45	402,47				
	VCT (Kcal.)	436,42	454,01	1609,88				
	VCT (%)	17%	18%	64%				
				V.C.T. MENU				2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)
DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 09-23

29/12/2018 - 12/01/2019

	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA + 03 PANES CON QUESO								
DESAYUNO :								
QUINUA	28,00	3,81	1,62	18,56	15,23	14,62	74,26	104,10
QUESO	30,00	4,89	3,09	1,02	19,56	27,81	4,08	51,45
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
SUBTOTAL		16,26	4,89	106,49	65,03	44,05	425,98	535,05
					V.C. DESAYUNO			535,05
					% DIST. DESAYUNO			21%
ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
OLLUCO	150,00	1,65	0,15	21,45	6,60	1,35	85,80	93,75
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
AZUCAR RUBIA	40,00	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	157,28	157,28
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
CEBOLLA	28,00	0,39	0,06	3,16	1,57	0,50	12,66	14,73
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	135,00	0,00	135,00
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SUBTOTAL		38,525	26,92	243,04	154,10	242,31	972,16	1368,56
					V.C. ALMUERZO			1.368,56
					% DIST. ALMUERZO			55%
MAIZENA CON LECHE + 02 PANES								
CENA								
MAIZENA	50,00	0,30	0,10	43,35	1,20	0,90	173,40	175,50
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	60,00	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
CANELA ENTERA	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	37,00	0,00	0,00	36,37	0,00	0,00	145,48	145,48
SUBTOTAL		10,24	5,89	125,63	40,96	53,01	502,52	596,49
					V.C. CENA			596,49
					% DIST. ALMUERZO			24%
VCT (Gr.)	65,02	37,71	475,16					
VCT (Kcal.)	260,09	339,36	1900,66					
VCT (%)	10%	14%	76%					
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P. 5897

FORMATO - A

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)
DEL E.P. DE TUMBES**

MENÚ N° 10-21

30/12/2018 - 13/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO								
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,000	94,30
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,960	117,96
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
HUEVOS	55,00	7,43	4,62	1,05	29,70	41,58	4,180	75,46
SUBTOTAL		18,31	5,80	105,96	73,24	52,20	423,82	549,26
					V.C. DESAYUNO			549,26
					% DIST. DESAYUNO			22%
TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
FIDEOS TALLARIN	150,00	14,25	0,15	104,40	57,00	1,35	417,60	475,95
RES CON HUESO	150,00	31,95	2,40	0,00	127,80	21,60	0,00	149,40
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
PEPINILLOS	35,00	0,18	0,04	0,91	0,70	0,32	3,64	4,66
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
CEBOLLA	40,00	0,56	0,08	4,52	2,24	0,72	18,08	21,04
ACHIOTE MOLIDO	1,00	0,07	0,05	0,78	0,26	0,41	3,13	3,81
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
AJI AMARILO	3,00	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	1,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,20	0,20
HIERBA LUISA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	35,00	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		53,38	28,49	219,05	213,54	256,43	876,21	1346,18
					V.C. ALMUERZO			1.346,18
					% DIST. ALMUERZO			54%
ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
TOMATE	10,00	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
CEBOLLA	10,00	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
ACEITE VEGETAL	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
AZUCAR RUBIA	21,00	0,00	0,00	20,64	0,00	0,00	82,57	82,57
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		25,80	14,69	92,22	103,20	132,21	368,89	604,30
					V.C. CENA			604,30
					% DIST. ALMUERZO			24%
	VCT (Gr.)	97,49	48,98	417,23				
	VCT (Kcal.)	389,98	440,84	1668,92				
	VCT (%)	16%	18%	67%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)
DEL E.P. DE TUMBES**

22

MENÚ N° 11-25

31/12/2018 - 14/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA								
DESAYUNO :								
KIWICHA	25,00	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
JAMONADA	30,00	4,71	8,85	0,00	18,84	79,65	0,00	98,49
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		20,55	16,48	105,75	82,18	148,28	423,00	653,46
				V.C. DESAYUNO				653,46
				% DIST. DESAYUNO				26%
ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
BOFE DE RES	100,00	13,40	2,20	0,00	53,60	19,80	0,00	73,40
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	20,00	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
ZANAHORIA	15,00	0,09	0,08	1,38	0,36	0,68	5,52	6,56
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	18,00	0,25	0,04	2,03	1,01	0,32	8,14	9,47
ACHIOTE MOLIDO	1,00	0,07	0,05	0,78	0,26	0,41	3,13	3,81
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
CHOCLO DESGRANADO	18,00	0,68	0,18	5,27	2,74	1,62	21,10	25,45
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
AZUCAR RUBIA	37,00	0,00	0,00	36,37	0,00	0,00	145,48	145,48
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
MENTA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		34,30	29,18	228,43	137,20	262,65	913,74	1313,58
				V.C. ALMUERZO				1313,58
				% DIST. ALMUERZO				53%
AGUADITO DE POLLO								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	50,00	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PAPA BLANCA	120,00	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
ARVEJAS FRESCAS	20,00	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
SUBTOTAL		26,36	15,79	71,26	105,44	142,11	285,04	532,59
				V.C. CENA				532,59
				% DIST. ALMUERZO				21%
	VCT (Gr.)	81,20	61,45	405,44				
	VCT (Kcal.)	324,82	553,03	1621,78				
	VCT (%)	13%	22%	65%				
				V.C.T. MENU				2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Patriciano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

**DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)
DEL E.P. DE TUMBES**

21

MENU N° 12-26

01/01/2019 - 15/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE DE SOYA + 03 PANES + 01 FRUTA (PLATANO DE SEDA)								
DESAYUNO :								
SOYA	25,00	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		16,86	5,36	122,42	67,44	48,20	489,68	605,32
					V.C. DESAYUNO			605,32
					% DIST. DESAYUNO			24%
ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PAVITA	160,00	32,16	32,32	0,00	128,64	290,88	0,00	419,52
LENTEJAS GRANDES	60,00	13,92	0,66	36,60	55,68	5,94	146,40	208,02
AJOS	3,00	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
COL SILVESTRE	35,00	0,88	0,21	4,24	3,50	1,89	16,94	22,33
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	8,00	0,06	0,02	0,34	0,26	0,14	1,38	1,78
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMON	3,00	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
SUBTOTAL		60,33	44,34	196,79	241,32	399,10	787,15	1427,57
					V.C. ALMUERZO			1427,57
					% DIST. ALMUERZO			57%
SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO								
CENA								
TRIGO	40,00	3,44	0,60	29,48	13,76	5,40	117,92	137,08
RES CON HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
ZAPALLO	15,00	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
APIO	20,00	0,14	0,04	0,96	0,56	0,36	3,84	4,76
PORO	18,00	0,49	0,14	1,37	1,94	1,30	5,47	8,71
CULANTRO	2,00	0,07	0,03	0,14	0,26	0,23	0,56	1,06
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PAPA BLANCA	160,00	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
SUBTOTAL		29,02	7,70	70,43	116,07	69,30	281,71	467,08
					V.C. CENA			467,08
					% DIST. ALMUERZO			19%
	VCT (Gr.)	106,21	57,40	389,64				
	VCT (Kcal.)	424,83	516,59	1558,54				
	VCT (%)	17%	21%	62%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS)
DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 13-27

02/01/2019 - 16/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
CHUFLA + 03 PANES CON CONSERVA DE PESCADO EN SARZA								
DESAYUNO :								
CHUFLA	30,00	2,70	1,35	22,14	10,80	12,15	88,56	111,51
ATUN	30,00	7,26	6,15	0,00	29,04	55,35	0,00	84,39
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LIMON	5,00	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	35,00	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
SUBTOTAL		17,97	7,75	117,84	71,86	69,75	471,36	612,97
				V.C. DESAYUNO				612,97
				% DIST. DESAYUNO				25%
ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVEJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE)								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CORAZON DE POLLO	100,00	20,50	7,00	1,60	82,00	63,00	6,40	151,40
ARVEJAS SECAS	60,00	13,02	1,92	36,66	52,08	17,28	146,64	216,00
AJOS	3,00	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
CEBOLLA	28,00	0,39	0,06	3,16	1,57	0,50	12,66	14,73
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	25,00	0,20	0,05	1,08	0,80	0,45	4,30	5,55
ACHIOTE MOLIDO	1,50	0,10	0,07	1,17	0,40	0,62	4,69	5,71
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
ACEITE VEGETAL	30,00	0,00	30,00	0,00	0,00	270,00	0,00	270,00
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	40,00	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	157,28	157,28
LIMON	3,00	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
SUBTOTAL		48,24	40,39	217,27	192,96	363,51	869,06	1425,53
					V.C. ALMUERZO			1425,53
					% DIST. ALMUERZO			57%
SOPA DE SEMOLA CON HUEVOS REVUELTOS								
CENA								
SEMOLA	40,00	3,12	0,44	31,36	12,48	3,96	125,44	141,88
HUEVOS	30,00	4,05	2,52	0,57	16,20	22,68	2,28	41,16
PORO	20,00	0,54	0,16	1,52	2,16	1,44	6,08	9,68
APIO	20,00	0,14	0,04	0,96	0,56	0,36	3,84	4,76
ACEITE VEGETAL	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ZANAHORIA	30,00	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
SUBTOTAL		12,23	9,51	81,77	48,92	85,59	327,08	461,59
					V.C. CENA			461,59
					% DIST. ALMUERZO			18%
	VCT (Gr.)	78,43	57,65	416,88				
	VCT (Kcal.)	313,74	518,85	1667,50				
	VCT (%)	13%	21%	67%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - A

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DE MENU PROPUESTO PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE TUMBES

MENÚ N° 11-28

03/01/2019 - 17/01/2019

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HOT DOG								
DESAYUNO :								
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HOTDOG DE POLLO	40,00	4,40	13,72	0,00	17,60	123,48	0,00	141,08
AZUCAR RUBIA	20,00	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		20,19	20,57	102,71	80,74	185,13	410,84	676,71
				V.C. DESAYUNO				676,71
				% DIST. DESAYUNO				27%
ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MONDONGO DE RES	100,00	16,90	3,50	0,00	67,60	31,50	0,00	99,10
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	20,00	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
CEBOLLA	12,00	0,17	0,02	1,36	0,67	0,22	5,42	6,31
CHOCLO DESGRANADO	20,00	0,76	0,20	5,86	3,04	1,80	23,44	28,28
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	190,00	3,99	0,19	42,37	15,96	1,71	169,48	187,15
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		37,48	15,47	213,98	149,92	139,22	855,93	1145,07
				V.C. ALMUERZO				1145,07
				% DIST. ALMUERZO				46%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO CORAZON DE POLLO CON PAPAS + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PAPA BLANCA	100,00	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
CORAZON DE POLLO	80,00	16,40	5,60	1,28	65,60	50,40	5,12	121,12
TOMATE	7,00	0,06	0,01	0,30	0,22	0,13	1,20	1,55
CEBOLLA	9,00	0,13	0,02	1,02	0,50	0,16	4,07	4,73
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	16,00	0,00	0,00	15,73	0,00	0,00	62,91	62,91
ACEITE VEGETAL	8,00	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
SUBTOTAL		26,14	14,24	111,48	104,56	128,16	445,91	678,63
				V.C. CENA				678,63
				% DIST. ALMUERZO				27%
	VCT (Gr.)	83,81	50,28	428,17				
	VCT (Kcal.)	335,22	452,51	1712,68				
	VCT (%)	13%	18%	68%				
				V.C.T. MENU				2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jonathan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P. 5897

18

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL
ADICIONAL PARA PERSONAL INPE DEL ESTABLECIMIENTO
PENITENCIARIO DE TUMBES**

AÑO NUEVO

01 DE ENERO DEL 2019

	PESO BRUTO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
ALIMENTO	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	KCAL
LECHE CON CHOCOLATE + POLLO AL HORNO + PANETON								
LECHE EVAPORADA	125,00	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,50	180,63
COCOA	1,00	0,19	0,17	0,48	0,76	1,54	1,91	4,21
PANETON	80,00	5,44	2,00	55,36	21,76	18,00	221,44	261,20
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
AZUCAR RUBIA	10,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		32,58	22,496	79,29	130,32	202,46	317,17	650
					VCT: ADICIONAL			650

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA



Lauriano García Idrogo
 DNI. N° 26641889



Lic. Jhonatan Valle Mendoza
 PROMATOLOGO NUTRICIONISTA
 N.P. 5897

17

**DOSIFICACIÓN, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL
ADICIONAL PARA PERSONAL INPE DEL ESTABLECIMIENTO
PENITENCIARIO DE TUMBES**

NAVIDAD

25 DE DICIEMBRE DEL 2018

	PESO BRUTO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
ALIMENTO	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	KCAL
LECHE CON CHOCOLATE + PAVITA AL HORNO + PANETON								
LECHE EVAPORADA	125,00	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,50	180,63
COCOA	1,00	0,19	0,17	0,48	0,76	1,54	1,91	4,21
PANETON	80,00	5,44	2,00	55,36	21,76	18,00	221,44	261,20
CARNE DE PAVITA	100,00	20,10	20,20	0,00	80,40	181,80	0,00	262,20
AZUCAR RUBIA	10,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		34,48	32,496	79,29	137,92	292,46	317,17	748
					VCT: ADICIONAL			748

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

.....
Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

.....
Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

16

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES
DEL 21 DE DICIEMBRE DE 2018 AL 20 DE ENERO DE 2019

MENUES CON APORTE MINIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DIA

Nº	FECHA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA
1	VIERNES	SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
	21/12/2018					
2	SÁBADO	LECHE + 01 PAN CON POLLO	PLATANO DE LA ISLA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION
	22/12/2018					
3	DOMINGO	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
	23/12/2018					
4	LUNES	LECHE CON QUINUA + 01 PAN CON ATUN	MANGO CON LECHE	ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION	COMPOTA DE MANZANA	SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION
	24/12/2018					
5	MARTES	LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	PIÑA EN ALMIBAR	AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION
	25/12/2018					
6	MIÉRCOLES	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSION
	26/12/2018					
7	JUEVES	LECHE CON AVENA + 01 PAN CON MANJAR BLANCO	PAPAYA PICADA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION
	27/12/2018					
8	VIERNES	SOYA + 01 PAN CON JAMONADA	LECHE	ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
	28/12/2018					
9	SÁBADO	LECHE + 01 PAN CON PALTA	PLATANO DE SEDA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA DE NARANJA	SOPA DE SEMOLA + CARNE DE RES + INFUSION
	29/12/2018					
10	DOMINGO	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
	30/12/2018					
11	LUNES	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	COMPOTA DE MANZANA	ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CAMOTE + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION
	31/12/2018					
12	MARTES	QUINUA CON LECHE + 01 PAN HOT DOG	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	MAZAMORRA DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + LOCRO DE POLLO + INFUSION
	01/01/2019					
13	MIÉRCOLES	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA + INFUSION
	02/01/2019					
14	JUEVES	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELADA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION
	03/01/2019					
15	VIERNES	SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
	04/01/2019					

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

15

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES
DEL 21 DE DICIEMBRE DE 2018 AL 20 DE ENERO DE 2019

MENUES CON APOORTE MINIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DIA

Nº	FECHA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA
16	SABADO	LECHE + 01 PAN CON POLLO	PLATANO DE LA ISLA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION
	05/01/2019					
17	DOMINGO	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
	06/01/2019					
18	LUNES	LECHE CON QUINUA + 01 PAN CON ATUN	MANGO CON LECHE	ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION	COMPOTA DE MANZANA	SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION
	07/01/2019					
19	MARTES	LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	PIÑA EN ALMIBAR	AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION
	08/01/2019					
20	MIÉRCOLES	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSION
	09/01/2019					
21	JUEVES	LECHE CON AVENA + 01 PAN CON MANJAR BLANCO	PAPAYA PICADA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION
	10/01/2019					
22	VIERNES	SOYA + 01 PAN CON JAMONADA	LECHE	ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
	11/01/2019					
23	SÁBADO	LECHE + 01 PAN CON PALTA	PLATANO DE SEDA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA DE NARANJA	SOPA DE SEMOLA + CARNE DE RES + INFUSION
	12/01/2019					
24	DOMINGO	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
	13/01/2019					
25	LUNES	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	COMPOTA DE MANZANA	ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CAMOTE + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION
	14/01/2019					
26	MARTES	QUINUA CON LECHE + 01 PAN HOT DOG	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA+ FRUTA + INFUSION	MAZAMORRA DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + LOCRO DE POLLO + INFUSION
	15/01/2019					
27	MIÉRCOLES	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA + INFUSION
	16/01/2019					
28	JUEVES	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELEDA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION
	17/01/2019					
29	VIERNES	SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
	18/01/2019					
30	SÁBADO	LECHE + 01 PAN CON POLLO	PLATANO DE LA ISLA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION
	19/01/2019					
31	DOMINGO	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
	20/01/2019					

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhongtan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 01-15-29

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO									
DESAYUNO :									
SOYA	20,00	80,20	5,64	3,78	7,14	22,56	34,02	28,56	85,14
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
HUEVOS ROSADOS	50,00	0,00	6,75	4,20	0,95	27,00	37,80	3,80	68,60
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
SUBTOTAL		225,10	14,91	8,04	41,98	59,64	72,36	167,9	299,90
VCT DES. :						300		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : LECHE									
LECHE EVAPORADA	80,00	114,40	5,60	6,48	8,72	22,40	58,32	34,88	115,60
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		133,60	5,60	6,48	13,64	22,40	58,32	54,54	135,26
						VCT DES.:	135		TOTAL 9%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
POLLO	120,00	183,60	21,84	12,24	0,00	87,36	110,16	0,00	197,52
FREJOL CANARIO	25,00	84,75	5,48	0,53	15,05	21,90	4,73	60,20	86,83
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		604,81	31,75	21,08	75,95	126,98	189,68	303,80	620,46
						VCT ALM.:	620		TOTAL 41%

MEDIA TARDE : MAZAMORRA MORADA									
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
MAIZ MORADO	20,00	71,40	1,46	0,68	15,24	5,84	6,12	60,96	72,92
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	3,00	0,00	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		141,60	1,58	0,72	35,53	6,32	6,48	142,12	154,92
						VCT DES.:	155		TOTAL 10%

CENA LECHE EVAPORADA + 01 PAN									
LECHE EVAPORADA	125,00	178,75	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,50	180,63
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		296,77	11,27	10,19	40,629	45,08	91,665	162,52	299,26
						VCT CEN.:	299		TOTAL 20%

TOTAL (g)	65,11	46,50	207,72
VCT (Kcal.)	260,4	418,5	830,87
TOTAL %	17%	28%	55%

TOTAL VCT MENU:	1510	100%
-----------------	------	------

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P. 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 02-16-30

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : LECHE + 01 PAN CON POLLO									
LECHE EVAPORADA	100,00	143,00	7,00	8,10	10,90	28,00	72,90	43,60	144,50
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
POLLO	30,00	0,00	5,46	3,06	0,00	21,84	27,54	0,00	49,38
AZUCAR REFINADA	5,00	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		230,30	14,98	11,22	34,96	59,92	100,98	139,82	300,72
VCT DES.:						301		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : PLATANO DE LA ISLA PICADO									
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
VCT DES.:						139			TOTAL 9%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
CARNE DE GALLINA	120,00	129,60	24,72	4,32	0,00	98,88	38,88	0,00	137,76
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
LIMON	1,00	0,15	0,01	0,00	0,10	0,02	0,02	0,39	0,43
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
PAPA AMARILLA	40,00	39,14	0,80	0,16	9,32	3,20	1,44	37,28	41,92
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		579,39	30,81	14,84	83,362	123,22	133,58	333,45	590,25
VCT ALM.:						590			TOTAL 39%

MEDIA TARDE: MAIZENA CON LECHE									
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		181,82	5,02	5,71	27,92	20,08	51,39	111,68	183,15
VCT DES.:						183			TOTAL 12%

CENA ARROZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
HUEVOS ROSADOS	50,00	59,93	6,75	4,20	0,95	27,00	37,80	3,80	68,60
ESPINACA	10,00	2,24	0,19	0,06	0,63	0,76	0,54	2,52	3,82
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		289,27	11,12	7,53	45,825	44,48	67,77	183,30	295,55
VCT CEN.:						296			TOTAL 20%

TOTAL (g)	64,18	39,75	223,56
VCT (Kcal.)	256,7	357,8	894,2
TOTAL %	17%	24%	59%

TOTAL VCT MENU: 1509 100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641089

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 03-17-31

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA									
DESAYUNO :									
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	30,00	0,00	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
ACEITUNA	25,00	0,00	0,20	8,03	1,83	0,80	72,23	7,30	80,33
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		181,02	10,28	14,56	45,94	41,12	131,00	183,776	355,89
VCT DES.:						356		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : JUGO DE PAPAYA									
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		117,12	0,56	0,14	31,14	2,24	1,26	124,56	128,06
VCT DES.:						128		TOTAL	7%

ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
POLLO	120,00	183,60	21,84	12,24	0,00	87,36	110,16	0,00	197,52
PAPA BLANCA	35,00	32,25	0,74	0,04	7,81	2,94	0,32	31,22	34,48
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
AZUCAR REFINADA	28,00	107,52	0,00	0,00	27,52	0,00	0,00	110,10	110,10
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
SUBTOTAL		725,77	27,85	32,65	84,834	111,40	293,81	339,34	744,54
VCT ALM.:						745		TOTAL	43%

MEDIA TARDE : MANZANA PICADA EN ALMIBAR									
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		149,70	0,45	0,15	41,56	1,80	1,35	166,24	169,39
VCT DES.:						169		TOTAL	10%

CENA LECHE EVAPORADA									
LECHE EVAPORADA	125,00	178,75	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,50	180,63
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		342,85	11,27	10,19	52,425	45,08	91,665	209,70	346,45
VCT CEN.:						346		TOTAL	20%

TOTAL (g)	50,41	57,68	255,90
VCT (Kcal.)	201,6	519,1	1.023,61
TOTAL %	12%	30%	59%

TOTAL VCT MENU: 1744 100%

CONTRTISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATÓLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 05-19

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO									
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
LECHE EVAPORADA	100,00	143,00	7,00	8,10	10,90	28,00	72,90	43,60	144,50
HUEVOS ROSADOS	50,00	0,00	6,75	4,20	0,95	27,00	37,80	3,80	68,60
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		249,50	16,27	12,36	35,91	65,08	111,24	143,62	319,94
VCT DES.:						319,94		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : JUGO DE MANGO									
MANGO	150,00	74,70	0,60	0,30	23,85	2,40	2,70	95,40	100,50
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		93,90	0,60	0,30	28,77	2,40	2,70	115,06	120,16
VCT DES.:						120,16		TOTAL	8%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	7,00	61,88	0,00	7,00	0,00	0,00	63,00	0,00	63,00
PESCADO	80,00	92,88	17,28	3,12	0,24	69,12	28,08	0,96	98,16
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
NARANJA DE MESA	50,00	17,10	0,60	0,10	5,45	2,40	0,90	21,80	25,10
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ARVERJITA PARTIDA	60,00	210,60	13,02	1,92	36,66	52,08	17,28	146,64	216,00
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		706,44	36,26	12,52	116,73	145,04	112,68	466,90	724,62
VCT ALM.:						724,62		TOTAL	46%

MEDIA TARDE : PIÑA EN ALMIBAR									
PIÑA	140,00	34,05	0,56	0,28	13,72	2,24	2,52	54,88	59,64
AZUCAR REFINADA	12,00	46,08	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
SUBTOTAL		80,13	0,56	0,28	25,52	2,24	2,52	102,06	106,82
VCT DES.:						106,82		TOTAL	7%

CENA AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	20,00	71,80	1,64	0,10	15,56	6,56	0,90	62,24	69,70
PAPA AMARILLA	25,00	24,46	0,50	0,10	5,83	2,00	0,90	23,30	26,20
HIGADO DE POLLO	80,00	125,60	16,40	5,60	1,28	65,60	50,40	5,12	121,12
ZANAHORIA	15,00	5,84	0,09	0,08	1,38	0,36	0,68	5,52	6,56
PORO	15,00	6,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
APIO	15,00	2,99	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
ZAPALLO	15,00	3,90	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		317,40	19,25	6,055	46,53	76,98	54,495	186,10	317,58
VCT CEN.:						317,58		TOTAL	20%

TOTAL (g)	72,94	31,52	253,44
VCT (Kcal.)	291,7	283,6	1.013,7
TOTAL %	18%	18%	64%

TOTAL VCT MENU: 1589 100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 06-20

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO									
DESAYUNO :									
KIWICHA	20,00	75,40	2,70	1,42	12,90	10,80	12,78	51,60	75,18
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
QUESO	20,00	0,00	3,26	2,06	0,68	13,04	18,54	2,72	34,30
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		282,00	13,38	9,21	45,27	53,52	82,89	181,06	317,47
						VCT DES.:	317	TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : FRESA CON LECHE									
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
FRESAS	140,00	57,40	0,98	1,12	12,46	3,92	10,08	49,84	63,84
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		282,00	5,88	6,79	27,95	23,52	61,11	111,82	196,45
						VCT DES.:	196	TOTAL	12%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
CARNE DE RES	70,00	66,15	14,91	1,12	0,00	59,64	10,08	0,00	69,72
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		658,07	33,72	14,08	100,37	134,88	126,72	401,46	663,06
						VCT ALM.:	663	TOTAL	41%

MEDIA TARDE : MANZANA EN ALMIBAR									
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
AZUCAR REFINADA	5,00	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		72,90	0,45	0,15	26,82	1,80	1,35	107,26	110,41
						VCT DES.:	110	TOTAL	7%

CENA SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSION									
FIDEO	25,00	90,00	2,35	0,05	19,55	9,40	0,45	78,20	88,05
PAPA BLANCA	40,00	36,86	0,84	0,04	8,92	3,36	0,36	35,68	39,40
POLLO	60,00	91,80	10,92	6,12	0,00	43,68	55,08	0,00	98,76
PORO	10,00	4,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04	4,84
APIO	10,00	2,00	0,07	0,02	0,48	0,28	0,18	1,92	2,38
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		305,35	14,51	6,36	50,29	58,04	57,24	201,16	316,44
						VCT CEN.:	316	TOTAL	20%

TOTAL (g)	67,94	36,59	250,69
VCT (Kcal.)	271,8	329,3	1.002,76
TOTAL %	17%	20,5%	63%

TOTAL VCT MENU: 1604 100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 07-21

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : LECHE CON AVENA+ 01 PAN CON MANJAR BLANCO									
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
MANJAR BLANCO	7,00	22,54	0,55	0,64	3,76	2,21	5,80	15,04	23,04
AZUCAR REFINADA	6,00	23,04	0,00	0,00	5,90	0,00	0,00	23,59	23,59
SUBTOTAL		302,38	10,63	7,17	50,83	42,53	64,57	203,308	310,41
VCT DES.:						310		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : PAPAYA PICADA									
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	14,00	53,76	0,00	0,00	13,76	0,00	0,00	55,05	55,05
SUBTOTAL		94,08	0,56	0,14	25,24	2,24	1,26	100,97	104,47
VCT DES.:						104			TOTAL 7%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	2,00	17,68	0,00	2,00	0,00	0,00	18,00	0,00	18,00
PAVITA	120,00	289,44	24,12	24,24	0,00	96,48	218,16	0,00	314,64
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
TOMATE	5,00	0,94	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	5,00	2,21	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
SUBTOTAL		704,99	41,9	27,11	79,423	167,60	244,03	317,69	729,32
VCT ALM.:						729			TOTAL 46%

MEDIA TARDE : PLATANO DE SEDA									
PLATANO DE SEDA	140,00	79,02	2,10	0,42	29,40	8,40	3,78	117,60	129,78
SUBTOTAL		79,02	2,10	0,42	29,40	8,40	3,78	117,60	129,78
VCT DES.:						130			TOTAL 8%

CENA SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION									
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		293,60	17,22	13,96	29,145	68,88	125,64	116,58	311,10
VCT CEN.:						311			TOTAL 20%

TOTAL (g)	72,41	48,81	214,04
VCT (Kcal.)	289,7	439,3	856,15
TOTAL %	18%	28%	54%

TOTAL VCT MENU:	1585	100%
-----------------	------	------

CONTRATISTA


Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA


Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATÓLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 08-22

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : SOYA + 01 PAN CON JAMONADA									
SOYA	20,00	80,20	5,64	3,78	7,14	22,56	34,02	28,56	85,14
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
JAMONADA	20,00	0,00	3,14	5,90	0,00	12,56	53,10	0,00	65,66
AZUCAR REFINADA	12,00	46,08	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
SUBTOTAL		213,58	11,30	9,74	38,08	45,20	87,66	152,304	285,16
						VCT DES.:	285	TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA : LECHE									
LECHE EVAPORADA	100,00	143,00	7,00	8,10	10,90	28,00	72,90	43,60	144,50
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		173,72	7,00	8,10	18,76	28,00	72,90	75,06	175,96
						VCT DES.:	176	TOTAL	12%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO + MENESTRA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
FREJOL CANARIO	25,00	84,75	5,48	0,53	15,05	21,90	4,73	60,20	86,83
AZUCAR REFINADA	12,00	46,08	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		519,12	25,18	14,03	75,086	100,70	126,23	300,34	527,27
						VCT ALM.:	527	TOTAL	36%
MEDIA TARDE : MAZAMORRA MORADA									
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
MAIZ MORADO	20,00	71,40	1,46	0,68	15,24	5,84	6,12	60,96	72,92
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	8,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		141,60	1,58	0,72	40,44	6,32	6,48	161,78	174,58
						VCT DES.:	175	TOTAL	12%
CENA LECHE EVAPORADA + 01 PAN									
LECHE EVAPORADA	125,00	178,75	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,50	180,63
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		285,25	11,27	10,19	37,68	45,08	91,665	150,72	287,47
						VCT CEN.:	287	TOTAL	20%
		TOTAL (g)	56,33	42,77	210,05				
		VCT (Kcal.)	225,3	384,9	840,20				
		TOTAL %	16%	27%	58%				
						TOTAL VCT MENU:	1450		100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P. 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 09-23

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : LECHE + 01 PAN CON PALTA									
LECHE EVAPORADA	100,00	143,00	7,00	8,10	10,90	28,00	72,90	43,60	144,50
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
PALTA	25,00	0,00	0,43	3,13	1,40	1,70	28,13	5,60	35,43
AZUCAR REFINADA	5,00	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		230,30	9,95	11,29	36,36	39,78	101,57	145,42	286,77
						VCT DES.:	287		TOTAL 20%
MEDIA MAÑANA : PLATANO DE SEDA PICADO									
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
						VCT DES.:	139		TOTAL 10%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
CARNE DE GALLINA	120,00	129,60	24,72	4,32	0,00	98,88	38,88	0,00	137,76
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
LIMON	1,00	0,15	0,01	0,00	0,10	0,02	0,02	0,39	0,43
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
PAPA AMARILLA	40,00	39,14	0,80	0,16	9,32	3,20	1,44	37,28	41,92
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		521,79	30,81	14,84	68,617	123,22	133,58	274,47	531,27
						VCT ALM.:	531		TOTAL 38%
MEDIA TARDE: MAZAMORRA DE NARANJA									
MAIZENA	25,00	87,75	0,15	0,05	21,68	0,60	0,45	86,70	87,75
NARANJA DE MESA	100,00	34,20	1,20	0,20	10,90	4,80	1,80	43,60	50,20
AZUCAR REFINADA	6,00	23,04	0,00	0,00	5,90	0,00	0,00	23,59	23,59
SUBTOTAL		144,99	1,35	0,25	38,47	5,40	2,25	153,89	161,54
						VCT DES.:	162		TOTAL 12%
CENA SOPA DE SEMOLA + CARNE DE RES + INFUSION									
SEMOLA	20,00	72,40	1,56	0,22	15,68	6,24	1,98	62,72	70,94
CARNE DE RES	50,00	47,25	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
PAPA AMARILLA	25,00	24,46	0,50	0,10	5,83	2,00	0,90	23,30	26,20
ZAPALLO	10,00	2,60	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
SUBTOTAL		278,93	12,84	9,19	37,81	51,36	82,71	151,24	285,31
						VCT CEN.:	285		TOTAL 20%
TOTAL (g) 57,19 36,02 212,76									
VCT (Kcal.) 228,8 324,2 851,0									
TOTAL % 16% 23% 61%									
TOTAL VCT MENU:							1404		100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641089

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATÓLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P. 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 10-24

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : Avena con leche + 01 pan con aceituna									
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	30,00	0,00	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
ACEITUNA	25,00	0,00	0,20	8,03	1,83	0,80	72,23	7,30	80,33
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		181,02	10,28	14,56	45,94	41,12	131,00	183,776	355,89
						VCT DES.:	356	TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : JUGO DE PAPAYA									
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		117,12	0,56	0,14	31,14	2,24	1,26	124,56	128,06
						VCT DES.:	128		TOTAL 7%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
POLLO	120,00	183,60	21,84	12,24	0,00	87,36	110,16	0,00	197,52
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
SUBTOTAL		800,15	40,79	23,23	111,46	163,14	209,07	445,84	818,05
						VCT ALM.:	818		TOTAL 46%

MEDIA TARDE : MANZANA PICADA EN ALMIBAR									
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		111,30	0,45	0,15	31,73	1,80	1,35	126,92	130,07
						VCT DES.:	130		TOTAL 7%

CENA LECHE EVAPORADA									
LECHE EVAPORADA	125,00	178,75	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,50	180,63
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
AZUCAR REFINADA	22,00	84,48	0,00	0,00	21,63	0,00	0,00	86,50	86,50
SUBTOTAL		350,53	11,27	10,19	54,391	45,08	91,665	217,56	354,31
						VCT CEN.:	354		TOTAL 20%

TOTAL (g)	63,35	48,26	274,67
VCT (Kcal.)	253,4	434,3	1.098,66
TOTAL %	14%	24%	62%

TOTAL VCT MENU: 1786 100%

CONTRTISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P. 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 11-25

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO									
LECHE EVAPORADA	100,00	143,00	7,00	8,10	10,90	28,00	72,90	43,60	144,50
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
PESCADO	50,00	0,00	10,80	1,95	0,15	43,20	17,55	0,60	61,35
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		261,02	20,32	10,11	38,05	81,28	90,99	152,216	324,49
VCT DES.:						324,49		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : COMPOTA DE MANZANA									
MANZANA	140,00	68,04	0,42	0,14	20,44	1,68	1,26	81,76	84,70
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		157,44	0,54	0,18	42,70	2,16	1,62	170,78	174,56
VCT DES.:						174,56		TOTAL	11%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CON CAMOTE + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
CARNE DE CERDO	80,00	142,56	11,52	12,08	0,00	46,08	108,72	0,00	154,80
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
CAMOTE	60,00	69,60	0,72	0,12	16,56	2,88	1,08	66,24	70,20
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		599,05	17,38	22,54	84,46	69,52	202,86	337,84	610,22
VCT ALM.:						610,22		TOTAL	38%

MEDIA TARDE : MAZAMORRA MORADA									
MAIZ MORADO	25,00	89,25	1,83	0,85	19,05	7,30	7,65	76,20	91,15
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
AZUCAR REFINADA	5,00	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		159,45	1,95	0,89	41,31	7,78	8,01	165,22	181,01
VCT DES.:						181,01		TOTAL	11%

CENA SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION									
TRIGO	25,00	89,50	2,10	0,35	19,03	8,40	3,15	76,10	87,65
PORO	10,00	4,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04	4,84
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
PAPA AMARILLA	25,00	24,46	0,50	0,10	5,83	2,00	0,90	23,30	26,20
AZUCAR REFINADA	18,00	69,12	0,00	0,00	17,69	0,00	0,00	70,78	70,78
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		309,48	17,43	8,69	43,304	69,72	78,21	173,22	321,15
VCT CEN.:						321,15		TOTAL	20%

TOTAL (g)	57,62	42,41	249,82
VCT (Kcal.)	230,5	381,7	999,3
TOTAL %	14%	24%	62%

TOTAL VCT MENÚ: 1611 100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jonathan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P. 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 12-26

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
QUINUA CON LECHE + 01 PAN CON HOT DOG									
DESAYUNO :									
QUINUA	20,00	74,80	2,72	1,16	13,26	10,88	10,44	53,04	74,36
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
HOTDOG DE POLLO	20,00	0,00	2,20	6,86	0,00	8,80	61,74	0,00	70,54
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		273,72	12,34	13,75	42,98	49,36	123,75	171,916	345,03
						VCT DES.:	345,03	TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : JUGO DE MANGO									
MANGO	140,00	69,72	0,56	0,28	22,26	2,24	2,52	89,04	93,80
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		146,52	0,56	0,28	41,92	2,24	2,52	167,68	172,44
						VCT DES.:		172,44	TOTAL 10%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
PESCADO	80,00	92,88	17,28	3,12	0,24	69,12	28,08	0,96	98,16
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
NARANJA DE MESA	50,00	17,10	0,60	0,10	5,45	2,40	0,90	21,80	25,10
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
PAPA AMARILLA	35,00	34,25	0,70	0,14	8,16	2,80	1,26	32,62	36,68
MARGARINA	7,00	50,40	0,04	5,67	0,02	0,17	51,03	0,08	51,28
ZAPALLO	20,00	5,20	0,14	0,04	1,28	0,56	0,36	5,12	6,04
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		623,81	24,12	29,45	69,86	96,49	265,05	279,44	640,98
						VCT ALM.:		640,98	TOTAL 38%

MEDIA TARDE : MAZAMORRA DE NARANJA									
NARANJA DE MESA	140,00	47,88	1,68	0,28	15,26	6,72	2,52	61,04	70,28
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
SUBTOTAL		175,68	1,68	0,28	47,35	6,72	2,52	189,38	198,62
						VCT DES.:		198,62	TOTAL 12%

CENA : ARROZ GRANEADO + LOCRO DE POLLO + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		328,90	18,87	8,47	45,735	75,48	76,23	182,94	334,65
						VCT CEN.:		334,65	TOTAL 20%

TOTAL (g)	57,57	52,23	247,84
VCT (Kcal.)	230,3	470,1	991,4
TOTAL %	14%	28%	59%

TOTAL VCT MENU: 1692 100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Latiriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 13-27

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO									
DESAYUNO :									
KIWICHA	20,00	75,40	2,70	1,42	12,90	10,80	12,78	51,60	75,18
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
QUESO	20,00	0,00	3,26	2,06	0,68	13,04	18,54	2,72	34,30
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		282,00	13,38	9,21	45,27	53,52	82,89	181,06	317,47
VCT DES.:						317		TOTAL	21%

MEDIA MAÑANA : FRESA CON LECHE									
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
FRESAS	140,00	57,40	0,98	1,12	12,46	3,92	10,08	49,84	63,84
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		282,00	5,88	6,79	23,04	23,52	61,11	92,16	176,79
VCT DES.:						177			12%
TOTAL									

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	4,00	35,36	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
CARNE DE RES	70,00	66,15	14,91	1,12	0,00	59,64	10,08	0,00	69,72
CEBOLLA	5,00	2,21	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
TOMATE	5,00	0,94	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		542,66	33,5	6,04	88,975	134,00	54,36	355,90	544,26
VCT ALM.:						544			36%
TOTAL									

MEDIA TARDE : MANZANA EN ALMIBAR									
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
AZUCAR REFINADA	10,00	0,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		72,90	0,45	0,15	31,73	1,80	1,35	126,92	130,07
VCT DES.:						130			9%
TOTAL									

CENA ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
YUCA	25,00	40,50	0,20	0,05	9,83	0,80	0,45	39,30	40,55
PESCADO	60,00	69,66	12,96	2,34	0,18	51,84	21,06	0,72	73,62
TOMATE	5,00	0,94	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
CEBOLLA	5,00	2,21	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
ACEITE VEGETAL	2,00	17,68	0,00	2,00	0,00	0,00	18,00	0,00	18,00
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		329,69	17,37	4,66	54,6	69,48	41,94	218,40	329,82
VCT CEN.:						330			22%
TOTAL									

TOTAL (g)	70,58	26,85	243,61
VCT (Kcal.)	282,3	241,7	974,44
TOTAL %	19%	16,1%	65%

TOTAL VCT MENU: 1498 100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

NUTRICIONISTA

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P 5897

FORMATO - B

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DEL E.P. DE TUMBES

MENU N° 14-28

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELADA									
DESAYUNO :									
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
PAN FRANCES	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
MERMELADA	7,00	14,98	0,03	0,01	4,10	0,11	0,13	16,41	16,65
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		290,98	10,11	6,54	50,19	40,43	58,90	200,748	300,08
						VCT DES.:	300	TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA : JUGO DE PAPAYA									
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		117,12	0,56	0,14	31,14	2,24	1,26	124,56	128,06
						VCT DES.:	128	TOTAL	9%
ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
CARNE DE RES	70,00	66,15	14,91	1,12	0,00	59,64	10,08	0,00	69,72
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
TOMATE	5,00	0,94	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	5,00	2,21	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
SUBTOTAL		619,22	32,69	9,994	101,049	130,76	89,95	404,20	624,90
						VCT ALM.:	625	TOTAL	42%
MEDIA TARDE : PLATANO DE SEDA									
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
						VCT DES.:	139	TOTAL	9%
SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION									
CENA									
FIDEO	20,00	72,00	1,88	0,04	15,64	7,52	0,36	62,56	70,44
PAPA AMARILLA	28,00	27,40	0,56	0,11	6,52	2,24	1,01	26,10	29,34
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		279,40	17	8,312	36,909	68,00	74,808	147,64	290,44
						VCT CEN.:	290	TOTAL	20%
TOTAL (g)						62,61	25,44	250,79	
VCT (Kcal.)						250,4	229,0	1.003,14	
TOTAL %						17%	15%	68%	
TOTAL VCT MENU:						1483		100%	

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

Lauriano García Idrogo
DNI. N° 26641889

Lic. Jhonatan Valle Mendoza
BROMATOLOGO NUTRICIONISTA
C.N.P. 5897