

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

DEL 14 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO DE 2018

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

N° DE RACIONES	FECHA	DETALLE DEL MENÚ	
1	MIÉRCOLES 14/02/2018	DESAYUNO	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON FRUTA (PLATANO)
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJITAS + MENESTRA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION SOPA DE FIDEO CON VERDURAS + RES CON HUESO
2	JUEVES 15/02/2018	DESAYUNO	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA A LA CRIOLLA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION ARROZ A LA JARDINERA CON RES + INFUSION
3	VIERNES 16/02/2018	DESAYUNO	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO + CAMOTE SANCOCHADO +
		CENA	ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO + PAPA EN RODAJAS + INFUSION
4	SÁBADO 17/02/2018	DESAYUNO	CHUFLA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + PURE DE PAPA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION SOPA DE SEMOLA CON VERDURAS + RES CON HUESO
5	DOMINGO 18/02/2018	DESAYUNO	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO
		ALMUERZO	TALLARINES VERDES CON YUCA SANCOCHADA + GUIISO DE RES (PICADO)
		CENA	ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON BROCOLI + INFUSION
6	LUNES 19/02/2018	DESAYUNO	QUINUA + 03 PANES CON QUESO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
7	MARTES 20/02/2018	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON FRUTA (PLATANO)
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION SOPA DE TRIGO CON POLLO
8	MIÉRCOLES 21/02/2018	DESAYUNO	QUINUA CON MACA + 03 PANES + CONSERVA DE PESCADO EN SARZA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS CON VERDURAS + MENESTRA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION CALDO DE FIDEOS CON HUEVOS REVUELTOS
9	JUEVES 22/02/2018	DESAYUNO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS + INFUSION
10	VIERNES 23/02/2018	DESAYUNO	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJAS CON PAPA + INFUSION
11	SÁBADO 24/02/2018	DESAYUNO	CHUFLA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + POLLO GUIADO + PAPA SANCOCHADA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION SOPA DE FIDEO CON VERDURAS + MENUDENCIA DE POLLO
12	DOMINGO 25/02/2018	DESAYUNO	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO
		ALMUERZO	TALLARINES ROJOS + YUCA SANCOCHADA + GUIISO DE RES (PICADO)
		CENA	ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO CON VERDURAS + INFUSION
13	LUNES 26/02/2018	DESAYUNO	QUINUA + 03 PANES CON QUESO
		ALMUERZO	ARROZ CHAUPA CON HOT DOG + POLLO (PECHUGA) + ENSALADA +
		CENA	FRUTA + INFUSION ARROZ CON LECHE + 02 PANES
14	MARTES 27/02/2018	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MERMELADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CHICHARRON DE POTA + MENESTRA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION AGUADITO CON POLLO
15	MIÉRCOLES 28/02/2018	DESAYUNO	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON FRUTA (PLATANO)
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJITAS + MENESTRA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION SOPA DE FIDEO CON VERDURAS + RES CON HUESO

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

LGI: LAURIANO GARCIA IDROGO

CARTA Nº 029-2018 - LGI.

Lic. DANTE A. SANCHEZ FLORES.
JEFE DE EQUIPO DE LOGISTICA - INPE CHICLAYO



ASUNTO: RELACIÓN DE MENÚS

REFERENCIA: CONTRATO Nº 001 -2018-INPE/17

Presente.

Me dirijo a Usted con la finalidad de saludarlo atentamente, así mismo, para hacerle llegar la relación de menús para internos (as), niños y personal de seguridad que labora 24x48 horas, que se brindaran desde **el 14 de febrero del 2018 hasta el 20 de Marzo del 2018** en relación con el **contrato Nº 001-2018.- INPE/17**, "Servicio de alimentación para los internos (as), niños y personal de seguridad que labora 24*48 horas del Establecimiento Penitenciario del departamento de Tumbes **(de la Oficina Regional Norte – Chiclayo).**

Es por ello, que se está presentando dicha documentación ante su entidad.

Hago propicia la oportunidad para reiterarle mi consideración y estima personal.

Chiclayo, 29 de Enero del 2018.

Atentamente:


Lauriano García Idrogo
DNI: 26641889
CONTRATISTA.

**RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. TUMBES
DEL 14 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO DE 2018**

MENUES CON APOORTE CALORICO MAYOR A 2.500 KILOCALORIAS POR DIA

Nº DE RACIONES	FECHA	DETALLE DEL MENÚ	
16	JUEVES 01/03/2018	DESAYUNO	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA A LA CRIOLLA + ENSALADA
17	VIERNES 02/03/2018	DESAYUNO	FRUTA + INFUSION
		ALMUERZO	ARROZ A LA JARDINERA CON RES + INFUSION
18	SÁBADO 03/03/2018	DESAYUNO	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION
19	DOMINGO 04/03/2018	DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO + PAPA EN RODAJAS + INFUSION
		ALMUERZO	CHUFLA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO
20	LUNES 05/03/2018	DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + PURE DE PAPA + ENSALADA
		ALMUERZO	FRUTA + INFUSION
21	MARTES 06/03/2018	DESAYUNO	SOPA DE SEMOLA CON VERDURAS + RES CON HUESO
		ALMUERZO	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO
22	MIÉRCOLES 07/03/2018	DESAYUNO	TALLARINES VERDES CON YUCA SANCOCHADA + GUIISO DE RES (PICADO)
		ALMUERZO	ENSALADA + FRUTA + INFUSION
23	JUEVES 08/03/2018	DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON BROCOLI + INFUSION
		ALMUERZO	QUINUA + 03 PANES CON QUESO
24	VIERNES 09/03/2018	DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA
		ALMUERZO	FRUTA + INFUSION
25	SÁBADO 10/03/2018	DESAYUNO	MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
		ALMUERZO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON FRUTA (PLATANO)
26	DOMINGO 11/03/2018	DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + ENSALADA
		ALMUERZO	FRUTA + INFUSION
27	LUNES 12/03/2018	DESAYUNO	SOPA DE TRIGO CON POLLO
		ALMUERZO	QUINUA CON MACA + 03 PANES + CONSERVA DE PESCADO EN SARZA
28	MARTES 13/03/2018	DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS CON VERDURAS + MENESTRA + ENSALADA
		ALMUERZO	FRUTA + INFUSION
29	MIÉRCOLES 14/03/2018	DESAYUNO	CALDO DE FIDEOS CON HUEVOS REVUELTOS
		ALMUERZO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA
30	JUEVES 15/03/2018	DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA
		ALMUERZO	FRUTA + INFUSION
31	VIERNES 16/03/2018	DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES CON PAPAS + INFUSION
		ALMUERZO	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA
		ALMUERZO	FRUTA + INFUSION
		DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJAS CON PAPA + INFUSION
		ALMUERZO	CHUFLA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO
		DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + POLLO GUIADO + PAPA SANCOCHADA + ENSALADA
		ALMUERZO	FRUTA + INFUSION
		DESAYUNO	SOPA DE FIDEO CON VERDURAS + MENUDENCIA DE POLLO
		ALMUERZO	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO
		DESAYUNO	TALLARINES ROJOS + YUCA SANCOCHADA + GUIISO DE RES (PICADO)
		ALMUERZO	ENSALADA + FRUTA + INFUSION
		DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO CON VERDURAS + INFUSION
		ALMUERZO	QUINUA + 03 PANES CON QUESO
		DESAYUNO	ARROZ CHAUFIA CON HOT DOG + POLLO (PECHUGA) + ENSALADA + FRUTA + INFUSION
		ALMUERZO	ARROZ CON LECHE + 02 PANES
		DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MERMELADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CHICHARRON DE POTA + MENESTRA + ENSALADA
		DESAYUNO	FRUTA + INFUSION
		ALMUERZO	AGUADITO CON POLLO
		DESAYUNO	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON FRUTA (PLATANO)
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJITAS + MENESTRA + ENSALADA
		DESAYUNO	FRUTA + INFUSION
		ALMUERZO	SOPA DE FIDEO CON VERDURAS + RES CON HUESO
		DESAYUNO	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA A LA CRIOLLA + ENSALADA
		DESAYUNO	FRUTA + INFUSION
		ALMUERZO	ARROZ A LA JARDINERA CON RES + INFUSION
		DESAYUNO	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION
		DESAYUNO	ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO + PAPA EN RODAJAS + INFUSION
		ALMUERZO	

**RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. TUMBES
DEL 14 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO DE 2018**

MENUES CON APORTE CALORICO MAYOR A 2.500 KILOCALORIAS POR DIA

N° DE RACIONES	FECHA	DETALLE DEL MENÙ	
32	SÁBADO 17/03/2018	DESAYUNO	CHUFIA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + PURE DE PAPA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION SOPA DE SEMOLA CON VERDURAS + RES CON HUESO
33	DOMINGO 18/03/2018	DESAYUNO	AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO
		ALMUERZO	TALLARINES VERDES CON YUCA SANCOCHADA + GUIISO DE RES (PICADO)
		CENA	ENSALADA + FRUTA + INFUSION ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON BROCOLI + INFUSION
34	LUNES 19/03/2018	DESAYUNO	QUINUA + 03 PANES CON QUESO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
35	MARTES 20/03/2018	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON FRUTA (PLATANO)
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + ENSALADA
		CENA	FRUTA + INFUSION SOPA DE TRIGO CON POLLO

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 01-15-29

14/02/2018 - 28/02/2018 - 14/03/2018

14/02/2018 - 23/02/2018 - 14/03/2018								
ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON MACA+ 03 PANES CON FRUTA (PLATANO)								
DESAYUNO :								
QUINUA	25,00	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
MACA	25,00	2,95	0,40	16,60	11,80	3,60	66,40	81,80
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
SUBTOTAL		16,16	2,48	146,67	64,64	22,32	586,68	673,64
					V.C. DESAYUNO			673,64
					% DIST. DESAYUNO			27%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE MOLLEJITAS + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MOLLEJA	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
AZUCAR RUBIA	24,00	0,00	0,00	23,59	0,00	0,00	94,37	94,37
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
PEPINILLOS	10,00	0,05	0,01	0,26	0,20	0,09	1,04	1,33
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
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
ACEITE VEGETAL	18,00	0,00	18,00	0,00	0,00	162,00	0,00	162,00
MENTA	10,00	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		53,13	28,95	227,66	212,54	260,59	910,64	1383,77
					V.C. ALMUERZO			1383,77
					% DIST. ALMUERZO			55%
SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS + RES CON HUESO								
CENA								
RES CON HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
FIDEOS SURTIDO	35,00	3,29	0,07	27,37	13,16	0,63	109,48	123,27
PAPA BLANCA	160,00	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
ZANAHORIA	10,00	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	15,00	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PORO	12,00	0,32	0,10	0,91	1,30	0,86	3,65	5,81
APIO	10,00	0,07	0,02	0,48	0,28	0,18	1,92	2,38
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
OREGANO SECO	0,50	0,01	0,00	0,06	0,03	0,02	0,23	0,28
SUBTOTAL		28,52	7,03	66,38	114,07	63,26	265,51	442,84
					V.C. CENA			442,84
					% DIST. ALMUERZO			18%
VCT (Gr.)		97,81	38,46	440,71				
VCT (Kcal.)		391,24	346,16	1762,84				
VCT (%)		16%	14%	71%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 02-16-30

15/02/2018 - 01/03/2018 - 15/03/2018

5/02/2018 · 01/03/2018 · 15/03/2018								
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 A LA CRIOLLA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
BOFE DE RES	120,00	16,08	2,64	0,00	64,32	23,76	0,00	88,08
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	30,00	2,13	0,18	5,64	8,52	1,62	22,56	32,70
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	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
CHOCLO DESGRANADO	20,00	0,76	0,20	5,86	3,04	1,80	23,44	28,28
CULANTRO	1,00	0,03	0,01	0,07	0,13	0,12	0,28	0,53
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
HIERBA BUENA	12,00	0,37	0,12	0,84	1,49	1,08	3,36	5,93
COMINO MOLIDO	1,00	0,11	0,12	0,29	0,46	1,12	1,14	2,71
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ACEITE VEGETAL	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	135,00	0,00	135,00
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMA	160,00	0,96	0,64	9,44	3,84	5,76	37,76	47,36
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		37,48	20,02	212,34	149,92	180,16	849,35	1179,44
					V.C. ALMUERZO			1179,44
					% DIST. ALMUERZO			47%
ARROZ GRANEADO A LA JARDINERA CON RES + 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
RES SIN HUESO	50,00	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	20,00	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ANIS	10,00	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
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
SUBTOTAL		20,62	11,47	120,46	82,46	103,19	481,82	667,47
					V.C. CENA			667,47
					% DIST. ALMUERZO			27%
VCT (Gr.)		78,64	47,96	438,54				
VCT (Kcal.)		314,56	431,62	1754,17				
VCT (%)		13%	17%	70%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 03-17-31

16/02/2018 · 02/03/2018 · 16/03/2018

16/02/2018 - 02/03/2018 - 16/03/2018								
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 +ESCABECHE DE PESCADO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	160,00	34,56	6,24	0,48	138,24	56,16	1,92	196,32
CAMOTE	200,00	2,40	0,40	55,20	9,60	3,60	220,80	234,00
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	20,00	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
AJI AMARILLO	10,00	0,09	0,07	0,88	0,36	0,63	3,52	4,51
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,03	0,03	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	15,00	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMA	150,00	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
SUBTOTAL		50,90	18,24	201,51	203,58	164,16	806,05	1173,79
				V.C. ALMUERZO				1173,79
				% DIST. ALMUERZO				47%
ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO + PAPA EN RODAJAS + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
MOLLEJA	80,00	16,40	5,60	1,28	65,60	50,40	5,12	121,12
SILLAO	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PAPA BLANCA	100,00	2,10	0,10	22,20	8,40	0,20	93,20	98,50
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
CEBOLLA	20,00	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
AZUCAR RUBIA	18,00	0,00	0,00	17,69	0,00	0,00	70,78	70,78
MANZANILLA	10,00	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		26,32	11,23	114,41	105,28	101,07	457,66	664,01
				V.C. CENA				664,01
				% DIST. ALMUERZO				27%
	VCT (Gr.)	93,50	52,21	413,92				
	VCT (Kcal.)	373,98	469,89	1655,68				
	VCT (%)	15%	19%	66%				
				V.C.T. MENU				2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 04-18-32

17/02/2018 - 03/03/2018 - 17/03/2018

17/03/2018 - 03/03/2018 - 17/03/2018								
ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
CHUFLA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO								
DESAYUNO :								
CHUFLA	30,00	2,70	1,35	22,14	10,80	12,15	88,56	111,51
HOTDOG DE POLLO	40,00	4,40	13,72	0,00	17,60	123,48	0,00	141,08
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
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		14,66	20,25	104,14	58,64	182,25	416,54	657,43
					V.C. DESAYUNO			657,43
					% DIST. DESAYUNO			26%
ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + PURE DE PAPA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
MARGARINA	6,00	0,04	4,96	0,02	0,14	43,74	0,07	43,96
CEBOLLA	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
LECHE EVAPORADA	10,00	0,70	0,81	1,09	2,80	7,29	4,36	14,45
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
PEPINILLOS	15,00	0,08	0,02	0,39	0,30	0,14	1,56	2,00
ACEITE VEGETAL	12,00	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
MENTA	10,00	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
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	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SUBTOTAL		49,17	35,50	222,23	196,69	319,46	888,92	1405,07
					V.C. ALMUERZO			1405,07
					% DIST. ALMUERZO			56%
SOPA DE SEMOLA CON VERDURA + RES CON HUESO								
CENA								
SEMOLA	40,00	3,12	0,44	31,36	12,48	3,96	125,44	141,88
RES CON HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
PORO	15,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
APIO	15,00	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
OREGANO SECO	1,00	0,02	0,01	0,11	0,06	0,05	0,45	0,56
ZANAHORIA	10,00	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	10,00	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
SAZONADOR BLANCO	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		28,86	2,45	75,03	115,42	22,01	300,13	437,56
					V.C. CENA			437,56
					% DIST. ALMUERZO			18%
VCT (Gr.)		92,69	58,19	401,40				
VCT (Kcal.)		370,76	523,71	1605,59				
VCT (%)		15%	21%	64%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 05-19-33

18/02/2018 · 04/03/2018 · 18/03/2018

18/02/2018 - 04/03/2018 - 18/03/2018								
ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO								
DESAYUNO :								
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,000	94,30
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,300	98,30
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
HUEVOS	60,00	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,560	82,32
SUBTOTAL		18,99	6,22	101,14	75,94	55,98	404,54	536,46
					V.C. DESAYUNO			536,46
					% DIST. DESAYUNO			21%
TALLARINES VERDES + YUCA SANCOCHADA + GUISO DE RES (PICADO) + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
FIDEOS TALLARIN	170,00	16,15	0,17	118,32	64,60	1,53	473,28	539,41
RES SIN HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
YUCA	200,00	1,60	0,40	78,60	6,40	3,60	314,40	324,40
ACEITE VEGETAL	16,00	0,00	16,00	0,00	0,00	144,00	0,00	144,00
ALBAHACA ENTERA	20,00	0,58	0,24	1,46	2,32	2,16	5,84	10,32
PEPINILLOS	30,00	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,01	0,01	0,78	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
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	2,00	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
MANZANILLA	10,00	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
LIMA	160,00	0,96	0,64	9,44	3,84	5,76	37,76	47,36
SUBTOTAL		41,63	19,32	239,61	166,53	173,89	958,42	1298,85
					V.C. ALMUERZO			1.298,85
					% DIST. ALMUERZO			52%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON BROCOLI + 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
PIMIENTO MORRON	8,00	0,12	0,04	0,62	0,48	0,36	2,46	3,30
CEBOLLA	10,00	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
ACEITE VEGETAL	8,00	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
BROCOLI	15,00	0,74	0,14	0,86	2,94	1,22	3,42	7,58
MANZANILLA	10,00	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
SUBTOTAL		26,58	18,85	97,20	106,30	169,61	388,78	664,69
					V.C. CENA			664,69
					% DIST. ALMUERZO			27%
VCT (Gr.)	87,19	44,39	437,94					
VCT (Kcal.)	348,77	399,47	1751,75					
VCT (%)	14%	16%	70%					
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 06-20-34

19/02/2018 - 05/03/2018 - 19/03/2018

19/02/2018 · 05/03/2018 · 19/03/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA+ 03 PANES CON QUESO								
DESAYUNO :								
QUINUA	25,00	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
MACA	25,00	2,95	0,40	16,60	11,80	3,60	66,40	81,80
QUESO	40,00	6,52	4,12	1,36	26,08	37,08	5,44	68,60
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		20,43	6,15	121,45	81,72	55,35	485,78	622,85
					V.C. DESAYUNO			622,85
					% DIST. DESAYUNO			25%
ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO + ENSALADA + FRUTA + 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	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
OLLUCO	120,00	1,32	0,12	17,16	5,28	1,08	68,64	75,00
AZUCAR RUBIA	40,00	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	157,28	157,28
CEBOLLA CHINA	20,00	0,46	0,08	1,50	1,84	0,72	6,00	8,56
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
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
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
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40
ACEITE VEGETAL	21,00	0,00	21,00	0,00	0,00	189,00	0,00	189,00
MENTA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PLATANO DE SEDA	160,00	2,40	0,48	33,60	9,60	4,32	134,40	148,32
SUBTOTAL		39,186	33,01	253,80	156,74	297,09	1015,21	1469,05
					V.C. ALMUERZO			1.469,05
					% DIST. ALMUERZO			59%
MAIZENA CON LECHE + 02 PANES								
CENA								
MAIZENA	40,00	0,24	0,08	34,68	0,96	0,72	138,72	140,40
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	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		5,28	0,20	97,54	21,12	1,80	390,14	413,06
					V.C. CENA			413,06
					% DIST. ALMUERZO			16%
VCT (Gr.)	64,90	39,36	472,78					
VCT (Kcal.)	259,58	854,24	1891,13					
VCT (%)	10%	14%	75%					
					V.C.T. MENU			2505

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 07-21-35

20/02/2018 - 06/03/2018 - 20/03/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE DE SOYA + 03 PANES CON FRUTA (PLATANO)								
DESAYUNO :								
SOYA	30,00	8,46	5,67	10,71	33,84	51,03	42,84	127,71
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		18,27	6,30	124,21	73,08	56,70	496,82	626,60
					V.C. DESAYUNO			626,60
					% DIST. DESAYUNO			25%
ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + 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 SECAS	80,00	18,08	0,80	48,80	72,32	7,20	195,20	274,72
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	30,00	0,34	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
ANIS	10,00	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	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SUBTOTAL		64,17	39,35	208,60	256,69	354,18	834,40	1445,27
					V.C. ALMUERZO			1445,27
					% DIST. ALMUERZO			58%
SOPA DE TRIGO CON POLLO								
CENA								
TRIGO	40,00	3,44	0,60	29,48	13,76	5,40	117,92	137,08
POLLO	60,00	10,92	6,12	0,00	43,68	55,08	0,00	98,76
ZAPALLO	10,00	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
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	10,00	0,33	0,13	0,70	1,32	1,17	2,80	5,29
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	120,00	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
SUBTOTAL		18,03	12,27	61,75	72,10	110,47	246,99	429,56
					V.C. CENA			429,56
					% DIST. ALMUERZO			17%
VCT (Gr.)		100,47	57,93	394,55				
VCT (Kcal.)		401,88	521,34	1578,22				
VCT (%)		16%	21%	63%				
					V.C.T. MENU			2501

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 08-22

21/02/2018 - 07/03/2018

21/02/2018 - 07/03/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON MACA+ 03 PANES + CONSERVA DE PESCADO EN SARZA								
DESAYUNO :								
QUINUA	25,00	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
MACA	25,00	2,35	0,40	16,60	11,80	3,60	66,40	81,80
ATUN	30,00	7,26	6,15	0,00	29,04	55,35	0,00	84,39
CEBOLLA	20,00	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
LIMON	0,50	0,00	0,00	0,05	0,01	0,01	0,19	0,21
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
SUBTOTAL		21,45	8,22	117,48	85,81	73,99	469,91	629,71
				V.C. DESAYUNO				629,71
				% DIST. DESAYUNO				25%
ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS CON VERDURA + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MOLLEJA	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
AZUCAR RUBIA	28,00	0,00	0,00	27,52	0,00	0,00	110,10	110,10
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
BROCOLI	20,00	0,98	0,18	1,14	3,92	1,62	4,66	10,10
CEBOLLA	25,00	0,35	0,05	2,83	1,40	0,45	11,30	13,15
PEPINILLOS	10,00	0,05	0,01	0,26	0,20	0,09	1,04	1,33
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	22,00	0,00	22,00	0,00	0,00	188,00	0,00	188,00
MENTA	10,00	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		54,04	33,12	232,12	216,18	298,12	928,47	1442,76
				V.C. ALMUERZO				1442,76
				% DIST. ALMUERZO				58%
CALDO DE FIDEOS + CON HUEVOS REVUELTOS								
CENA								
FIDEOS SURTIDO	40,00	3,76	0,08	31,28	15,04	0,72	125,12	140,88
HUEVOS	35,00	4,73	2,94	0,67	18,90	26,46	2,66	48,02
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
ZANAHORIA	10,00	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	15,00	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PORO	10,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04	4,84
APIO	10,00	0,07	0,02	0,48	0,28	0,18	1,92	2,38
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
OREGANO SECO	0,50	0,01	0,00	0,06	0,03	0,02	0,23	0,28
SUBTOTAL		12,78	8,38	75,26	51,11	75,44	301,05	427,60
				V.C. CENA				427,60
				% DIST. ALMUERZO				17%
VCT (Gr.)		88,27	49,73	424,86				
VCT (Kcal)		353,10	447,55	1699,43				
VCT (%)		14%	18%	68%				
				V.C.T. MENU				2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

40

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 09-23

22/02/2018 - 08/03/2018

22/02/2018 - 08/03/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA								
DESAYUNO :								
AVENA	30,00	3,99	1,20	21,60	15,96	10,80	86,40	113,16
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		21,16	15,90	111,23	84,64	143,10	444,90	672,64
					V.C. DESAYUNO			672,64
					% DIST. DESAYUNO			27%
ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA + FRUTA + 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	30,00	2,13	0,18	5,64	8,52	1,62	22,56	32,70
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	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
CHOCLO DESGRANADO	25,00	0,95	0,25	7,33	3,80	2,25	29,30	35,35
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
HIERBA BUENA	12,00	0,37	0,12	0,84	1,49	1,08	3,36	5,93
COMINO MOLIDO	1,00	0,11	0,12	0,29	0,46	1,12	1,14	2,71
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
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		38,88	15,56	216,18	155,51	140,00	864,73	1160,24
					V.C. ALMUERZO			1160,24
					% DIST. ALMUERZO			46%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES 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
RES SIN HUESO	50,00	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	20,00	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ANIS	10,00	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
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
SUBTOTAL		20,62	11,47	120,46	82,46	103,19	481,82	667,47
					V.C. CENA			667,47
					% DIST. ALMUERZO			27%
VCT (Gr.)		80,65	42,92	447,86				
VCT (Kcal.)		322,61	386,28	1791,45				
VCT (%)		13%	15%	72%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 10-24

23/02/2018 - 03/03/2018

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 + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	160,00	34,56	6,24	0,48	138,24	56,16	1,92	196,32
ARVERJITA PARTIDA	80,00	17,36	2,56	48,88	69,44	23,04	195,52	288,00
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AZUCAR RUBIA	20,00	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMA	150,00	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
SUBTOTAL		65,66	15,31	198,45	262,62	137,79	793,79	1194,20
					V.C. ALMUERZO			1194,20
					% DIST. ALMUERZO			48%
ARROZ GRANEADO CON SALTADITO DE MOLLLEJAS CON PAPA + INFUSION								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
MOLLLEJA	80,00	16,40	5,00	1,98	65,60	50,40	5,12	121,12
PAPA BLANCA	120,00	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
ACEITE VEGETAL	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
CEBOLLA	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
AZUCAR RUBIA	15,00	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
MANZANILLA	10,00	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		26,63	9,23	115,15	106,52	83,07	460,58	650,17
					V.C. CENA			650,17
					% DIST. ALMUERZO			26%
	VCT (Gr.)	108,57	47,28	411,59				
	VCT (Kcal.)	434,26	425,52	1646,35				
	VCT (%)	17%	17%	66%				
					V.C.T. MENU			2506

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 11-25

24/02/2018 - 10/03/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
CHUFLA + 03 PANES CON HOT DOG FRITO								
DESAYUNO :								
CHUFLA	30,00	2,70	1,35	22,14	10,80	12,15	88,56	111,51
HOTDOG DE POLLO	40,00	4,40	13,72	0,00	17,60	123,48	0,00	141,08
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
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		14,66	20,25	104,14	58,64	182,25	416,54	657,43
				V.C. DESAYUNO				657,43
				% DIST. DESAYUNO				26%
ARROZ GRANEADO + POLLO GUISADO + PAPA SANCOCHADA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
AJOS	2,00	0,11	0,03	0,01	0,15	0,14	2,43	3,03
CEBOLLA	15,00	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	20,00	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
PEPINILLOS	15,00	0,08	0,02	0,39	0,30	0,14	1,56	2,00
ACEITE VEGETAL	15,00	0,00	15,00	0,00	0,00	135,00	0,00	135,00
MENTA	10,00	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
SAL	3,00	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	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SUBTOTAL		48,48	32,86	222,55	193,93	295,74	890,18	1379,85
				V.C. ALMUERZO				1379,85
				% DIST. ALMUERZO				55%
SOPA DE FIDEOS CON VERDURA + MENUDENCIA DE POLLO								
CENA								
FIDEOS SURTIDO	50,00	4,70	0,10	39,10	18,80	0,90	156,40	176,10
MOLLEJA	60,00	12,30	4,20	0,96	49,20	37,80	3,84	90,84
PORO	15,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
APIO	15,00	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
OREGANO SECO	1,00	0,02	0,01	0,11	0,06	0,05	0,45	0,56
ZANAHORIA	10,00	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	10,00	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
SAZONADOR BLANCO	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		21,44	4,71	83,73	85,74	42,35	334,93	463,02
				V.C. CENA				463,02
				% DIST. ALMUERZO				19%
VCT (Gr.)		84,58	57,82	410,41				
VCT (Kcal.)		338,31	520,34	1641,65				
VCT (%)		14%	21%	66%				
				V.C.T. MENU				2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 12-26

25/02/2018 - 11/03/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA + 03 PANES CON HUEVO DURO								
DESAYUNO :								
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,000	94,30
AZUCAR RUBIA	26,00	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,232	102,23
PAN FRANCES	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
HUEVOS	60,00	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,560	82,32
SUBTOTAL		18,99	6,22	102,12	75,94	55,98	408,47	540,39
					V.C. DESAYUNO			540,39
					% DIST. DESAYUNO			22%
TALLARINES ROJOS + YUCA SANCOCHADA + GUIISO DE RES (PICADO) + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
FIDEOS TALLARIN	170,00	16,15	0,17	118,32	64,60	1,53	473,28	539,41
RES SIN HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
YUCA	200,00	1,60	0,40	78,60	6,40	3,60	314,40	324,40
ACEITE VEGETAL	17,00	0,00	17,00	0,00	0,00	153,00	0,00	153,00
ZANAHORIA	30,00	0,15	0,15	2,72	0,72	1,35	11,04	13,11
PEPINILLOS	30,00	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
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	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
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	2,00	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
MANZANILLA	10,00	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
PLATANO DE SEDA	160,00	2,40	0,48	33,60	9,60	4,32	134,40	148,32
SUBTOTAL		42,67	20,07	265,07	170,69	180,64	1060,26	1411,60
					V.C. ALMUERZO			1411,60
					% DIST. ALMUERZO			56%
ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO CON VERDURAS + 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	8,00	0,06	0,02	0,34	0,26	0,14	1,38	1,78
CEBOLLA	8,00	0,11	0,02	0,90	0,45	0,14	3,62	4,21
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
BROCOLI	8,00	0,39	0,07	0,46	1,57	0,65	1,82	4,04
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	5,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		26,15	15,75	76,64	104,59	141,79	306,56	552,93
					V.C. CENA			552,93
					% DIST. ALMUERZO			22%
VCT (Gr.)	87,81	42,05	443,82					
VCT (Kcal.)	351,22	378,41	1775,29					
VCT (%)	14%	15%	71%					
V.C.T. MENU								2505

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 13-27

26/02/2018 - 12/03/2018

26/02/2018 - 12/03/2018								
ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA+ 03 PANES CON QUESO								
DESAYUNO :								
QUINUA	25,00	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
QUESO	40,00	6,52	4,12	1,36	26,08	37,08	5,44	68,60
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		17,48	5,75	104,85	69,92	51,75	419,38	541,05
					V.C. DESAYUNO			541,05
					% DIST. DESAYUNO			22%
ARROZ CHAUFa CON HOT DOG + POLLO (PECHUGA) + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
HUEVOS	30,00	4,05	2,52	0,57	16,20	22,68	2,28	41,16
HOTDOG DE POLLO	25,00	2,75	8,58	0,00	11,00	77,18	0,00	88,18
AZUCAR RUBIA	40,00	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	157,28	157,28
CEBOLLA CHINA	20,00	0,46	0,08	1,50	1,84	0,72	6,00	8,56
CEBOLLA	30,00	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
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
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	2,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40
ACEITE VEGETAL	30,00	0,00	30,00	0,00	0,00	270,00	0,00	270,00
MENTA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PLATANO DE SEDA	160,00	2,40	0,48	33,60	9,60	4,32	134,40	148,32
SUBTOTAL		40,914	52,81	197,30	163,66	475,28	789,20	1428,13
					V.C. ALMUERZO			1.428,13
					% DIST. ALMUERZO			57%
ARROZ CON LECHE + 02 PANES								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	40,00	3,28	0,20	31,12	13,12	1,80	124,48	139,40
PAN FRANCES	60,00	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
SUBTOTAL		13,22	5,99	106,52	52,88	53,91	426,08	532,87
					V.C. CENA			532,87
					% DIST. ALMUERZO			21%
	VCT (Gr.)	71,61	64,55	408,66				
	VCT (Kcal.)	286,46	580,94	1634,66				
	VCT (%)	11%	23%	65%				
					V.C.T. MENU			2502

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO N° 01 - A

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

MENU N° 14-28

27/02/2018 - 13/03/2018

ALIMENTO	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MERMELADA								
DESAYUNO :								
SOYA	30,00	8,46	5,67	10,71	33,84	51,03	42,84	127,71
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	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
SUBTOTAL		16,14	5,91	115,20	64,56	53,19	460,80	578,55
					V.C. DESAYUNO			578,55
					% DIST. DESAYUNO			23%
ARROZ GRANEADO + CHICHARRON DE POTA + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION								
ALMUERZO :								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POTA	180,00	19,08	0,36	0,00	76,32	3,24	0,00	79,56
HUEVOS	35,00	4,73	2,94	0,67	18,90	26,46	2,66	48,02
HARINA DE TRIGO	20,00	2,10	0,40	14,96	8,40	3,60	59,84	71,84
FREJOL CASTILLA	80,00	18,00	1,44	46,64	72,00	12,96	186,56	271,52
AJOS	2,00	0,11	0,03	0,61	0,45	0,14	2,13	3,02
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	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
ANIS	10,00	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	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
LIMON	5,00	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
SUBTOTAL		57,80	31,37	226,97	231,19	282,34	907,87	1421,40
					V.C. ALMUERZO			1421,40
					% DIST. ALMUERZO			57%
AGUADITO CON POLLO								
CENA								
ARROZ SUPERIOR	50,00	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
POLLO	60,00	10,92	6,12	0,00	43,68	55,08	0,00	98,76
ZAPALLO	30,00	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
APIO	15,00	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
PORO	15,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
CULANTRO	10,00	0,33	0,13	0,70	1,32	1,17	2,80	5,29
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	150,00	3,15	0,15	33,45	12,60	1,35	133,65	147,75
SUBTOTAL		19,34	11,96	78,67	77,36	107,64	314,68	499,68
					V.C. CENA			499,68
					% DIST. ALMUERZO			20%
VCT (Gr.)		93,28	49,24	420,84				
VCT (Kcal.)		373,11	443,17	1683,35				
VCT (%)		15%	18%	67%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

**RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA NIÑOS DE LOS E.P. TUMBES DEL 14 DE FEBRERO AL
20 DE MARZO DE 2018**

34

MENUES CON APORTE MINIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DIA

Nº	FECHA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA
1	MIÉRCOLES	AVENA + 01 PAN CON HIGADITO	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	SEMOLA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + INFUSION
	14/02/2018					
2	JUEVES	TRIGO CON LECHE + 01 PAN CON TORTILLA DE VERDURAS	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO AL SILLAO + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA DE FIDEO CON POLLO + INFUSION
	15/02/2018					
3	VIERNES	KIWICHA + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + POLLO AL HORNO + INFUSION
	16/02/2018					
4	SÁBADO	SOYA + 01 PAN CON HUEVO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA DE LECHE	SOPA A LA MINUTA CON MENUDENCIA DE POLLO
	17/02/2018					
5	DOMINGO	QUINUA + 01 PAN CON POLLO A LA PLANCHA	PURE DE PLATANO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + FRUTA + ZARZA + INFUSION	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION
	18/02/2018					
6	LUNES	QUINUA + 01 PAN CON HUEVO DURO	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + PESCADO FIRTO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	JUGO DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO A LA PLANCHA + INFUSION
	19/02/2018					
7	MARTES	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	PURE DE PLATANO	ARROZ GRANEADO + GUIZO DE RES CON ESPINACA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	ANIS + 01 PAN CON QUESO	ARROZ GRANEADO + POLLO GUISADO + INFUSION
	20/02/2018					
8	MIÉRCOLES	AVENA + 01 PAN CON HIGADITO	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	SEMOLA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + INFUSION
	21/02/2018					
9	JUEVES	TRIGO CON LECHE + 01 PAN CON TORTILLA DE VERDURAS	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO AL SILLAO + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA DE FIDEO CON POLLO + INFUSION
	22/02/2018					
10	VIERNES	KIWICHA + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + POLLO AL HORNO + INFUSION
	23/02/2018					
11	SÁBADO	SOYA + 01 PAN CON HUEVO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA DE LECHE	SOPA A LA MINUTA CON MENUDENCIA DE POLLO
	24/02/2018					
12	DOMINGO	QUINUA + 01 PAN CON POLLO A LA PLANCHA	PURE DE PLATANO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + FRUTA + ZARZA + INFUSION	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION
	25/02/2018					
13	LUNES	QUINUA + 01 PAN CON HUEVO DURO	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + PESCADO FIRTO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	JUGO DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO A LA PLANCHA + INFUSION
	26/02/2018					
14	MARTES	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	PURE DE PLATANO	ARROZ GRANEADO + GUIZO DE RES CON ESPINACA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	ANIS + 01 PAN CON QUESO	ARROZ GRANEADO + POLLO GUISADO + INFUSION
	27/02/2018					
15	MIÉRCOLES	AVENA + 01 PAN CON HIGADITO	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	SEMOLA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + INFUSION
	28/02/2018					

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA NIÑOS DE LOS E.P. TUMBES DEL 14 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO DE 2018

33

MENUES CON APOORTE MINIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DIA

Nº	FECHA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA
16	JUEVES 01/03/2018	TRIGO CON LECHE + 01 PAN CON TORTILLA DE VERDURAS	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO AL SILLAO + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA DE FIDEO CON POLLO + INFUSION
17	VIERNES 02/03/2018	KIWICHA + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + POLLO AL HORNO + INFUSION
18	SÁBADO 03/03/2018	SOYA + 01 PAN CON HUEVO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA DE LECHE	SOPA A LA MINUTA CON MENUDENCIA DE POLLO
19	DOMINGO 04/03/2018	QUINUA + 01 PAN CON POLLO A LA PLANCHAS	PURE DE PLATANO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUIADA CON PAPA + FRUTA + ZARZA + INFUSION	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION
20	LUNES 05/03/2018	QUINUA + 01 PAN CON HUEVO DURO	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	JUGO DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO A LA PLANCHAS + INFUSION
21	MARTES 06/03/2018	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	PURE DE PLATANO	ARROZ GRANEADO + GUIO DE RES CON ESPINACA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	ANIS + 01 PAN CON QUESO	ARROZ GRANEADO + POLLO GUIADO + INFUSION
22	MIÉRCOLES 07/03/2018	AVENA + 01 PAN CON HIGADITO	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	SEMOLA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHAS + INFUSION
23	JUEVES 08/03/2018	TRIGO CON LECHE + 01 PAN CON TORTILLA DE VERDURAS	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO AL SILLAO + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA DE FIDEO CON POLLO + INFUSION
24	VIERNES 09/03/2018	KIWICHA + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + POLLO AL HORNO + INFUSION
25	SÁBADO 10/03/2018	SOYA + 01 PAN CON HUEVO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA DE LECHE	SOPA A LA MINUTA CON MENUDENCIA DE POLLO
26	DOMINGO 11/03/2018	QUINUA + 01 PAN CON POLLO A LA PLANCHAS	PURE DE PLATANO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUIADA CON PAPA + FRUTA + ZARZA + INFUSION	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION
27	LUNES 12/03/2018	QUINUA + 01 PAN CON HUEVO DURO	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	JUGO DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO A LA PLANCHAS + INFUSION
28	MARTES 13/03/2018	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	PURE DE PLATANO	ARROZ GRANEADO + GUIO DE RES CON ESPINACA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	ANIS + 01 PAN CON QUESO	ARROZ GRANEADO + POLLO GUIADO + INFUSION
29	MIÉRCOLES 14/03/2018	AVENA + 01 PAN CON HIGADITO	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	SEMOLA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHAS + INFUSION
30	JUEVES 15/03/2018	TRIGO CON LECHE + 01 PAN CON TORTILLA DE VERDURAS	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO AL SILLAO + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA DE FIDEO CON POLLO + INFUSION
31	VIERNES 16/03/2018	KIWICHA + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION	MANZANA EN ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + POLLO AL HORNO + INFUSION

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

**RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA NIÑOS DE LOS E.P. TUMBES DEL 14 DE FEBRERO AL
20 DE MARZO DE 2018**

32

MENUES CON APORTE MINIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DIA

Nº	FECHA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA
32	SÁBADO	SOYA + 01 PAN CON HUEVO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA DE LECHE	SOPA A LA MINUTA CON MENUDENCIA DE POLLO
	17/03/2018					
33	DOMINGO	QUINUA + 01 PAN CON POLLO A LA PLANCHA	PURE DE PLATANO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUIADA CON PAPA + FRUTA + ZARZA + INFUSION	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION
	18/03/2018					
34	LUNES	QUINUA + 01 PAN CON HUEVO DURO	MAIZENA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + PESCADO FIRTO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	JUGO DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO A LA PLANCHA + INFUSION
	19/03/2018					
35	MARTES	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	PURE DE PLATANO	ARROZ GRANEADO + GUIZO DE RES CON ESPINACA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION	ANIS + 01 PAN CON QUESO	ARROZ GRANEADO + POLLO GUIADO + INFUSION
	20/03/2018					

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS 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	
AVENA+ 01 PAN CON HIGADITO									
DESAYUNO :									
AVENA	20,00	60,40	2,66	0,80	14,40	10,84	7,20	57,80	75,44
PAN FRANCES	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
HIGADO DE POLLO	30,00	0,00	6,15	2,10	0,48	24,60	18,90	1,92	45,42
ACEITE VEGETAL	3,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		0,00	10,49	5,94	37,47	41,96	53,46	149,88	245,30
VCT DES:							245	TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : MAIZENA CON LECHE									
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
LECHE EVAPORADA	20,00	28,60	1,40	1,62	2,18	5,60	14,58	8,72	28,90
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	7,00	26,88	0,00	0,00	6,88	0,00	0,00	27,52	27,52
SUBTOTAL		166,00	1,52	1,66	26,40	6,08	14,94	105,60	126,62
VCT DES.						127			TOTAL 10%

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	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PAVITA	50,00	120,60	10,05	10,10	0,00	40,20	90,90	0,00	131,10
LENTEJAS SECAS	25,00	84,75	5,65	0,25	15,25	22,60	2,25	61,00	85,85
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
SUBTOTAL		455,31	20,045	15,65	61,11	80,18	140,85	244,44	465,47
VCT ALM.						465			TOTAL 38%

MEDIA TARDE : SEMOLA CON LECHE									
SEMOLA	20,00	72,40	1,56	0,22	15,88	0,24	1,90	62,72	70,94
LECHE EVAPORADA	40,00	0,00	2,80	3,24	4,36	11,20	29,16	17,44	57,80
AZUCAR REFINADA	5,00	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		479,68	4,36	3,46	24,96	17,44	31,14	99,82	148,40
VCT DES.						148			TOTAL 12%

CENA ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	30,00	107,70	2,46	0,15	23,34	9,84	1,35	93,50	104,55
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		247,60	11,56	10,25	28,255	46,24	92,25	113,02	251,51
VCT CEN.						252			TOTAL 20%

TOTAL (g)	47,98	30,90	178,19
VCT (Kcal)	191,9	332,6	712,76
TOTAL %	16%	27%	58%

TOTAL VCT MENÚ:	1237	100%
-----------------	------	------

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS 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 MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO : TRIGO CON LECHE + 01 PAN CON TORTILLA DE VERDURAS									
TRIGO	20,00	71,60	1,68	0,28	15,22	6,72	2,52	60,88	70,12
LECHE EVAPORADA	20,00	28,60	1,40	1,62	2,18	5,60	14,58	8,72	28,90
PAN FRANCES	20,00	0,00	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
HUEVOS ROSADOS	35,00	0,00	4,73	2,94	0,67	18,90	26,46	2,66	48,02
ESPINACA	10,00	0,00	0,19	0,06	0,63	0,76	0,54	2,52	3,82
TOMATE	10,00	0,00	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		0,00	9,70	4,90	36,90	38,02	44,64	147,2	230,66
VCT DES.						231		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : JUGO DE PAPAYA									
PAPAYA	120,00	34,56	0,48	0,12	9,84	1,92	1,08	39,36	42,36
AZUCAR REFINADA	12,00	46,08	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
SUBTOTAL		119,40	0,48	0,12	21,64	1,92	1,08	86,54	89,54
VCT DES.						90		TOTAL	8%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO AL SILLAO + ENSALADA + LIMONADA									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
PAPA AMARILLA	20,00	19,57	0,40	0,08	4,66	1,60	0,72	18,64	20,96
LECHE EVAPORADA	20,00	28,60	1,40	1,62	2,18	5,60	14,58	8,72	28,90
MARGARINA	10,00	72,00	0,06	8,10	0,03	0,24	72,90	0,12	73,26
SILLAO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
SUBTOTAL		459,54	15,085	20,16	56,085	60,34	181,44	224,34	466,12
VCT ALM.						466		TOTAL	40%

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	12,00	0,00	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
CANELA ENTERA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		498,70	0,45	0,15	33,70	1,80	1,35	134,78	137,93
VCT DES.						138		TOTAL	12%

CENA SOPA DE FIDEO CON POLLO + INFUSION									
FIDEOS SURTIDO	30,00	108,00	2,82	0,06	23,46	11,28	0,54	93,84	105,66
PAPA BLANCA	20,00	18,43	0,42	0,02	4,46	1,68	0,18	17,84	19,70
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	10,00	2,60	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
HIERBA LUISA	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		228,63	12,47	5,25	34,395	49,88	47,25	137,58	234,71
VCT CEN.						235		TOTAL	20%

TOTAL (g)	38,24	30,64	182,61
VCT (Kcal)	153,0	275,8	730,45
TOTAL %	13%	24%	63%

TOTAL VCT MENÚ:	1159	100%
-----------------	------	------

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS 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	
KIWICHA + 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	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
QUESO	30,00	0,00	4,89	3,09	1,02	19,56	27,81	4,08	51,45
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		0,00	9,27	4,55	36,51	37,08	40,95	146,04	224,07
VCT DES.						224		TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA : FRESA CON LECHE									
LECHE EVAPORADA	30,00	42,90	2,10	2,43	3,27	8,40	21,87	13,08	43,35
FRESAS	50,00	20,50	0,35	0,40	4,45	1,40	3,60	17,80	22,80
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		172,00	2,45	2,83	12,64	9,80	25,47	50,54	85,81
VCT DES.						86		TOTAL	8%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
CARNE DE RES	50,00	47,25	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
PAPA BLANCA	20,00	18,43	0,42	0,02	4,46	1,68	0,18	17,84	19,70
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	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	0,00
SUBTOTAL		468,55	15,47	21,13	55,18	61,88	190,17	220,72	472,77
VCT ALM.						473		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	10,00	0,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		506,95	0,45	0,15	31,73	1,80	1,35	126,92	130,07
VCT DES.						130		TOTAL	11%
ARROZ GRANEADO + POLLO AL HORNO + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	30,00	107,70	2,46	0,15	23,34	9,84	1,35	93,36	104,55
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	35,00	53,55	6,37	3,57	0,00	28,48	32,13	0,00	57,61
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		224,65	8,83	8,72	28,255	35,32	78,48	113,02	226,82
VCT CEN.						227		TOTAL	20%
TOTAL (g) 36,47 37,38 164,31									
VCT (Kcal) 145,9 336,4 657,24									
TOTAL % 13% 29,3% 58%									
TOTAL VCT MENÚ:						1140		100%	

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

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

MENU N° 04-18-32

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 HUEVO									
SOYA	20,00	80,20	5,64	3,78	7,14	22,56	34,02	23,56	95,14
PAN FRANCES	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
HUEVOS ROSADOS	30,00	0,00	4,05	2,52	0,57	16,20	22,68	2,28	41,16
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		0,00	11,37	6,34	30,30	45,48	57,06	121,2	223,74
						VCT DES.	224	TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA : LECHE									
LECHE EVAPORADA	40,00	57,20	2,80	3,24	4,36	11,20	29,16	17,44	57,80
AZUCAR REFINADA	12,00	46,08	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
SUBTOTAL		176,80	2,80	3,24	16,16	11,20	29,16	64,62	104,98
						VCT DES.	105	TOTAL	10%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	173,50	4,10	0,25	36,90	16,40	2,25	155,50	174,25
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
FREJOL CANARIO	25,00	84,75	5,48	0,53	15,05	21,90	4,73	60,20	86,83
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		423,35	18,675	10,88	63,78	74,70	97,88	255,12	427,70
						VCT ALM.	428	TOTAL	39%
MEDIA TARDE : MAZAMORRA DE LECHE									
MAIZENA	10,00	35,10	0,06	0,02	8,67	0,24	0,18	34,68	35,10
LECHE EVAPORADA	30,00	42,90	2,10	2,43	3,27	8,40	21,87	13,08	43,35
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	10,00	0,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		423,35	2,16	2,45	21,77	8,64	22,05	87,08	117,77
						VCT DES.	118	TOTAL	11%
CENA SOPA A LA MINUTA CON MENUDENCIA DE POLLO									
FIDEO	25,00	90,00	2,35	0,05	19,55	9,40	0,45	78,20	88,05
ACEITE VEGETAL	4,00	35,36	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
HIGADO DE POLLO	45,00	70,65	9,23	3,15	0,72	36,90	28,35	2,88	68,13
PAPA BLANCA	20,00	18,43	0,42	0,02	4,46	1,68	0,18	17,84	19,70
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,08	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	10,00	2,60	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
SUBTOTAL		222,82	12,205	7,31	26,72	48,82	65,79	106,88	221,49
						VCT CEN.	221	TOTAL	20%
TOTAL (g) 47,24 30,22 150,73									
VCT (Kcal) 188,8 271,9 634,90									
TOTAL % 17% 25% 58%									
						TOTAL VCT MENÚ:	1096		100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

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

MENU N° 05-19-33

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 : QUINUA + 01 PAN CON POLLO A LA PLANCHA									
QUINUA	15,00	56,10	2,04	0,07	9,95	6,10	7,83	39,78	55,77
PAN FRANCES	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
POLLO	35,00	0,00	6,37	3,57	0,00	25,48	32,13	0,00	57,61
AZUCAR REFINADA	10,00	0,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		0,00	10,09	4,48	32,54	40,36	40,32	130,14	210,82
VCT DES.						211		TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA : PURE DE PLATANO									
PLATANO DE SEDA	100,00	56,44	1,50	0,30	21,00	6,00	2,70	84,00	92,70
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		114,30	1,50	0,30	30,83	6,00	2,70	123,32	132,02
VCT DES.						132		TOTAL	12%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + FRUTA + ZARZA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
CARNE DE GALLINA	50,00	54,00	10,30	1,80	0,00	41,20	16,20	0,00	57,40
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
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
MANDARINA	100,00	29,05	0,60	0,30	8,60	2,40	2,70	34,40	39,50
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		425,17	16,325	12,6	66,04	65,30	113,40	264,16	442,86
VCT ALM.						443		TOTAL	41%
MEDIA TARDE : JUGO DE PAPAYA									
PAPAYA	100,00	28,80	0,40	0,10	8,20	1,60	0,90	32,80	35,30
AZUCAR REFINADA	10,00	0,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		512,56	0,40	0,10	18,03	1,60	0,90	72,12	74,62
VCT DES.						75		TOTAL	7%
CENA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	30,00	107,70	2,46	0,15	23,34	9,84	1,35	93,36	104,55
CARNE DE RES	40,00	37,80	8,52	0,64	0,00	34,08	5,76	0,00	39,84
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
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		210,78	11,06	5,81	28,685	44,24	52,29	114,74	211,27
VCT CEN.						211		TOTAL	20%
TOTAL (g) 39,36 23,23 175,12									
VCT (Kcal) 157,5 209,6 704,5									
TOTAL % 15% 20% 66%									
TOTAL VCT MENÚ:								1072	100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

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

MENU N° 06-20-34

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 + 01 PAN CON HUEVO DURO									
DESAYUNO :									
QUINUA	15,00	56,10	2,04	0,87	9,95	8,16	7,83	39,78	55,77
PAN FRANCES	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
HUEVOS ROSADOS	40,00	0,00	5,40	3,36	0,76	21,60	30,24	3,04	54,88
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		0,00	9,12	4,27	33,30	36,48	38,43	133,18	208,09
						VCT DES.	208,09	TOTAL	20%
MAIZENA CON LECHE									
MEDIA MAÑANA :									
LECHE EVAPORADA	50,00	71,50	3,50	4,05	5,45	14,00	36,45	21,80	72,25
MAIZENA	8,00	28,08	0,05	0,02	6,94	0,19	0,14	27,74	28,08
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		152,70	3,55	4,07	17,30	14,19	36,59	69,20	119,99
						VCT DES.	119,99	TOTAL	12%
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO +									
ALMUERZO :									
ENSALADA + FRUTA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
PESCADO	50,00	58,05	10,80	1,95	0,15	43,20	17,55	0,60	61,35
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
NARANJA DE MESA	50,00	17,10	0,60	0,10	5,45	2,40	0,90	21,80	25,10
AZUCAR REFINADA	12,00	46,08	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
ZAPALLO	10,00	2,60	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		415,70	15,79	14,36	58,496	63,16	129,24	233,98	426,38
						VCT ALM.	426,38	TOTAL	41%
JUGO DE NARANJA									
MEDIA TARDE :									
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
SUBTOTAL		481,48	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
						VCT DES.	75,30	TOTAL	7%
ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO A LA PLANCHA +									
CENA									
INFUSION									
LECHE EVAPORADA	15,00	21,45	1,05	1,22	1,64	4,20	10,94	6,54	21,68
ARROZ SUPERIOR	30,00	107,70	2,46	0,15	23,34	9,84	1,35	93,36	104,55
PAPA BLANCA	15,00	13,82	0,32	0,02	3,35	1,26	0,14	13,38	14,78
POLLO	20,00	30,60	3,64	2,04	0,00	14,56	18,36	0,00	32,92
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		211,97	7,465	3,42	38,15	29,86	30,78	152,60	213,24
						VCT CEN.	213,24	TOTAL	20%
TOTAL (g) 37,72 26,42 163,59									
VCT (Kcal) 150,9 237,7 654,4									
TOTAL % 14% 23% 63%									
TOTAL VCT MENÚ:								1043	100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

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

MENU N° 07-21-35

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	50,00	71,50	3,50	4,05	5,45	14,00	36,45	21,80	72,25
PAN FRANCÉS	20,00	58,20	1,88	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
PESCADO	45,00	0,00	9,72	1,76	0,14	38,88	15,80	0,54	55,22
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		0,00	14,90	5,85	26,21	59,60	52,61	104,836	217,04
VCT DES.						217,04		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : PURE DE PLATANO									
PLATANO DE SEDA	100,00	58,44	1,50	0,30	21,00	6,00	2,70	84,00	92,70
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		160,42	1,50	0,30	25,92	6,00	2,70	103,66	112,36
VCT DES.						112,36		TOTAL	10%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + GUIZO DE RES CON ESPINACA + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	15,00	132,60	0,00	15,00	0,00	0,00	135,00	0,00	135,00
CARNE DE RES	50,00	47,25	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
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
ESPINACA	20,00	4,48	0,38	0,12	1,26	1,52	1,08	5,04	7,64
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		427,72	15,35	16,21	56,465	61,40	145,89	225,86	433,15
VCT ALM.						433,15		TOTAL	40%

MEDIA TARDE : ANIS + 01 PAN CON QUESO									
PAN FRANCÉS	20,00	58,20	1,88	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
AZUCAR REFINADA	8,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
QUESO	10,00	0,00	1,63	1,03	0,34	6,52	9,27	1,36	17,15
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		489,80	3,31	1,07	20,96	13,24	9,63	83,86	106,73
VCT DES.						106,73		TOTAL	10%

CENA ARROZ GRANEADO + POLLO GUISADO + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	25,00	89,75	2,05	0,13	19,45	8,20	1,13	77,80	87,13
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
POLLO	35,00	53,55	6,37	3,57	0,00	25,48	32,13	0,00	57,61
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
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
SUBTOTAL		212,99	8,64	8,735	25,925	34,56	78,615	103,70	216,88
VCT CEN.						216,88		TOTAL	20%

TOTAL (g)	43,70	32,16	155,48
VCT (Kcal)	174,8	289,4	621,9
TOTAL %	16%	27%	57%

TOTAL VCT MENÚ:	1086	100%
-----------------	------	------

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS 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	
AVENA+ 01 PAN CON HIGADITO									
DESAYUNO :									
AVENA	20,00	60,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
PAN FRANCES	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
HIGADO DE POLLO	30,00	0,00	6,15	2,10	0,48	24,60	18,90	1,92	45,42
ACEITE VEGETAL	3,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		0,00	10,49	5,94	37,47	41,96	53,46	149,88	245,30
						VCT DES.		245	TOTAL 20%
MEDIA MAÑANA : MAIZENA CON LECHE									
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
LECHE EVAPORADA	20,00	28,60	1,40	1,62	2,18	5,60	14,58	8,72	28,90
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	7,00	26,88	0,00	0,00	6,88	0,00	0,00	27,52	27,52
SUBTOTAL		166,00	1,52	1,66	26,40	6,08	14,94	105,60	126,62
						VCT DES.		127	TOTAL 10%
ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + 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	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PAVITA	50,00	120,60	10,05	10,10	0,00	40,20	90,90	0,00	131,10
LENTEJAS SECAS	25,00	84,75	5,65	0,25	15,25	22,60	2,25	61,00	85,85
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
SUBTOTAL		455,31	20,045	15,65	61,11	80,18	140,85	244,44	465,47
						VCT ALM.		465	TOTAL 38%
MEDIA TARDE : SEMOLA CON LECHE									
SEMOLA	20,00	72,40	1,56	0,22	15,68	6,24	1,90	62,72	70,94
LECHE EVAPORADA	40,00	0,00	2,80	3,24	4,36	11,20	29,16	17,44	57,80
AZUCAR REFINADA	5,00	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		479,68	4,36	3,46	24,96	17,44	31,14	99,82	148,40
						VCT DES.		148	TOTAL 12%
ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	50,00	107,70	2,46	0,15	23,34	9,84	1,35	93,36	104,55
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		247,60	11,56	10,25	28,255	46,24	92,25	113,02	251,51
						VCT CEN.		252	TOTAL 20%
TOTAL (g) 47,88 30,90 170,19									
VCT (Kcal) 191,9 332,6 712,76									
TOTAL % 16% 27% 58%									
						TOTAL VCT MENÚ:		1237	100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS 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 : TRIGO CON LECHE + 01 PAN CON TORTILLA DE VERDURAS									
TRIGO	20,00	71,60	1,68	0,28	15,22	6,72	2,52	60,88	70,12
LECHE EVAPORADA	20,00	28,60	1,40	1,62	2,18	5,60	14,58	8,72	28,90
PAN FRANCES	20,00	0,00	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
HUEVOS ROSADOS	35,00	0,00	4,73	2,94	0,67	18,90	26,46	2,66	48,02
ESPINACA	10,00	0,00	0,19	0,06	0,63	0,76	0,54	2,52	3,82
TOMATE	10,00	0,00	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		0,00	9,70	4,90	30,80	39,02	44,64	147,2	230,66
VCT DES.						231		TOTAL	20%

MEDIA MAÑANA : JUGO DE PAPAYA									
PAPAYA	120,00	34,56	0,48	0,12	9,84	1,92	1,08	39,36	42,36
AZUCAR REFINADA	12,00	46,08	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
SUBTOTAL		119,40	0,48	0,12	21,64	1,92	1,08	86,54	89,54
						VCT DES.	90	TOTAL	8%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO AL SILLAO + ENSALADA + LIMONADA									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
PAPA AMARILLA	20,00	19,57	0,40	0,08	4,66	1,60	0,72	18,64	20,96
LECHE EVAPORADA	20,00	28,60	1,40	1,62	2,18	5,60	14,58	8,72	28,90
MARGARINA	10,00	72,00	0,06	8,10	0,03	0,24	72,90	0,12	73,26
SILLAO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
SUBTOTAL		459,54	15,085	20,16	56,085	60,34	181,44	224,34	466,12
						VCT ALM	466	TOTAL	40%

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	12,00	0,00	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
CANELA ENTERA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		498,70	0,45	0,15	33,70	1,80	1,35	134,78	137,93
						VCT DES.	138	TOTAL	12%

CENA SOPA DE FIDEO CON POLLO + INFUSION									
FIDEOS SURTIDO	30,00	108,00	2,82	0,06	23,46	11,28	0,54	93,84	105,66
PAPA BLANCA	20,00	18,43	0,42	0,02	4,46	1,68	0,18	17,84	19,70
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	10,00	2,60	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
HIERBA LUISA	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		228,63	12,47	5,25	34,395	49,88	47,25	137,58	234,71
						VCT CEN.	235	TOTAL	20%

TOTAL (g)	38,24	30,64	182,61
VCT (Kcal)	153,0	275,8	730,45
TOTAL %	13%	24%	63%

TOTAL VCT MENÚ: 1159 100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS 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 : KIWICHA + 01 PAN CON QUESO									
KIWICHA	20,00	75,40	2,70	1,42	12,90	10,80	12,78	51,60	75,18
PAN FRANCÉS	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
QUESO	30,00	0,00	4,89	3,09	1,02	19,56	27,81	4,08	51,45
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		0,00	9,27	4,55	36,51	37,08	40,95	146,04	224,07
						VCT DES.	224	TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA : FRESA CON LECHE									
LECHE EVAPORADA	30,00	42,90	2,10	2,43	3,27	8,40	21,87	13,08	43,35
FRESAS	50,00	20,50	0,35	0,40	4,45	1,40	3,60	17,80	22,80
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		172,00	2,45	2,83	12,64	9,80	25,47	50,54	85,81
						VCT DES.	86	TOTAL	8%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
CARNE DE RES	50,00	47,25	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
PAPA BLANCA	20,00	18,43	0,42	0,02	4,46	1,68	0,18	17,84	19,70
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	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	0,00
SUBTOTAL		468,55	15,47	21,13	55,18	61,88	190,17	220,72	472,77
						VCT ALM.	473	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	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		506,95	0,45	0,15	31,73	1,80	1,35	126,92	130,07
						VCT DES.	130	TOTAL	11%
CENA ARROZ GRANEADO + POLLO AL HORNO + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	30,00	107,70	2,46	0,15	23,34	9,84	1,35	93,36	104,55
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	35,00	53,55	6,37	3,57	0,00	25,48	32,13	0,00	57,61
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		224,65	8,83	8,72	28,255	35,32	78,48	113,02	226,82
						VCT CEN.	227	TOTAL	20%
TOTAL (g) 36,47 37,38 164,31									
VCT (Kcal) 145,9 336,4 657,24									
TOTAL % 13% 29,5% 55%									
						TOTAL VCT MENÚ:		1140	100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS 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 : SOYA + 01 PAN CON HUEVO									
SOYA	20,00	80,20	5,64	3,78	7,14	22,56	34,02	28,56	85,14
PAN FRANCES	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
HUEVOS ROSADOS	30,00	0,00	4,05	2,52	0,57	16,20	22,68	2,28	41,16
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		0,00	11,37	6,34	30,30	45,48	57,06	121,2	223,74
VCT DES.						224		TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA : LECHE									
LECHE EVAPORADA	40,00	57,20	2,80	3,24	4,36	11,20	29,16	17,44	57,80
AZUCAR REFINADA	12,00	46,08	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
SUBTOTAL		176,80	2,80	3,24	16,16	11,20	29,16	64,62	104,98
VCT DES.						105		TOTAL	10%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	36,80	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
FREJOL CANARIO	25,00	84,75	5,48	0,53	15,05	21,90	4,73	60,20	86,83
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		423,35	18,675	10,88	63,78	74,70	97,88	255,12	427,70
VCT ALM.						426		TOTAL	39%
MEDIA TARDE : MAZAMORRA DE LECHE									
MAIZENA	10,00	35,10	0,06	0,02	8,67	0,24	0,18	34,68	35,10
LECHE EVAPORADA	30,00	42,90	2,10	2,43	3,27	8,40	21,87	13,08	43,35
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	10,00	0,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		423,35	2,16	2,45	21,77	8,64	22,05	87,08	117,77
VCT DES.						118		TOTAL	11%
CENA SOPA A LA MINUTA CON MENUDENCIA DE POLLO									
FIDEO	25,00	90,00	2,35	0,05	19,55	9,40	0,45	78,20	88,05
ACEITE VEGETAL	4,00	35,36	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
HIGADO DE POLLO	45,00	70,65	9,23	3,15	0,72	36,90	28,35	2,88	68,13
PAPA BLANCA	20,00	18,43	0,42	0,02	4,46	1,68	0,18	17,84	19,70
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
ZAPALLO	10,00	2,60	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
SUBTOTAL		222,82	12,205	7,31	26,72	48,82	65,79	108,88	221,49
VCT CEN.						221		TOTAL	20%
TOTAL (g) 47,21 30,22 150,73									
VCT (Kcal) 188,8 271,9 634,90									
TOTAL % 17% 25% 58%									
TOTAL VCT MENÚ:								1096	100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS 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	
DESAYUNO : QUINUA + 01 PAN CON POLLO A LA PLANCHA									
QUINUA	15,00	50,10	2,04	0,87	9,95	6,18	7,63	39,78	55,77
PAN FRANCES	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
POLLO	35,00	0,00	6,37	3,57	0,00	25,48	32,13	0,00	57,61
AZUCAR REFINADA	10,00	0,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		0,00	10,09	4,48	32,54	40,36	40,32	130,14	210,82
VCT DES.						211		TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA : PURE DE PLATANO									
PLATANO DE SEDA	100,00	56,44	1,50	0,30	21,00	6,00	2,70	84,00	92,70
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		114,30	1,50	0,30	30,83	6,00	2,70	123,32	132,02
VCT DES.						132		TOTAL	12%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + FRUTA + ZARZA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
CARNE DE GALLINA	50,00	54,00	10,30	1,80	0,00	41,20	16,20	0,00	57,40
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
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
MANDARINA	100,00	29,05	0,60	0,30	8,60	2,40	2,70	34,40	39,50
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		425,17	16,325	12,6	66,04	65,30	113,40	264,16	442,86
VCT ALM.						443		TOTAL	41%
MEDIA TARDE : JUGO DE PAPAYA									
PAPAYA	100,00	28,80	0,40	0,10	8,20	1,60	0,90	32,80	35,30
AZUCAR REFINADA	10,00	0,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		512,56	0,40	0,10	18,03	1,60	0,90	72,12	74,62
VCT DES.						75		TOTAL	7%
CENA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	30,00	107,70	2,46	0,15	23,34	9,84	1,35	93,36	104,55
CARNE DE RES	40,00	37,80	8,52	0,64	0,00	34,08	5,76	0,00	39,84
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
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		210,78	11,06	5,81	28,685	44,24	52,29	114,74	211,27
VCT CEN.						211		TOTAL	20%
TOTAL (g) 39,39 23,29 176,12									
VCT (Kcal) 157,5 209,6 704,5									
TOTAL % 15% 20% 66%									
TOTAL VCT MENÚ:						1072		100%	

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS 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	
DESAYUNO : QUINUA + 01 PAN CON HUEVO DURO									
QUINUA	15,00	56,10	2,04	0,87	9,95	8,16	7,83	39,78	55,77
PAN FRANCES	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
HUEVOS ROSADOS	40,00	0,00	5,40	3,36	0,76	21,60	30,24	3,04	54,88
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		0,00	9,12	4,27	33,30	36,48	38,43	133,18	208,09
VCT DES.							208,09		TOTAL 20%

MEDIA MAÑANA : MAIZENA CON LECHE									
LECHE EVAPORADA	50,00	71,50	3,50	4,05	5,45	14,00	36,45	21,80	72,25
MAIZENA	8,00	28,08	0,05	0,02	6,94	0,19	0,14	27,74	28,08
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		152,70	3,55	4,07	17,30	14,19	36,59	69,20	119,99
VCT DES.						119,99		TOTAL	12%

ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
PESCADO	50,00	58,05	10,80	1,95	0,15	43,20	17,55	0,60	61,35
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
NARANJA DE MESA	50,00	17,10	0,60	0,10	5,45	2,40	0,90	21,80	25,10
AZUCAR REFINADA	12,00	46,08	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
ZAPALLO	10,00	2,60	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		415,70	15,79	14,36	58,496	63,16	129,24	233,98	426,38
VCT ALM.						426,38		TOTAL	41%

MEDIA TARDE : JUGO DE NARANJA									
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
SUBTOTAL		481,48	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
VCT DES.						75,30		TOTAL	7%

CENA ARROZ GRANEADO + PURE DE PAPA + POLLO A LA PLANCHA + INFUSION									
LECHE EVAPORADA	15,00	21,45	1,05	1,22	1,64	4,20	10,94	6,54	21,68
ARROZ SUPERIOR	30,00	107,70	2,46	0,15	23,34	9,84	1,35	93,36	104,55
PAPA BLANCA	15,00	13,82	0,32	0,02	3,35	1,26	0,14	13,38	14,78
POLLO	20,00	30,60	3,64	2,04	0,00	14,56	18,36	0,00	32,92
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		211,97	7,465	3,42	38,15	29,86	30,78	152,60	213,24
VCT CEN.						213,24		TOTAL	20%

TOTAL (g)	37,72	26,42	163,59
VCT (Kcal)	150,9	237,7	654,4
TOTAL %	14%	23%	63%

TOTAL VCT MENÚ:	1043	100%
-----------------	------	------

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO - C

DOSIFICACION, COMPOSICION Y VALOR CALORICO TOTAL DEL MENU PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS 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	
DESAYUNO : LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO									
LECHE EVAPORADA	50,00	71,50	3,50	4,05	5,45	14,00	36,45	21,80	72,25
PAN FRANCES	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
PESCADO	45,00	0,00	9,72	1,76	0,14	38,88	15,80	0,54	55,22
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		0,00	14,90	5,85	26,21	59,60	52,61	104,836	217,04
VCT DES.						217,04		TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA : PURE DE PLATANO									
PLATANO DE SEDA	100,00	58,44	1,50	0,30	21,90	6,00	2,70	84,00	92,70
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		160,42	1,50	0,30	25,92	6,00	2,70	103,66	112,36
VCT DES.						112,36		TOTAL	10%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + GUIZO DE RES CON ESPINACA + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	15,00	132,60	0,00	15,00	0,00	0,00	135,00	0,00	135,00
CARNE DE RES	50,00	47,25	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
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
ESPINACA	20,00	4,48	0,38	0,12	1,26	1,52	1,08	5,04	7,64
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		427,72	15,35	16,21	56,465	61,40	145,89	225,86	433,15
VCT ALM.						433,15		TOTAL	40%
MEDIA TARDE : ANIS + 01 PAN CON QUESO									
PAN FRANCES	20,00	58,20	1,68	0,04	12,76	6,72	0,36	51,04	58,12
AZUCAR REFINADA	8,00	0,00	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
QUESO	10,00	0,00	1,63	1,03	0,34	6,52	9,27	1,36	17,15
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		489,80	3,31	1,07	20,96	13,24	9,63	83,86	106,73
VCT DES.						106,73		TOTAL	10%
CENA ARROZ GRANEADO + POLLO GUISADO + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	25,00	89,75	2,05	0,13	19,45	8,20	1,13	77,80	87,13
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
POLLO	35,00	53,55	6,37	3,57	0,00	25,48	32,13	0,00	57,61
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
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
SUBTOTAL		212,99	8,64	8,735	25,925	34,56	78,615	103,70	216,88
VCT CEN.						216,88		TOTAL	20%
TOTAL (g) 43,70 32,16 155,48									
VCT (Kcal) 174,8 289,4 621,9									
TOTAL % 16% 27% 57%									
TOTAL VCT MENÚ:								1086	100%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA PERSONAL DEL E.P. DE TUMBES

DEL 14 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO DE 2018

MENUES CON APORTE CALORICO MAYOR A 2.750 KILOCALORIAS POR DIA

N° DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
1	MIERCOLES 14/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	SOYA + 03 PANES CON ACEITUNA. ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + YUCA SANCOCHADA + SARZA + REFRESCO DE (MANZANA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA MECHADA + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION
2	JUEVES 15/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA + 03 PANES CON YUCA SANCOCHADA + SALTADITO DE POLLO ENSALADA RUSA TALLARINES VERDES + POLLO + ENSALADA + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA YUCA SANCOCHADA + PESCADO FRITO + ENSALADA + INFUSION
3	VIERNES 16/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE CON CAFÉ + 03 PANES CON QUESO FRESCO ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE GALLINA + MENESTRA + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO + PAPA FRITA + ENSALDA + INFUSION
4	SÁBADO 17/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO SOPA A LA MINUTA ARROZ GRANEADO + OLLUQUITO CON PAPA + CARNE DE RES + SARZA + INFUSION + FRUTA CALDO DE POLLO + FRUTA + INFUSION
5	DOMINGO 18/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON PESCADO FRITO + ENSALADA ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION
6	LUNES 19/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON PALTA SOPA DE VERDURA CON POLLO ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO (FILETE) + ENSALADA + MENESTRA REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PURE DE PAPA + ENSALDA + INFUSION
7	MARTES 20/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON HUEVO DURO CEVICHE DE TOYO CON CAMOTE SANCOCHADO ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + LOMITO SALTADO + FRUTA + INFUSION
8	MIÉRCOLES 21/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	SOYA + 03 PANES CON ACEITUNA. ENRROLLADO DE PAPA CON CONSERVA DE PESCADO ARROZ GRANEADO CON CHANCHO + SARZA + INFUSION + FRUTA ARROZ A LA CUBANA + HUEVO FRITO + PLATANO + ENSALADA + INFUSION
9	JUEVES 22/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO ENSALADA TALLARINES ROJOS + GALLINA + ENSALADA + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA CALDO DE FIDEOS CON GALLINA + FRUTA + INFUSION
10	VIERNES 23/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO + FRUTA ENSALADA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION + FRUTA ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION.
11	SÁBADO 24/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	KIWICHA + 03 PANES CON SALTADITO DE RES ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + BISTECK ENCEBOLLADO + MENESTRA + ZARZA + REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA TALLARINES ROJOS + RES + YUCA SANCOCHADA + FRUTA + INFUSION
12	DOMINGO 25/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	QUINUA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRE DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA. ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + INFUSION
13	LUNES 26/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	AVENA CON QUINUA + 03 PANES CON PALTA SOPA DE VERDURA CON MENUDENCIA DE POLLO ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO + CAMOTE SANCOCHADO + REFRESCO DE MAIZ MORADO CON (MANZANA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + PURE DE PAPA + ENSALADA + INFUSION
14	MARTES 27/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON HUEVO FRITO SOPA DE SEMOLA + RES CON HUESO ARROZ GRANEADO + CHULETA DE CERDO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA SOPA DE TRIGO + RES CON HUSO + FRUTA + INFUSION
15	MIÉRCOLES 28/02/2018	DESAYUNO ENTRADA SEGUNDO CENA	SOYA + 03 PANES CON ACEITUNA. ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + YUCA SANCOCHADA + SARZA + REFRESCO DE (MANZANA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + PAVITA MECHADA + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA PERSONAL DEL E.P. DE TUMBES

DEL 14 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO DE 2018

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

N° DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
16	JUEVES 01/03/2018	DESAYUNO	AVENA + 03 PANES CON YUCA SANCOCHADA + SALTADITO DE POLLO
		ENTRADA	ENSALADA RUSA
		SEGUNDO	TALLARINES VERDES + POLLO + ENSALADA + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA
		CENA	YUCA SANCOCHADA + PESCADO FRITO + ENSALADA + INFUSION
17	VIERNES 02/03/2018	DESAYUNO	LECHE CON CAFÉ + 03 PANES CON QUESO FRESCO
		ENTRADA	ENSALADA FRESCA
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE GALLINA + MENESTRA + ENSALADA
		CENA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO + PAPA FRITA + ENSALDA + INFUSION
18	SÁBADO 03/03/2018	DESAYUNO	KIWICHA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO
		ENTRADA	SOPA A LA MINUTA
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + OLLUQUITO CON PAPA + CARNE DE RES + SARZA + INFUSION + FRUTA
		CENA	CALDO DE POLLO + FRUTA + INFUSION
19	DOMINGO 04/03/2018	DESAYUNO	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON PESCADO FRITO + ENSALADA
		ENTRADA	ENSALADA MIXTA
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA
		CENA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION
20	LUNES 05/03/2018	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON PALTA
		ENTRADA	SOPA DE VERDURA CON POLLO
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO (FILETE) + ENSALADA + MENESTRA
		CENA	ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PURE DE PAPA + ENSALDA + INFUSION
21	MARTES 06/03/2018	DESAYUNO	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON HUEVO DURO
		ENTRADA	CEVICHE DE TOYO CON CAMOTE SANCOCHADO
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA
		CENA	ARROZ GRANEADO + LOMITO SALTADO + FRUTA + INFUSION
22	MIÉRCOLES 07/03/2018	DESAYUNO	SOYA + 03 PANES CON ACEITUNA.
		ENTRADA	ENROLLADO DE PAPA CON CONSERVA DE PESCADO
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO CON CHANCHO + SARZA + INFUSION + FRUTA
		CENA	ARROZ A LA CUBANA + HUEVO FRITO + PLATANO + ENSALADA + INFUSION
23	JUEVES 08/03/2018	DESAYUNO	AVENA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO
		ENTRADA	ENSALADA
		SEGUNDO	TALLARINES ROJOS + GALLINA + ENSALADA + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA
		CENA	CALDO DE FIDEOS CON GALLINA + FRUTA + INFUSION
24	VIERNES 09/03/2018	DESAYUNO	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO + FRUTA
		ENTRADA	ENSALADA
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION + FRUTA
		CENA	ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION.
25	SÁBADO 10/03/2018	DESAYUNO	KIWICHA + 03 PANES CON SALTADITO DE RES
		ENTRADA	ENSALADA FRESCA
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + BISTECK ENCEBOLLADO + MENESTRA + SARZA + REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA
		CENA	TALLARINES ROJOS + RES + YUCA SANCOCHADA + FRUTA + INFUSION
26	DOMINGO 11/03/2018	DESAYUNO	QUINUA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO
		ENTRADA	ENSALADA MIXTA
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA
		CENA	REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA. ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + INFUSION
27	LUNES 12/03/2018	DESAYUNO	AVENA CON QUINUA + 03 PANES CON PALTA
		ENTRADA	SOPA DE VERDURA CON MENUDENCIA DE POLLO
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO + CAMOTE SANCOCHADO + REFRESCO DE MAIZ MORADO CON (MANZANA) + FRUTA
		CENA	ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + PURE DE PAPA + ENSALADA + INFUSION
28	MARTES 13/03/2018	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON HUEVO FRITO
		ENTRADA	SOPA DE SEMOLA + RES CON HUESO
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + CHULETA DE CERDO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE (LIMA) + FRUTA
		CENA	SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO + FRUTA + INFUSION
29	MIÉRCOLES 14/03/2018	DESAYUNO	SOYA + 03 PANES CON ACEITUNA.
		ENTRADA	ENSALADA FRESCA
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + YUCA SANCOCHADA + SARZA + REFRESCO DE (MANZANA) + FRUTA
		CENA	ARROZ GRANEADO + PAVITA MECHADA + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION
30	JUEVES 15/03/2018	DESAYUNO	AVENA + 03 PANES CON YUCA SANCOCHADA + SALTADITO DE POLLO
		ENTRADA	ENSALADA RUSA
		SEGUNDO	TALLARINES VERDES + POLLO + ENSALADA + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA
		CENA	YUCA SANCOCHADA + PESCADO FRITO + ENSALADA + INFUSION
31	VIERNES 16/03/2018	DESAYUNO	LECHE CON CAFÉ + 03 PANES CON QUESO FRESCO
		ENTRADA	ENSALADA FRESCA
		SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE GALLINA + MENESTRA + ENSALADA
		CENA	REFRESCO DE (PIÑA) + FRUTA ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO + PAPA FRITA + ENSALDA + INFUSION

RELACION DE MENUES PROPUESTOS PARA PERSONAL DEL E.P. DE TUMBES

DEL 14 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO DE 2018

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

N° DE MENU	FECHA	DETALLE DEL MENU	
32	SÁBADO 17/03/2018	DESAYUNO	KIWICHA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO
		ENTRADA	SOPA A LA MINUTA
33	DOMINGO 18/03/2018	SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + OLLUQUITO CON PAPA + CARNE DE RES + SARZA + INFUSION + FRUTA
		CENA	CALDO DE POLLO + FRUTA + INFUSION
34	LUNES 19/03/2018	DESAYUNO	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON PESCADO FRITO + ENSALADA
		ENTRADA	ENSALADA MIXTA
35	MARTES 20/03/2018	SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA
		CENA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION
36	MIÉRCOLES 21/03/2018	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON PALTA
		ENTRADA	SOPA DE VERDURA CON POLLO
37	JUEVES 22/03/2018	SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO (FILETE) + ENSALADA + MENESTRA
		CENA	REFRESCO DE UNAKANJA + FRUTA
38	VIERNES 23/03/2018	DESAYUNO	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON HUEVO DURO
		ENTRADA	CEVICHE DE TOYO CON CAMOTE SANCOCHADO
39	SÁBADO 24/03/2018	SEGUNDO	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + REFRESCO DE LIMA + FRUTA
		CENA	ARROZ GRANEADO + LOMITO SALTADO + FRUTA + INFUSION

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

14

FORMATO B

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

MENU N° 01-15-29

14/02/2018 - 28/02/2018 - 14/03/2018

4/02/2018 - 28/02/2018 - 14/03/2018									
ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
SOYA + 03 PANES CON ACEITUNA.									
DESAYUNO :									
SOYA	35,00	140,35	9,87	6,62	12,50	39,48	59,54	49,98	149,00
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	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		635,91	17,91	26,06	93,96	71,64	234,50	375,82	681,96
						V.C. DESAYUNO			681,96
						% DIST. DESAYUNO			23%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + YUCA SANCOCHADA + ZARZA +									
REFresco DE (MANZANA) + 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
YUCA	120,00	194,40	0,96	0,24	47,16	3,84	2,16	188,64	194,64
TOMATE	50,00	9,41	0,40	0,10	2,15	1,60	0,90	8,60	11,10
CEBOLLA	50,00	22,05	0,70	0,10	5,65	2,80	0,90	22,60	26,30
AJI AMARILLO	3,00	0,90	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
ACEITE VEGETAL	4,00	35,36	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
CULANTRO	10,00	2,86	0,33	0,13	0,70	1,32	1,17	2,80	5,29
VINAGRE	2,00	0,24	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,40	0,40
MANDARINA	150,00	43,58	0,90	0,45	12,90	3,60	4,05	51,60	59,25
MANZANA	40,00	19,44	0,12	0,04	5,84	0,48	0,36	23,36	24,20
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
COMINO MOLIDO	1,00	2,53	0,11	0,12	0,29	0,46	1,12	1,14	2,71
SUBTOTAL		1260,57	43,16	36,37	202,19	172,65	327,34	808,75	1308,74
						V.C. ALMUERZO			1308,74
						% DIST. ALMUERZO			45%
ARROZ GRANEADO + PAVITA MECHADA + MENESTRA + ENSALADA + INFUSIÓN									
CENA:									
CARNE DE PAVITA	100,00	241,20	20,10	20,20	0,00	80,40	181,80	0,00	262,20
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
ARVERJITA PARTIDA	60,00	210,60	13,02	1,92	36,66	52,08	17,28	146,64	216,00
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,53	1,68	0,64	13,66	13,78
LECHUGA	40,00	7,22	0,60	0,08	1,56	2,40	0,72	6,24	9,36
ACEITE VEGETAL	4,00	35,36	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
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	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		895,50	41,87	26,79	128,27	167,49	241,07	513,09	921,65
						V.C. CENA			921,65
						% DIST. ALMUERZO			32%
	VCT (Gr.)	102,95	89,21	424,42					
	VCT (Kcal.)	411,78	802,91	1697,66					
	VCT (%)	14%	28%	58%					
						V.C.T. MENU			2912

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO B

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

MENU N° 02-16-30

15/02/2018 - 01/03/2018 - 15/03/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA + 03 PANES + YUCA SANCOCHADA CON SALTADITO DE POLLO									
DESAYUNO :									
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	90,24	1,62	229,68	261,54
YUCA	100,00	162,00	0,80	0,20	39,30	3,20	1,80	157,20	162,20
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		753,87	20,79	14,48	139,30	83,14	130,32	557,18	770,64
						V.C. DESAYUNO			770,64
						% DIST. DESAYUNO			28%
ENTRADA: ENSALADA RUSA									
TALLARINES VERDES + POLLO + ENSALADA + REFresco DE (NARANJA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
FIDEOS TALLARIN	150,00	486,00	14,25	0,15	104,40	57,00	1,35	417,60	475,95
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
BETERRAGA	30,00	10,96	0,51	0,03	2,85	2,04	0,27	11,40	13,71
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
PAPA BLANCA	60,00	55,29	1,26	0,06	13,38	5,04	0,54	53,52	59,10
ALBAHACA ENTERA	20,00	8,60	0,58	0,24	1,46	2,32	2,16	5,84	10,32
PIMIENTA MOLIDA	1,00	3,60	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
NARANJA AGRIA	40,00	10,03	0,20	0,08	3,28	0,80	0,72	13,12	14,64
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEBOLLA	40,00	17,64	0,56	0,08	4,52	2,24	0,72	18,08	21,04
SUBTOTAL		1137,20	49,12	29,66	190,16	196,46	266,94	760,65	1224,05
						V.C. ALMUERZO			1224,05
						% DIST. ALMUERZO			45%
YUCA SANCOCHADA + PESCADO FRITO + ENSALADA + INFUSIÓN									
CENA:									
YUCA	200,00	324,00	1,60	0,40	78,60	6,40	3,60	314,40	324,40
PESCADO	130,00	150,93	28,08	5,07	0,39	112,32	45,63	1,56	159,51
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
CEBOLLA	40,00	17,64	0,56	0,08	4,52	2,24	0,72	18,08	21,04
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	33,00	126,72	0,00	0,00	32,44	0,00	0,00	129,76	129,76
SUBTOTAL		735,77	30,71	17,66	118,45	122,84	158,94	473,80	755,58
						V.C. CENA			755,58
						% DIST. ALMUERZO			27%
		VCT (Gr.)	100,61	61,80	447,91				
		VCT (Kcal.)	402,44	556,20	1791,62				
		VCT (%)	15%	20%	65%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

12

FORMATO B

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

MENU N° 03-17-31

16/02/2018 · 02/03/2018 · 16/03/2018

16/02/2018 - 02/03/2018 - 16/03/2018									
ALIMENTO	PESO	Kcal	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE CON CAFE + 03 PANES CON QUESO FRESCO									
DESAYUNO :									
LECHE EVAPORADA	120,00	171,60	8,40	9,72	13,08	33,60	87,48	52,320	173,40
CAFÉ	10,00	0,20	0,03	0,01	0,08	0,12	0,09	0,320	0,53
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	30,00	115,20	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,960	117,96
SUBTOTAL		652,70	25,77	16,09	102,11	103,08	144,81	408,44	656,33
						V.C. DESAYUNO			656,33
						% DIST. DESAYUNO			24%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE GALLINA + MENESTRA + ENSALADA + REFresco DE (PIÑA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE GALLINA	160,00	172,80	32,96	5,76	0,00	131,84	51,84	0,00	183,68
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PEPINILLOS	25,00	2,30	0,13	0,03	0,65	0,50	0,23	2,60	3,33
LECHUGA	60,00	10,83	0,90	0,12	2,34	3,60	1,08	9,36	14,04
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
LIMON	3,00	0,46	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
AJI AMARILLO	4,00	1,20	0,04	0,03	0,35	0,14	0,25	1,41	1,80
PALILLO MOLIDO	1,00	0,54	0,00	0,04	0,06	0,02	0,32	0,23	0,57
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
PIÑA	40,00	9,73	0,16	0,08	3,92	0,64	0,72	15,68	17,04
AZUCAR RUBIA	25,00	94,00	0,00	0,00	24,50	0,00	0,00	92,50	92,50
SAL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1287,23	62,632	19,84	207,12	250,53	178,57	828,49	1257,59
						V.C. ALMUERZO			1257,59
						% DIST. ALMUERZO			46%
ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION									
CENA									
ARROZ SUPERIOR	100,00	323,10	7,38	0,45	70,00	29,52	4,05	289,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
TOMATE	50,00	9,41	0,40	0,10	2,15	1,60	0,90	8,60	11,10
CEBOLLA	50,00	22,05	0,70	0,10	5,65	2,80	0,90	22,60	26,30
PEPINILLOS	50,00	4,79	0,25	0,05	1,30	1,00	0,45	5,20	6,65
PAPA BLANCA	150,00	138,23	3,15	0,15	33,45	12,60	1,35	133,80	147,75
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	10,00	0,00	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	0,00
SUBTOTAL		815,77	30,08	21,05	132,23	120,32	189,45	528,92	838,69
						V.C. CENA			838,69
						% DIST. ALMUERZO			30%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO B

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

MENU N° 04-18-32

17/02/2018 - 03/03/2018 - 17/03/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
KIWICHA+ 03 PANES CON MILANESA DE POLLO									
DESAYUNO :									
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
POLLO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		668,37	29,09	19,38	100,00	116,34	174,42	399,98	690,74
						V.C. DESAYUNO			690,74
						% DIST. DESAYUNO			25%
ENTRADA: SOPA A LA MINUTA									
ARROZ GRANEADO + OLLUQUITO CON PAPA + CARNE DE RES + SARZA +									
INFUSION + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
RES SIN HUESO	100,00	94,50	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
FIDEOS SURTIDO	30,00	108,00	2,82	0,06	23,46	11,28	0,54	93,84	105,66
PAPA BLANCA	40,00	36,86	0,84	0,04	8,92	3,36	0,36	35,68	39,40
RES SIN HUESO	40,00	37,80	8,52	0,64	0,00	34,08	5,76	0,00	39,84
OLLUCO	120,00	74,40	1,32	0,12	17,16	5,28	1,08	68,64	75,00
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
PIMIENTA MOLIDA	1,00	3,60	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
MENTA	10,00	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
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
SUBTOTAL		1302,11	52,37	15,93	253,06	209,48	143,33	1012,25	1365,07
						V.C. ALMUERZO			1365,07
						% DIST. ALMUERZO			50%
CALDO DE POLLO + FRUTA + INFUSIÓN									
CENA:									
FIDEOS SURTIDO	50,00	180,00	4,70	0,10	39,10	18,80	0,90	156,40	176,10
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
POLLO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
APIO	20,00	3,99	0,14	0,04	0,96	0,56	0,36	3,84	4,76
PORO	20,00	8,00	0,54	0,16	1,52	2,16	1,44	6,08	9,68
BROCOLI	15,00	6,00	0,74	0,14	0,86	2,94	1,22	3,42	7,58
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ANIS	10,00	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
ZAPALLO	20,00	5,20	0,14	0,04	1,28	0,56	0,36	5,12	6,04
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
SUBTOTAL		647,63	28,48	16,18	108,78	113,90	145,58	435,12	694,60
						V.C. CENA			694,60
						% DIST. ALMUERZO			25%
	VCT (Gr.)	109,93	51,48	461,84					
	VCT (Kcal.)	439,72	463,33	1847,35					
	VCT (%)	16%	17%	67%					
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO B

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

MENU N° 05-19-33

18/02/2018 - 04/03/2018 - 18/03/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON PESCADO FRITO + ENSALADA									
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	7,66	0,18	67,32	30,24	1,62	229,68	261,54
PESCADO	80,00	92,88	17,28	3,12	0,24	69,12	28,08	0,96	98,16
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	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		698,02	33,47	15,48	108,78	133,88	139,32	435,12	708,32
						V.C. DESAYUNO			708,32
						% DIST. DESAYUNO			26%
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	166,00	25,35	5,25	0,00	101,40	47,25	0,00	148,65
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
AJOS	2,00	1,53	0,11	0,02	0,51	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	14,00	123,76	0,00	14,00	0,00	0,00	126,00	0,00	126,00
PAPA BLANCA	200,00	184,30	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
TOMATE	60,00	11,29	0,48	0,12	2,58	1,92	1,08	10,32	13,32
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	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1179,25	45,25	20,89	209,56	180,99	188,02	838,23	1207,24
						V.C. ALMUERZO			1207,24
						% DIST. ALMUERZO			44%
ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + PAPA EN RODAJAS + 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	35,00	6,58	0,28	0,07	1,51	1,12	0,63	6,02	7,77
PAPA BLANCA	115,00	105,97	2,42	0,12	25,65	9,66	1,04	102,58	113,28
AJI AMARILLO	3,00	0,90	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
PEPINILLOS	40,00	3,83	0,20	0,04	1,04	0,80	0,36	4,16	5,32
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	35,00	15,44	0,49	0,07	3,96	1,96	0,63	15,82	18,41
SAL	2,00	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
AZUCAR RUBIA	22,00	84,48	0,00	0,00	21,63	0,00	0,00	86,50	86,50
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		808,33	30,90	23,97	124,25	123,61	215,73	497,00	836,33
						V.C. CENA			836,33
						% DIST. ALMUERZO			30%
	VCT (Gr.)	109,62	60,34	442,59					
	VCT (Kcal.)	438,48	543,07	1770,35					
	VCT (%)	16%	20%	64%					
						V.C.T. MENU			2752

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

09

FORMATO B

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

MENU N° 06-20-34

19/02/2018 · 05/03/2018 · 19/03/2018

ALIMENTO	PESO	Real.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO : LECHE DE SOYA + 03 PANES CON PALTA									
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
PALTA	50,00	68,47	1,33	15,00	1,45	0,44	50,60	17,92	113,36
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		527,32	15,97	14,91	95,40	63,88	134,15	381,60	579,63
						V.C. DESAYUNO			579,63
						% DIST. DESAYUNO			21%
ENTRADA: SOPA DE VERDURA CON POLLO									
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO (FILETE) + ENSALADA + MENESTRA+ FRITA + 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	50,00	22,05	0,70	0,10	5,65	2,80	0,90	22,60	26,30
TOMATE	50,00	9,41	0,40	0,10	2,15	1,60	0,90	8,60	11,10
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PAPA BLANCA	50,00	46,08	1,05	0,05	11,15	4,20	0,45	44,60	49,25
FREJOL PANAMITO	60,00	201,60	12,90	1,02	36,42	51,60	9,18	145,68	206,46
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	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	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
APIO	10,00	2,00	0,07	0,02	0,48	0,28	0,18	1,92	2,38
PORO	10,00	4,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04	4,84
NARANJA AGRIA	40,00	13,20	0,20	0,08	3,28	0,80	0,72	13,12	14,64
FIDEOS SURTIDO	30,00	216,00	2,82	0,06	23,46	11,28	0,54	93,84	105,66
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
LIMA	150,00	81,00	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
ZAPALLO	10,00	2,60	0,07	0,02	0,64	0,28	0,18	2,56	3,02
POLLO	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
SUBTOTAL		1511,12	73,34	18,88	230,70	293,35	169,93	922,79	1.386,07
						V.C. ALMUERZO			1386,07
						% DIST. ALMUERZO			50%
ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PURE DE PAPA + 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	25,00	4,70	0,20	0,05	1,08	0,80	0,45	4,30	5,55
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
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
MARGARINA	5,00	36,00	0,03	4,05	0,02	0,12	36,45	0,06	36,63
LECHE EVAPORADA	30,00	42,90	2,10	2,43	3,27	8,40	21,87	13,08	43,35
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	22,00	84,48	0,00	0,00	21,63	0,00	0,00	86,50	86,50
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		771,89	33,672	15,91	127,36	134,69	143,19	509,43	787,31
						V.C. CENA			787,31
						% DIST. ALMUERZO			29%
						VCT (Gr.)			122,98
						VCT (Kcal)			491,02
						VCT (%)			18%
						V.C.T. MENU			2753

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

08

FORMATO B

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

MENU N° 07-2135

20/02/2018 - 06/03/2018 - 20/03/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA CON MACA + 03 PANES CON HUEVO DURO									
DESAYUNO :									
MACA	25,00	78,50	2,95	0,40	16,60	11,80	3,60	66,40	81,80
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
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
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		601,81	22,01	7,07	116,31	88,04	63,63	465,24	616,91
						V.C. DESAYUNO			616,91
						% DIST. DESAYUNO			22%
ENTRADA: CEVICHE DE TOYO CON CAMOTE									
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
CAMOTE	80,00	92,80	0,96	0,16	22,08	3,84	1,44	88,32	93,60
FREJOL CASTILLA	60,00	198,00	13,50	1,08	34,98	54,00	9,72	139,92	203,64
TOMATE	50,00	9,41	0,40	0,10	2,15	1,60	0,90	8,60	11,10
CEBOLLA	70,00	30,87	0,98	0,14	7,91	3,92	1,26	31,64	36,82
ROCOTO	10,00	3,60	0,12	0,50	0,82	0,48	4,50	3,28	8,26
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SILLAO	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	20,00	1,91	0,10	0,02	0,52	0,40	0,18	2,08	2,66
SAZONADOR BLANCO	1,00	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
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	17,00	65,28	0,00	0,00	16,71	0,00	0,00	66,84	66,84
SUBTOTAL		1385,07	81,222	26,35	214,66	324,89	237,11	858,64	1.420,64
						V.C. ALMUERZO			1420,64
						% DIST. ALMUERZO			52%
ARROZ GRANEADO + LOMITO SALTADO + FRUTA + INFUSIÓN									
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	17,94	1,20	3,30	66,16	11,82	0,00	79,33
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
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
MANZANA	160,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	10,00	6,62	0,21	0,03	1,73	0,61	0,27	6,73	7,59
SUBTOTAL		695,73	27,41	7,06	136,83	109,65	63,50	547,31	720,46
						V.C. CENA			720,46
						% DIST. ALMUERZO			26%
VCT (Gr.)		130,64	40,47	467,80					
VCT (Kcal.)		522,58	364,25	1871,19					
VCT (%)		19%	13%	68%					
						V.C.T. MENU			2758

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

07

FORMATO B

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

MENU N° 08-22

21/02/2018 - 07/03/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
SOYA + 03 PANES CON ACEITUNA.									
DESAYUNO :									
SOYA	25,00	100,25	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
PAN FRANCÉS	30,00	231,50	7,53	8,40	57,42	33,24	1,32	223,33	231,54
ACEITUNA	60,00	156,86	0,48	19,26	4,38	1,92	173,34	17,52	192,78
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		615,01	15,09	24,17	95,30	60,36	217,49	381,20	659,05
						V.C. DESAYUNO			659,05
						% DIST. DESAYUNO			24%
ENTRADA: ENROLLADO DE PAPA CON CONSERVA DE PESCADO									
ARROZ GRANEADO CON CHANCHICO + ZARZA + INFUSION + FRUTA									
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
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
ATUN	50,00	140,50	12,10	10,25	0,00	48,40	92,25	0,00	140,65
CEBOLLA	80,00	35,28	1,12	0,16	9,04	4,48	1,44	36,16	42,08
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
MANDARINA	100,00	43,58	0,30	0,40	12,30	3,60	4,05	51,50	59,20
MENTA	10,00	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	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
SUBTOTAL		1264,82	51,96	40,98	182,94	207,83	368,83	731,75	1308,41
						V.C. ALMUERZO			1308,41
						% DIST. ALMUERZO			48%
ARROZ A LA CUBANA + HUEVO FRITO + PLATANO + ENSALADA + INFUSION									
CENA:									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
HUEVOS	60,00	71,91	8,10	5,04	1,14	32,40	45,36	4,56	82,32
PLATANO FREIR	180,00	137,09	2,16	0,36	53,28	8,64	3,24	213,12	225,00
TOMATE	28,00	5,27	0,22	0,06	1,20	0,90	0,50	4,82	6,22
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
PEPINILLOS	30,00	3,27	0,15	0,03	0,75	0,60	0,27	3,15	3,90
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
ACEITE VEGETAL	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	18,00	69,12	0,00	0,00	17,69	0,00	0,00	70,78	70,78
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		682,89	19,01	12,08	149,48	76,02	108,68	597,92	782,63
						V.C. CENA			782,63
						% DIST. ALMUERZO			28%
VCT (Kcal.)		344,21		695,00	1710,87				
VCT (%)		13%		25%	62%				
V.C.T. MENU									2750

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO B

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

MENU N° 09-23

22/02/2018 - 08/03/2018

22/02/2018 - 08/03/2018									
ALIMENTO	PESU	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO									
DESAYUNO :									
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
POLLO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PAN FRANCÉS	33,33	251,33	7,58	8,13	37,42	38,24	1,32	223,63	281,34
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		668,37	29,09	19,38	100,00	116,34	174,42	399,98	690,74
						V.C. DESAYUNO			690,74
						% DIST. DESAYUNO			26%
ENTRADA: ENSALADA									
TALLARINES ROJOS + GALLINA + ENSALADA + REFRESCO DE (NARANJA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
FIDEOS TALLARIN	150,00	486,00	14,25	0,15	104,40	57,00	1,35	417,60	475,95
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
CARNE DE GALLINA	160,00	172,80	32,96	5,76	0,00	131,84	51,84	0,00	183,68
BETERRAGA	60,00	21,91	1,02	0,06	5,70	4,08	0,54	22,80	27,42
ZANAHORIA	60,00	23,37	0,36	0,30	5,52	1,44	2,70	22,08	26,22
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
AJI PANCA	2,00	5,84	0,14	0,16	1,17	0,56	1,40	4,70	6,66
PIMIENTA MOLIDA	1,00	2,80	0,08	0,08	0,54	0,24	0,72	2,34	3,00
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
NARANJA AGRIA	60,00	15,05	0,30	0,12	4,92	1,20	1,08	19,68	21,96
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
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
SUBTOTAL		1184,44	53,73	27,22	202,66	214,90	244,94	810,62	1270,47
						V.C. ALMUERZO			1270,47
						% DIST. ALMUERZO			46%
CENA: CALDO DE FIDEOS CON GALLINA + FRUTA + INFUSIÓN									
FIDEOS SURTIDO	50,00	180,00	4,70	0,10	39,10	18,80	0,90	156,40	176,10
PAPA BLANCA	180,00	165,87	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
PLATANO DE ISLA	150,00	92,82	1,35	0,60	35,40	5,40	5,40	141,60	152,40
CARNE DE GALLINA	100,00	108,00	20,60	3,60	0,00	82,40	32,40	0,00	114,80
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
APIO	25,00	4,99	0,18	0,05	1,20	0,70	0,45	4,80	5,95
PORO	25,00	10,00	0,68	0,20	1,90	2,70	1,80	7,60	12,10
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	26,00	99,84	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
SUBTOTAL		707,52	31,67	7,94	147,98	126,68	71,46	591,91	790,05
						V.C. CENA			790,05
						% DIST. ALMUERZO			29%
VCT (Gr.)		114,48	54,54	450,63					
VCT (Kcal)		457,92	490,82	1802,52					
VCT (%)		17%	18%	66%					
						V.C.T. MENU			2751

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

05

FORMATO B

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

MENU N° 10-24

23/02/2018 - 09/03/2018

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 + FRUTA									
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	15,80	19,120	42,11
QUESO	60,00	103,80	9,78	6,18	2,04	39,12	55,62	8,160	102,90
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,600	90,75
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	23,00	88,32	0,00	0,00	22,61	0,00	0,00	90,436	90,44
SUBTOTAL		738,92	28,09	17,94	121,83	112,36	161,46	487,32	761,14
						V.C. DESAYUNO			761,14
						% DIST. DESAYUNO			28%
ENTRADA: ENSALADA									
ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA + INFUSION + 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
LENTEJAS SECAS	80,00	271,20	18,08	0,80	48,80	72,32	7,20	195,20	274,72
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	0,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LECHUGA	100,00	15,05	1,50	0,00	1,00	6,00	1,80	15,80	21,40
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PEPINILLOS	40,00	3,83	0,20	0,04	1,04	0,80	0,36	4,16	5,32
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
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
MANZANILLA	10,00	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
SAL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1270,08	68,795	12,90	212,49	275,18	116,07	849,94	1241,20
						V.C. ALMUERZO			1241,20
						% DIST. ALMUERZO			45%
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	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
HIERBA LUISA	10,00	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
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		731,64	29,02	15,944	122,61	116,08	143,50	490,46	750,03
						V.C. CENA			750,03
						% DIST. ALMUERZO			27%
VCT (Gr.)		125,91	46,78	456,93					
VCT (Kcal.)		503,62	421,03	1827,72					
VCT (%)		18%	15%	66%					
						V.C.T. MENU			2752

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

04

FORMATO B

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

MENU N° 11-25

24/02/2018 - 10/03/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal.	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
KIWICHA + 03 PANES CON SALTADITO DE RES									
DESAYUNO :									
KIWICHA	25,00	94,25	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
RES SIN HUESO	50,00	47,25	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
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
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
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		598,74	21,96	12,85	100,90	87,84	115,65	403,60	607,09
						V.C. DESAYUNO			607,09
						% DIST. DESAYUNO			22%
ENTRADA: ENSALADA FRESCA									
ARROZ GRANEADO + BISTECK ENCEBOLLADO + MENESTRA + ZARZA +									
REFresco DE (PIÑA) + FRUTA									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
RES SIN HUESO	120,00	113,40	25,56	1,92	0,00	102,24	17,28	0,00	119,52
FREJOL CASTILLA	80,00	264,00	18,00	1,44	46,64	72,00	12,96	186,56	271,52
AJI PANCA	1,00	2,92	0,07	0,08	0,59	0,28	0,70	2,35	3,33
PIMIENTA MOLIDA	1,00	3,60	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
LIMON	3,00	0,46	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
LECHUGA	100,00	28,69	1,50	0,20	3,90	6,00	1,80	15,60	23,40
TOMATE	25,00	11,92	0,20	0,05	1,08	0,80	0,45	4,30	5,55
PEPINILLOS	50,00	13,81	0,25	0,05	1,30	1,00	0,45	5,20	6,65
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
PIÑA	50,00	12,16	0,20	0,10	4,90	0,80	0,90	19,60	21,30
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
SUBTOTAL		1225,08	59,61	15,35	213,45	238,44	138,15	853,80	1230,40
						V.C. ALMUERZO			1230,40
						% DIST. ALMUERZO			45%
TALLARINES BOJOS + RES + YUCA SANCOCHIADA + FRUTA + INFUSIÓN									
CENA:									
FIDEOS TALLARIN	120,00	388,80	11,40	0,12	83,52	45,60	1,08	334,08	380,76
YUCA	140,00	226,80	1,12	0,28	55,02	4,48	2,52	220,08	227,08
RES CON HUESO	120,00	107,10	25,56	1,92	0,00	102,24	17,28	0,00	119,52
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	15,00	72,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	74,71	74,71
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
SUBTOTAL		895,74	39,50	8,09	170,81	158,00	72,81	683,25	914,06
						V.C. CENA			914,06
						% DIST. ALMUERZO			33%
</									

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

FORMATO B

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

MENU N° 12-26

25/02/2018 - 11/03/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
QUINUA + 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
PAN FRANCESCO	50,00	140,50	12,10	10,25	0,00	48,40	92,25	0,00	140,65
ATUN	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
CEBOLLA	1,00	0,15	0,01	0,00	0,10	0,02	0,02	0,39	0,43
LIMON	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
AZUCAR RUBIA									
SUBTOTAL		605,28	23,49	11,94	102,06	93,94	107,48	408,23	609,65
						V.C. DESAYUNO			609,65
						% DIST. DESAYUNO			22%
ENTRADA: ENSALADA MIXTA									
ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE FRUTA (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	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
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	7,50	0,21	0,06	1,92	0,54	0,94	1,68	2,06
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	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
ARVEJAS FRESCAS	20,00	16,96	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
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	1,30	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		1144,23	48,72	23,15	198,64	194,88	208,38	794,56	1197,83
						V.C. ALMUERZO			1197,83
						% DIST. ALMUERZO			44%
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + SARZA + 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	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
LENTEJAS SECAS	80,00	271,20	18,08	0,80	48,80	72,32	7,20	195,20	274,72
CEBOLLA	80,00	35,28	1,12	0,16	9,04	4,48	1,44	36,16	42,08
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	7,00	61,88	0,00	7,00	0,00	0,00	63,00	0,00	63,00
AZUCAR RUBIA	21,00	80,64	0,00	0,00	20,64	0,00	0,00	82,57	82,57
TORONJIL	10,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		930,55	54,98	13,56	150,61	219,92	122,04	602,45	944,41
						V.C. CENA			944,41
						% DIST. ALMUERZO			34%

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

02

FORMATO B

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

MENU N° 13-27

26/02/2018 - 12/03/2018

ALIMENTO	PESO	Kcal	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
AVENA CON QUINUA + 03 PANES CON PALTA									
DESAYUNO :									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
PAN FRANCES	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
PALTA	70,00	60,52	1,19	8,75	3,92	4,76	78,75	15,68	99,19
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		598,67	15,48	11,38	120,49	61,90	102,42	481,96	646,28
						V.C. DESAYUNO			646,28
						% DIST. DESAYUNO			23%
ENTRADA: SOPA DE VERDURA CON MENUDENCIA DE POLLO									
ARROZ GRANEADO + ESCABECHE DE PESCADO + CAMOTE SARCOCHADO +									
FRUTA + REFRESCO DE MAIZ MORADO CON (MANZANA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	160,00	185,76	34,66	6,24	0,48	138,24	56,16	1,92	196,32
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
ACEITE VEGETAL	15,00	132,60	0,00	15,00	0,00	0,00	135,00	0,00	135,00
PAPA BLANCA	80,00	73,72	1,68	0,08	17,84	6,72	0,72	71,36	78,80
VINAGRE	1,00	0,12	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,20	0,20
AJI AMARILLO	4,00	1,20	0,04	0,03	0,35	0,14	0,25	1,41	1,80
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	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	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
APIO	15,00	2,99	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
PORO	15,00	6,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
BROCOLI	10,00	4,00	0,49	0,09	0,57	1,96	0,81	2,28	5,05
MAIZ MORADO	20,00	71,40	1,46	0,68	15,24	5,84	6,12	60,96	72,92
AZUCAR RUBIA	30,00	115,20	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
MANZANA	40,00	43,20	0,12	0,04	5,84	0,48	0,36	23,36	24,20
NARANJA DE MESA	150,00	135,00	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
ZAPALLO	15,00	3,90	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
MENUDENCIA DE POLLO (HIGADO)	50,00	76,50	9,10	5,10	0,00	36,40	45,90	0,00	82,30
SUBTOTAL		1401,08	62,60	28,56	208,68	250,41	257,08	834,72	1.342,21
						V.C. ALMUERZO			1342,21
						% DIST. ALMUERZO			49%
ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + ENSALADA + PURE DE PAPA + INFUSIÓN									
CENA									
RES SIN HUESO	80,00	75,60	17,04	1,28	0,00	68,16	11,52	0,00	79,68
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
PEPINILLOS	20,00	1,91	0,10	0,02	0,52	0,40	0,18	2,08	2,66
PAPA BLANCA	120,00	110,58	2,52	0,12	26,76	10,08	1,08	107,04	118,20
MARCARINA	5,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,12	30,45	0,00	30,57
LECHE EVAPORADA	20,00	28,60	1,40	1,62	2,18	5,60	14,58	8,72	28,90
ACEITE VEGETAL	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ANIS	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		750,67	29,69	13,74	130,53	118,77	123,62	522,11	764,50
						V.C. CENA			764,50
						% DIST. ALMUERZO			28%
VCT (Kcal.)		431,08	483,12	1838,79					
VCT (%)		16%	18%	67%					
						V.C.T. MENU			2753

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA

04

FORMATO B

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

MENU N° 14-18

27/02/2018 - 13/03/2018

ALIMENTO	DESO	Kcal	PROT	GRASAS	CARB.	K CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)		(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
LECHE DE SOYA + 03 PANES CON HUEVO FRITO									
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
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	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		574,26	22,71	14,95	92,06	90,84	134,51	368,24	593,59
						V.C. DESAYUNO			593,59
						% DIST. DESAYUNO			22%
ENTRADA: SOPA DE SEMOLA + RES CON HUESO									
ARROZ GRANEADO + CHULETA DE CERDO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA									
+ REFRESCO DE (LIMA)									
ALMUERZO :									
ARROZ SUPERIOR	100,00	355,50	12,00	0,15	110,70	43,20	0,75	466,50	622,70
PAPA BLANCA	40,00	36,86	0,84	0,04	8,92	3,36	0,36	35,68	39,40
CARNE DE CERDO	160,00	285,12	23,04	24,16	0,00	92,16	217,44	0,00	309,60
SEMOLA	30,00	108,60	2,34	0,33	23,52	9,36	2,97	94,08	106,41
PORO	15,00	6,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
FREJOL PANAMITO	60,00	201,60	12,90	1,02	36,42	51,60	9,18	145,68	206,46
APIO	15,00	2,99	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	40,00	3,83	0,20	0,04	1,04	0,80	0,36	4,16	5,32
LECHUGA	60,00	10,83	0,90	0,12	2,34	3,60	1,08	9,36	14,04
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
RES CON HUESO	50,00	44,63	10,65	0,80	0,00	42,60	7,20	0,00	49,80
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMA	40,00	9,72	0,24	0,16	2,36	0,96	1,44	9,44	11,84
ACEITE VEGETAL	7,00	61,88	0,00	7,00	0,00	0,00	63,00	0,00	63,00
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		1427,54	65,022	35,21	222,90	260,09	316,89	891,61	1468,59
						V.C. ALMUERZO			1468,59
						% DIST. ALMUERZO			53%
SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO + FRUTA + INFUSION									
CENA									
TRIGO	50,00	168,00	4,30	0,75	36,85	17,20	6,75	147,40	171,35
RES SIN HUESO	120,00	113,40	25,56	1,92	0,00	102,24	17,28	0,00	119,52
PAPA BLANCA	100,00	92,16	2,10	0,10	22,30	8,40	0,30	89,20	98,50
AZUCAR RUBIA	23,00	88,32	0,00	0,00	22,61	0,00	0,00	90,44	90,44
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	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
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
PLATANO DE ISLA	150,00	92,82	1,35	0,60	35,40	5,40	5,40	141,60	152,40
SUBTOTAL		606,43	33,76	8,49	119,01	135,95	76,37	476,93	687,45
						V.C. CENA			687,45
						% DIST. ALMUERZO			25%
	VCT (Gr.)	121,49	58,64	433,97					
	VCT (Kcal.)	485,98	527,77	1735,88					
	VCT (%)	18%	19%	63%					
						V.C.T. MENU			2760

CONTRATISTA

NUTRICIONISTA