

E.P. MUJERES- AREQUIPA

MENUS PROPUESTOS PARA POBLACION E.P. MUJERES AREQUIPA - MES DE DICIEMBRE 2017

Viernes, 01 de Diciembre de 2017	HABANA DE HABAN + 02 PANES + JAMONADA	PESCAO FRITO,ARROZ ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MACARONNA DE MACARONNA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 02 de Diciembre de 2017	CARTE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAPIRA CON HUAYO Y HOT DOGS + INFUSION
Domingo, 03 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 01 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ PAPA, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 04 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHAMCHO	PATITA CON MANI+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Martes, 05 de Diciembre de 2017	SOPA CON FRIJA + 02 PANES + TORREJAS DE VERDURAS	GUISO DE TRODO CON CHAMCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE ARROZ CON MENTENCA DE POLLO
Miércoles, 06 de Diciembre de 2017	CERADA CON LECHE+ 02 PANES + MUFFIN MANDARINA	POLLO RUMENADO,ARROZ PAPA, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 07 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	CHIRIMITA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCAROLADO,ARROZ+ INFUSION
Viernes, 08 de Diciembre de 2017	HABANA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	PESCAO FRITO,ARROZ ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MACARONNA DE MACARONNA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 09 de Diciembre de 2017	CARTE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	MATASQUITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES RIGIDS CON CARNE MOLEDA + INFUSION
Domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOPADO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHAMCHO	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + INFUSION
Martes, 12 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	GUISO DE ARREITA PARTIDA CON CHAMCHO,ARROZ ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENTENCA DE POLLO
Miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CSOLADA CON LECHE+ 02 PANES + MACARONNA	POLLO AL VILLAO,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOPA CON FRIJA + 02 PANES + MONTAROLA	HONGOS ENCAROLADO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 15 de Diciembre de 2017	HABANA DE HABAN + 02 PANES + JAMONADA	PESCAO FRITO,ARROZ ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MACARONNA DE MACARONNA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 16 de Diciembre de 2017	CARTE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CALDO CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAPIRA CON HUAYO Y HOT DOGS + INFUSION
Domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLO DOBADO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHAMCHO	RECANTE DE TRIGO CON REL,ARROZ,REFRESCO+FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
Martes, 19 de Diciembre de 2017	SOPA CON FRIJA + 02 PANES + MONTAROLA	GUISO DE TRODO CON CHAMCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE ARROZ CON MENTENCA DE POLLO
Miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CERADA CON LECHE+ 02 PANES + MUFFIN MANDARINA	ESCARBETE DE POLLO LUMINO ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	CALDO CAU DE MODOCOCO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCAROLADO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 22 de Diciembre de 2017	HABANA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	PESCAO FRITO,ARROZ ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MACARONNA DE MACARONNA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 23 de Diciembre de 2017	CARTE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	POLLO A LA MASTRADA, ARROZ + INFUSION
Domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMORZADO DE BES, PAPA, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHAMCHO	PELLADA,ARROZ+ENSALADA, REFRESCO + FRUTA	TALLARINES RIGIDS CON CARNE MOLEDA + INFUSION
Martes, 26 de Diciembre de 2017	SOPA CON FRIJA + 02 PANES + MONTAROLA	GUISO DE ARREITA CON CHAMCHO, ENSALADA,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENTENCA DE POLLO
Miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CORADA CON LECHE+ 02 PANES + MACARONNA	ESTOPADO DE POLLO, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	CHIRIMITA + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 29 de Diciembre de 2017	HABANA HABAN + 02 PANES + JAMONADA	PESCAO FRITO,ARROZ ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MACARONNA DE MACARONNA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 30 de Diciembre de 2017	SOPA+ 02 PANES + CAMOTE FRITO	MATASQUITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAPIRA CON HUAYO Y HOT DOGS + INFUSION
Domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE CERDO PAPA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MACARONNA MOLEDA + 01 PAN CON MANJAR



Lic. Javier Vico Barrios
 Alcalde Municipal
 E.P. MUJERES AREQUIPA

Katherine Caceres M.
 MUTACIONISTA
 DNP. 8409

Udel N. Caceres Yaga
 ADMINISTRADOR

viernes, 01 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Hab	25.00	100.00	6.08	0.48	14.90	24	4.28	59.60	88.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.66	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	523.09
								%DIST. D	20.81
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	78.00	47.17	8.52	0.66	189	76.66	2.62	267.98
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.56	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.88	0.60	0.45	36.70	87.75
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.36	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	1552.66
								%DIST. D	61.76
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	166.06	157.95
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	88.18	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	438.03
								%DIST. D	17.43
			87.51	57.82	410.62				
			350.03	520.39	1643.26				
			13.93	20.70	66.37				
					100.00			VCT	2513.60



Ministerio de Salud
Dirección General de
Atención Primaria

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5452

Lidia Canaza Vega
REPRESENTANTE

sábado, 02 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Cafe + 02 panes + camote frito								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labranza	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
									578.11
									22.64
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.96	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas frescas	10.00	54.00	0.38	0.03	1.02	2	0.29	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.91	0	0.00	39.64	39.64
									VC DES. 1291.59
									%DIST. D 50.58
CENA:	Arroz chaufa con huevo y hot dog + infusion								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mo	0.50	100.00	0.06	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimienta	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	100.00	1.38	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
									VC DES. 684.10
									%DIST. D 26.79
			65.76	68.00	419.68				
			263.06	612.02	1678.72				
			10.30	23.97	65.73				
					100.00			VCT	2553.80
								VCT	2553.80



Dr. José W. Viza Morales
DIRECTOR
DIRECCIÓN
DE ASISTENCIA

Katherine Medina Loyne
NUTRICIONISTA
C.P. 5403

Lider N. Candia Vega
ADMINISTRATIVA

domingo, 03 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Avena con leche + 02 panes + queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.62	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	668.09
								%DIST. D	26.56

ALMUERZO:	Asado de Pollo , arroz ,papa , fruta y refresco								
Cama de Poli	160.00	85.00	28.02	4.80	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Vinagre	1.60	100.00	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta mol	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	200.00	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.86	164.13	181.24
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	50	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1429.30
									56.81

CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Azúcar rubia	38.00	100.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	418.47
								%DIST. D	16.63
			83.29	55.60	420.58				
			333.17	500.38	1682.32				
			13.24	19.89	66.87				
					100.00			VCT	2515.86



Alc. América M. Vásquez
M. T. C. M. C. M. C.
E.P. MUJERES AREQUIPES

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5102

Lily N. Carrion Vega
ADMICIONISTA

lunes, 04 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan , queso de chancho									
Sémola de Tr	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03

525.34

20.87

Almuerzo:	Patita con mani,arroz + refresco y fruta								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.1152	1.95	2.42
Patas de cerdo	120.0	56.00	13.44	14.78	0.00	53.76	133.08	0.00	186.82
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Mani crudo, c	5.00	71.00	0.86	1.71	0.63	3.42	15.4	2.51	21.34
Papa blanca	250.0	82.00	4.31	0.21	45.72	17.22	1.845	182.86	201.93
Aji colorado s	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0.15	0.365	1.22	1.73
Cebolla de ca	5.10	67.00	0.05	0.01	0.39	0.19	0.0615	1.54	1.80
Pimienta ente	0.20	100.00	0.02	0.02	0.13	0.07	0.144	0.51	0.72
Cochayuyo	5.00	100.00	0.00	0.00	0.53	0.00	0	2.10	2.10
Cilandro	1.00	57.00	0.02	0.01	0.04	0.08	0.0667	0.16	0.30
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	28.49	0.00	0	117.98	117.98
Naranja	155.00	80.00	1.49	0.25	13.52	5.95	2.232	54.08	62.25
								VC Alm	1262.16
								% Dist	50.15

CENA	Asado de pollo , arroz , infusion								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	729.51
								%DIST. D	28.98
			77.01	60.15	416.90				
			308.04	541.38	1667.58				
			12.2	21.5	66.3				
					100.00			V.C.T. MENU	2517.01



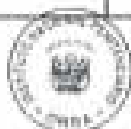
Dr. JAVIER M. VERA BERRIO
NUTRICIONISTA
C.N.A. 2405
E.P. MUJERES ANSOQUIA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5109

Lidya N. Candia Hoyt
NUTRICIONISTA

martes, 05 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + torrejita de verduras								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.83	71.20	94.53
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gallina	15.00	98.00	1.98	1.23	0.28	8	11.11	1.06	20.11
Acelgas, hojas	60.00	61.00	0.81	0.11	1.94	3	0.99	7.76	11.97
Calabaza	70.00	47.00	0.20	0.03	1.84	1	0.30	7.37	8.48
Harina de trigo	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	6	2.70	44.88	53.88
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Aceite vegetal	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									605.97
									24.14
Almuerzo:	Guiso de frejol con chanco, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Cerdo	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Frijol caballero	120.0	100.00	27.48	1.80	89.96	109.92	16.20	279.84	406.96
Arroz Pilado cocido	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	486.80	522.75
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	54.00	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga roja	80.00	60.00	0.62	0.10	1.01	2	0.86	4.03	7.39
Glutamato monosódico	0.30	68.00	0.02	0.00	0.18	0.09	0.00	0.71	0.80
Ajos	5.00	100.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Cebolla de caudex	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Aji colorado seco	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Naranja	150.00	80.00	1.44	0.24	13.08	6.76	2.16	52.32	60.24
								VC DES.	1323.90
								%DIST. D	52.73
CENA:	Sopa de arroz con menudencia de pollo								
Menudencia de pollo	60.00	87.00	10.34	2.45	0.00	41	22.08	0.00	63.42
Arroz Pilado cocido	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.06	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.69
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
								V.C. CENA	580.63
								% DIST.CENA	23.13
			82.54	57.94	414.73				
			330.16	521.43	1658.91				
			13	21	66				
								VCT. MENU	2510.50



Lic. Jessica B. Wilson Benítez
NUTRICIONISTA
C.O.P.N. 2000
E.P. MUJERES ARIQUITA

Katherine M. J. Layne
NUTRICIONISTA
C.O.P.N. 2000

Lic. R. Constanza Páez
NUTRICIONISTA
C.O.P.N. 2000

miércoles, 06 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.20	4.63	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	619.76
								%DIST. D	24.76
Almuerzo:	Pollo almendrado , arroz , papa, fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado cocido	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	456.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Maní crudo, cocido	10.00	95.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado seco	1.00	68.0	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.16	2.96	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de caudex	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de caudex	160.0	85.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	1486.39
									59.38
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	396.99
								%DIST. D	15.86
			79.98	64.79	400.24				
			319.91	582.28	1600.96				
			12.78	23.26	63.96				
					100.00			VCT	2583.15



Lt. JESSICA W. VILA BUSTOS
ARQUITECTA
C.T. 01 1000
C.F. MUJERES AREQUIPA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
CNP. 5458

Ydaly N. Canales Vargu
NUTRICIONISTA
CNP. 5458

jueves, 07 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + torreja de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.06	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Harina de trigo	25.00	100.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.1
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	701.70
								%DIST. D	26.98
ALMUERZO:	Chanfainita , arroz , refresco y fruta								
Pulmón de res	120.0	100.00	20.64	1.32	1.20	83	11.88	4.80	99.24
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	187.45
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.28	4.86	6.05
Ajl colorado s	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sillao	8.00	100.00	0.90	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.85
Vinagre	6.00	100.00	0.00	0.06	0.30	0	0.54	1.20	1.74
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
					V.C. ALMUERZO				1300.84
					% DISTR. ALMUERZO				50.01
CENA:	Pollo encebollado , arroz e infusion								
Carne de Poli	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cal	85.00	75.0	0.89	0.13	7.20	4	1.15	28.82	33.53
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ajl colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
									598.42
									23.01
			79.81	70.86	411.00				
			319.22	637.73	1644.02				
			12.27	24.52	63.21				
					100.00			VCT MEN	2600.97



Lic. Anelisa W. Wika Buelvas
NUTRICIONISTA
C. TROPICAL
E.P. INYERES AREQUIPA

Katherine Medina Loyne
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5409

Ulder R. Coronado Vega
ADMINISTRADOR

viernes, 08 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	497.25
								%DIST. D	19.77
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	80.00	0.36	0.08	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Mandioca	40.00	100.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	136.04
Aceite vegetal	38.00	100.00	0.00	38.00	0.00	0	342.00	0.00	342.00
Aji colorado a	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	40.00	100.00	4.20	0.80	29.92	17	7.20	119.68	143.68
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
								VC DES.	1615.32
								%DIST. D	64.21
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.36	0.84	0.63	121.38	122.85
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									402.93
									16.02
			86.60	54.21	420.30				
			346.39	487.93	1681.18				
			13.8	19.4	66.8				
					100.00				2515.51



Lc. Jessica M. Vides Benítez
NUTRICIONISTA
C. M. P. 3300
F.P. MUJERES ARCOIRIS

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
CAR. 5402

Lidia N. Canales Ifigo
ADMINISTRADOR

sábado, 09 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Café + 02 panes + camote frito									
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labranza	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
									662.43
									25.54
ALMUERZO: Matasquita de pollo, arroz, fruta y refresco									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	82.00	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.48	7.78	9.68
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Arvejas frescas	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
									VC DES.
									1299.06
									%DIST. D
									50.09
CENA Tallarines rojos con carne molida + Infusion									
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarines	120.0	90.00	10.26	0.11	75.17	41	0.97	300.67	342.68
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.68	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de ca	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Aceite vegetal	15.00	100.0	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Aji colorado s	0.04	68.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
									632.20
									%DIST. D
									24.37
			66.40	71.35	421.48				
			265.59	642.15	1685.94				
			10.24	24.76	65.00	100			
					100.00				
									VCT
									2593.68



Dr. Jessica W. Páez Buelvas
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3299
E.P. MUJERES ARGUIMA

Katherine Medina Laguna
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5429

Lidia N. Carrasco Vega
ADMINISTRADOR

domingo, 10 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	36.00	100.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	48.67	25	1.76	196.68	213.40
									688.44
									26.60
Almuerzo: Estofado de res , arroz , refresco y fruta									
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Aji verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	2.80	0.11	6.06	11	0.98	24.23	36.39
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1503.97
								% Dist	58.10
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	396.19
								%DIST. D	15.31
			86.56	73.25	396.78				
			342.26	659.23	1587.12				
			13.2	25.5	61.3				
					100.00			VCT	2588.60



Lic. Jessica M. Mica Bastos
NUTRICIONISTA
C.P. 2000
E.P. MUJERES AREQUIPA

Katherine Arroyo Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.A. 849

Lilfer M. Canaza Vega
ADMINISTRADORA

lunes, 11 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla, pan , queso de chancho								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	138.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.18	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	543.70
								%DIST. D	20.24
Almuerzo:	Caldo blanco + refresco y fruta								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	80.00	100.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Aceite vegetal	28.00	100.00	0.00	28.00	0.00	0.00	252.00	0.00	252.00
Apio	12.00	75.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	66.00	0.21	0.06	0.60	0.66	0.5702	2.41	3.83
Garbanzo cru	30.00	83.00	5.36	1.70	16.77	21.43	15.317	67.07	103.82
Papa blanca	200.00	85.00	3.57	0.17	37.91	14.28	1.53	151.64	187.45
Yuca blanca	120.00	85.00	0.82	0.20	40.09	3.26	1.836	160.34	166.44
Chuflo blanco	80.00	93.00	0.37	0.00	3.65	1.49	0	14.58	16.07
Pimienta ente	0.08	100	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0578	0.20	0.29
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de ca	60.00	82.00	0.69	0.10	5.56	2.76	0.8856	22.24	25.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Azúcar rubia	36.00	100.0	0.00	0.00	35.39	0.00	0.00	141.55	141.55
Verduras surti	8.00	92.00	0.35	0.05	0.48	1.41	0.4637	1.91	3.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1344.86
								% Dist	50.07
CENA	Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	48.82	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	98.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	797.57
								%DIST. D	29.69
			86.30	56.85	457.33				
			345.18	511.62	1829.32				
			12.9	19.0	68.1				
					100.00		V.C.T. MENU		2686.12



Dr. Jorge E. Vico Santos
Médico Nutricionista
C.R.N. 2000
E.P. MUJERES AREQUIPA

[Signature]
Nutricionista
E.P. MUJERES AREQUIPA

[Signature]
Liliana N. Canales Rojas
ADMINISTRADOR

martes, 12 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	%	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST. CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Té + 62 panes + torreja de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.08	23.48	11	0.54	93.84	105.66
Harina de trigo	25.00	100.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gallina	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	633.15
								%DIST. D	23.75
Almuerzo:	Guiso de arvejita partida con chanchito + ensalada + arroz + fruta y refresco								
Arroz Pilado con	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partida	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerdo	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de café	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	28.83
Aji colorado seco	2.00	88.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Peper	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	60.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de sello	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
									1514.56
								% DIS ALM.	56.82
CENA:	Sopa de semola con menudencia de pollo								
Menudencia de	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Trigo	40.00	100.00	7.80	4.28	21.52	31	38.52	86.08	155.80
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	517.81
								%DIST. D	19.43
			82.36	69.01	428.76				
			329.43	621.05	1715.05				
			12.36	23.30	64.34				
					100.00			VCT	2665.53



Lk. Jussely M. Roca Bertrán
Médico Nutricionista
C.M. MUJERES ADULTAS

Katherine Medina Layme
Nutricionista
C.M.P. 5000

Lk. N. Camacho Vique
Nutricionista
C.M. 5000

miércoles, 13 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC DES.	636.51
								%DIST. D	24.87
ALMUERZO:	Pollo al sillao, arroz, fruta y refresco								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Sillao	8.00	100.00	0.90	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.85
Acete vegetal	25.0	100.00	0.00	26.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.66	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Mandioca	40.00	100.00	2.66	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Pimienta	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.89	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALMU	1526.10
									59.62
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	396.99
								%DIST. D	15.51
			76.34	68.24	410.02				
			305.36	614.15	1640.10				
			11.9	24.0	64.1				
					100.00			VCT	2559.60



Dr. Jairo Vela Buelles
NUTRICIONISTA
C.R.P. 3362
D.H. MURILLO ARELLANO

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5493

Dr. N. Córdova
NUTRICIONISTA

Jueves, 14 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	15.00	64.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									510.07
									20.26
ALMUERZO:	Higado encabollado , arroz , refresco + fruta								
Higado de res	120.0	97.00	23.28	5.35	1.16	93.12	48.19	4.86	145.97
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	92.00	0.37	0.09	1.98	1	0.83	7.91	10.21
Ajos	5.00	86.00	0.24	0.03	1.29	0.95	0.306	5.17	6.43
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225	0.00	225.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	0.58	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pan seco mol	25.00	100.00	2.75	0.70	20.63	11.00	6.30	82.50	99.80
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Pimienta mol	0.5	100	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0.05	0.0054	0.95	1.01
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.28	18.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
						V.C. ALMUERZO			1266.82
						% DISTR. ALMUERZO			50.33
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
									740.19
									29.41
			78.04	63.83	407.61				
			312.17	574.47	1630.43				
			12.40	22.82	64.77				
					100.00			VCT MEN	2517.08



U.E. Jessica W. Vilca Bejarín
NUTRICIONISTA
C.R.P. 1189
C.P. ANDRÉS AREQUIPA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5403

Lider R. Zineda Rojas
NUTRICIONISTA
C.R.P. 111-208

viernes, 15 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Habas	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Acelgas: hojas	60.00	81.00	0.81	0.11	1.94	3	0.99	7.76	11.97
Calabaza	70.00	47.00	0.20	0.03	1.84	1	0.30	7.37	8.46
Harina de trigo	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	6	2.70	44.88	53.88
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.05	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Aceite vegetal	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	614.47
								%DIST. D	23.71
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.08	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	85.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.28	107.94	118.16
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.87	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	100.00	3.68	0.70	28.18	15	6.30	104.72	125.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	1656.14
								%DIST. D	60.06
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									420.48
									16.23
			87.56	51.41	444.56				
			350.21	462.66	1778.22				
			13.52	17.85	68.63				
					100.00			VCT MEN	2591.09



Dr. JESSIE W. VILLAS BUSTOS
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5483
D.P. MINISTERIO DE SALUD

Katherine M. Pina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5483

Lidia N. Contreras Pineda
ADMINISTRADORA

sábado, 16 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibil e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cafe + 02 panes + camote frito								
Café sin azúca	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morat	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
									823.11
									24.81
ALMUERZO:	Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	8.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.68	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ajil colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.18	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
						V.C. ALMUERZO			1345.82
						% DISTR. ALMUERZO			53.60
CENA:	Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion								
Huevo de gall	35.00	98.00	4.83	2.88	0.62	19	25.93	2.47	46.92
Salchicha "ho	20.00	100.00	2.20	6.86	0.20	9	61.74	0.80	71.34
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mo	0.50	100.00	0.06	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china	25.00	71.00	0.41	0.07	1.33	2	0.64	5.33	7.60
Pimienta	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.68
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC DES.	542.13
								%DIST. D	21.59
			63.26	67.22	413.25				
			253.05	605.02	1652.98				
			10.08	24.09	65.83				
					100.00			VCT	2511.06



Dr. Jairo E. Vilca Beales
Médico Generalista
M.D. 0000
C.F. MOLLINIBANDA

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0403

Lider M. Camacho Vega
ADMINISTRADOR

domingo, 17 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.86	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									668.09
									26.21
ALMUERZO:	Pollo dorado, arroz, ensalada, papa, fruta y refresco								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.80	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegetal	30.0	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	160.0	85.00	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Lechuga reda	70.00	50.00	0.46	0.07	0.74	2	0.63	2.94	5.39
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Plátano de se	150.0	85.00	1.81	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALMU	1484.36
									58.22
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	396.99
								%DIST. D	15.67
			82.56	66.01	406.28				
			330.22	694.09	1625.14				
			13.0	23.3	63.7				
					100.00			VCT	2549.45



[Signature]
 JESSICA M. BUSTO
 NUTRICIONISTA
 RECUBA

[Signature]
 Katherine Medina Lora
 NUTRICIONISTA
 GARCIA

[Signature]
 Lina M. Canales Vique
 ADMINISTRADOR

lunes, 18 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan ,queso de chanco									
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03

544.82

21.07

ALMUERZO: Picante de trigo con res , arroz , fruta y refresco									
Carne de res	100.00	70.00	14.91	1.12	0.00	59.64	10.08	0.00	69.72
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Trigo	80.00	90.00	6.19	1.08	53.06	25	9.72	212.26	248.74
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Cebolla de ca	80.0	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	25.0	99.00	0.20	0.05	1.06	1	0.45	4.26	5.49
Sal	12.00	100.00	0.14	0.08	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aceite vegetal	20.00	89.00	0.00	17.80	0.00	0	160.20	0.00	160.20
Ajil colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Azúcar rubia	20.00	70.0	0.00	0.00	13.78	0	0.00	55.05	55.05
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
								VC DES.	1293.40
								%DIST. D	50.01

GENA Guiso de fideos , arroz , infusion									
Carne de Poli	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	80.00	80.00	6.02	0.13	50.05	24	1.15	200.19	225.41
Arroz Pilado d	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	89.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	748.01
								%DIST. D	28.92
			87.74	44.14	459.50				
			350.95	397.27	1838.00				
			13.6	15.4	71.1				
					100.00		V.C.T. MENU		2586.22



Lic. Jessica M. Mesa Serrano
NUTRICIONISTA
E.P. MUNICIPIO DE BOGOTÁ

Katherine Molina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5495

Lider M. Caceres
NUTRICIONISTA

martes, 19 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil # %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.83	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.06	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clave de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									512.79
									19.99
Almuerzo:	Frejol a la chilena con chanco, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Cerdo	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Frijol caballero	120.0	100.00	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	486.80	522.75
sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Aceite vegetal	25.00	80.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	54.00	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redo	80.00	50.00	0.52	0.08	0.84	2.08	0.72	3.36	6.16
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.03	0.80	0.39	0.25	3.81	4.26
Glutamato mo	0.30	68.00	0.02	0.00	0.18	0.09	0.00	0.71	0.80
Ajos	5.00	100.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.38	6.08	7.56
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Cebolla de ca	80.00	87.00	2.80	0.11	8.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Ajl colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.86	5.19
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1540.35
								%DIST. D	60.03
CENA:	Sopa de arroz con menudencia de pollo								
Menudencia d	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	18.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	120.0	82.00	2.07	0.10	21.94	8	0.89	87.77	96.92
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	512.72
								%DIST. D	19.98
			82.05	60.64	422.98				
			328.21	545.72	1691.93				
			12.79	21.27	65.94				
					100.00			VGT	2565.86



Dr. JESSY R. VILA BELLAS
NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES ARQUINA

Katherine Molina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5409

Lidya N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

miércoles, 20 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 pães + huevo sancochado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	100.65
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	38.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gallina	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	626.69
								%DIST. D	25.06
ALMUERZO:	Escabeche de pollo a la limeña, arroz, refresco y fruta								
Arroz Pilado cocido	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceitunas de oliva	5.00	92.00	0.04	1.48	0.34	0	13.29	1.34	14.78
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Aji verde (2)	15.00	67.00	0.25	0.08	1.25	1	0.72	4.98	6.71
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aji colorado seco	1.00	65.00	0.05	0.05	0.38	0	0.46	1.53	2.16
Camote morado	200.00	92.00	2.58	0.55	47.29	10	4.97	189.15	204.42
Cebolla de caudex	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Cominos	0.2	100.00	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
									1442.75
								% DIS ALM.	57.70
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	92.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.66	2.06	3.64
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	431.00
								%DIST. D	17.24
			82.05	65.32	396.06				
			328.20	587.88	1584.25				
			13.13	23.51	63.36				
					100.00			VCT	2500.33



Dr. Jessica M. Ylca Benites
NUTRICIONISTA
C.R. 000000
E.P. MILENIO ARBOREA

Katherine Beatriz Lopez
NUTRICIONISTA
C.R. 5409

Lidia M. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

jueves, 21 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil a %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + torreja de tallarín								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Harina de trigo	20.00	100.00	2.10	0.40	14.96	8	3.60	59.84	71.84
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.1
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.91	0	0.00	39.64	39.64
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	655.44
								%DIST. D	25.59
ALMUERZO:	Gau gau de mondongo , arroz, fruta y refresco								
Mondongo de	120.0	80.00	12.17	2.52	0.72	49	22.68	2.88	74.23
Papa blanca	200.0	92.00	3.88	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado d	160.00	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aji colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.18	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				1298.02
					% DISTR. ALMUERZO				50.68
CENA:	Pollo encebollado , arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado d	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Cebolla de cat	60.00	75.0	0.63	0.09	5.09	3	0.81	20.34	23.67
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.86	0	0.00	78.64	78.64
									607.91
									23.73
			71.80	61.86	429.35				
			287.20	556.75	1717.41				
			11.21	21.74	67.05				
					100.00			VCT MEN	2561.37



Dr. Patricia M. Viza Berrios
NUTRICIONISTA
C.P. MICHÉN AREQUIPA

Katherine Molina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5428

Lilfer N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

viernes, 22 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibil e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	38.00	100.0	0.00	0.00	37.35	0	0.00	149.42	149.42
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	509.05
								%DIST. D	20.23
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado a	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Pepinillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.06	1.68	1	0.58	6.74	8.62
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	42.00	100.00	0.00	42.00	0.00	0	378.00	0.00	378.00
Aji colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Cebolla de cal	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Mandioca	30.00	100.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	9.00	100.00	0.00	0.09	0.45	0	0.81	1.80	2.61
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
								VC DES.	1586.73
								%DIST. D	63.06
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapori	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	420.48
								%DIST. D	16.71
			84.63	57.85	414.26				
			338.52	526.69	1667.05				
			13.45	20.69	65.85			VCT MEN	2516.26



Lt. Jessica Wilma Benites
NUTRICIONISTA
C.I.P. 5425
E.T. MORENO BARRERA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.I.P. 5425

Lider N. Canaza Vique
NUTRICIONISTA
C.I.P. 5425

sábado, 23 de diciembre de 2017

ALIMENTO	grper	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cafe + 02 panes + camote frito								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
									617.43
									21.94
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Papa blanca	180.0	82.00	3.10	0.15	32.91	12	1.33	131.66	145.39
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas frescas	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.68
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
									VC DES. 1472.26
									%DIST. D 52.32
CENA	Pollo a la mostaza , arroz e infusion								
Arroz Pilado d	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.86	6.05
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cal	40.00	85.00	0.48	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Mostaza	8.00	100	0.78	1.58	0.75	3.14	14.18	3.01	20.33
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.86	0	0.00	78.64	78.64
Aji colorado s	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									724.51
									25.74
			77.45	70.66	467.12				
			309.78	635.92	1868.49				
			11.01	22.60	66.40				
					100.00				VCT MEN 2814.19



Dr. JESSICA M. VILLO BERTIER
NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES PARAGUAYAS

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.A.P. 0413

Lider N. Canaza Yago
ADMINISTRADOR

domingo, 24 de diciembre de 2017

ALIMENTO	grper	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	PCR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojueli	30.00	100.00	3.89	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.98	23	1.62	172.32	196.98
									668.09
									26.40
Almuerzo:	Almendrado de res,papa, arroz ,refresco y fruta								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.81	14	1.53	151.64	167.45
Ajos	12.00	92.00	0.62	0.09	3.36	2	0.79	13.42	16.69
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Orégano seco	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Mani crudo. g	10.00	92.00	2.22	4.43	1.63	9	39.91	6.51	55.29
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1410.99
								% Dist	55.75
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Azúcar rubia	36.00	100.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.60
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	452.00
								%DIST. D	17.86
			83.64	69.57	392.61				
			334.56	626.10	1570.42				
			13.2	24.7	62.0				
					100.00			VCT	2531.08



LIC. JESSICA M. WILCOSON
NUTRICIONISTA
C.N.P. 405
E.P. MUJERES ARBORES

Katherine Medina Linares
NUTRICIONISTA
C.N.P. 405

Lidia M. Caniza Vega
ADMINISTRADOR

lunes, 25 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla, pan , queso de chanco									
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES	543.70
								%DIST. D	20.05
ALMUERZO: Pollada, arroz, ensalada, refresco y fruta									
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Papa blanca	120.00	85.00	2.14	0.10	22.75	9	0.92	90.98	100.47
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Acelite vegetal	25.00	70.00	0.00	17.50	0.00	0	157.50	0.00	157.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.15	70.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Lechuga redo	65.00	88.00	0.57	0.09	0.93	2	0.80	3.71	6.81
Harina de ma	35.00	100.00	3.05	2.28	24.92	12	20.48	99.68	132.34
Rocoto	1.50	90.00	0.02	0.01	0.11	0	0.06	0.44	0.57
Cebolla de ca	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Venduras surti	3.10	82.00	0.14	0.02	0.19	1	0.18	0.74	1.47
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1596.92
								% Dist	58.89
CENA Tallarines rojos c/ carne + infusion									
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	82.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cat	60.00	57.00	0.48	0.07	3.86	2	0.62	15.46	17.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Acelite vegetal	15.00	70.0	0.00	10.50	0.00	0	94.50	0.00	94.50
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Aji colorado s	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
									571.16
								%DIST. D	21.06

88.35 82.13 404.80

383.39 739.20 1619.18

13.03 27.26 59.71

100

100.00

VCT 2711.77



Lic. Freddy M. Viza Benites
MAYORDOMO
C.R.P. 5193

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5193

Lider H. Canata Vaya
ADMINISTRADOR

martes, 26 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	comestibil # %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	84.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	63.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
									508.70
									20.26
Almuerzo:	Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco								
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partid	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerdo	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cañ	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	84.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pepinillo o Pe	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
									1504.44
								% DIS ALM.	59.90
CENA:	Sopa de semola con menudencia de pollo								
Menudencia d	80.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	86.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	498.34
								%DIST. D	19.84
			77.69	67.51	398.28				
			310.76	607.59	1593.14				
			12.37	24.19	63.43				
					100.00			VCT	2511.49



Dr. Jessica R. Maza Benítez
COORDINADORA
E.P. BILLAGUAY, LUISA

Katherine Medina Torres
NUTRICIONISTA
G.M.P. Loja

Lilfer N. Candazo Moya
ADMINISTRADORA

miércoles, 27 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibl	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	61.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina vej	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	675.83
								%DIST. D	26.93
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta								
Carne de Pollo	150.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas fresca	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	88.00	3.70	0.18	39.25	15	1.58	156.99	173.36
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
AjÍ colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Acetite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cebolla de cal	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1436.70
								% Diet	57.25
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	396.99
								%DIST. D	15.82
			77.05	72.68	386.79				
			308.21	654.16	1547.14				
			12.3	26.1	61.7				
					100.00			VCT	2509.52



Lic. JESSICA N. WILSON
NUTRICIONISTA
E.P. SUTEROS AZOQUEA

Lic. KATHERINE MEDINA LOYME
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5493

Lic. N. CANO VEGA
ADMINISTRADOR

jueves, 28 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Té + 02 panes + torreja de tallarín								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Harina de trigo	25.00	100.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Leche evaporada	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gallina	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	712.30
								%DIST. D	27.60
ALMUERZO:	Chanfainita , arroz , refresco y fruta								
Pulmón de res	120.0	100.00	20.84	1.32	1.20	83	11.88	4.80	99.24
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aji colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sillao	5.00	100.00	0.57	0.48	0.05	2	4.32	0.20	6.78
Vinagre	6.00	100.00	0.00	0.06	0.30	0	0.54	1.20	1.74
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			1294.51
						% DISTR. ALMUERZO			50.16
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.86	0	0.00	78.64	78.64
									573.99
									22.24
			78.62	70.71	407.48				
			314.49	636.40	1629.91				
			12.19	24.66	63.16				
					100.00			VCT MEN	2580.80



Dr. Aníbal W. Vico Benítez
DIRECTOR GENERAL
I. P. MUESTRA AREQUIPA

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.R.N. 5483

Lidy N. Caraza Vigo
NUTRICIONISTA
C.R.N. 5483

viernes, 29 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Habas	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	540.72
								%DIST. D	21.48
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	85.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	35.00	100.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	1556.14
								%DIST. D	61.82
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.91	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									420.48
									16.70
			86.23	51.90	426.33				
			344.92	467.10	1705.32				
			13.70	18.56	67.74				
					100.00			VCT MEN	2517.34



Dr. Jessica M. Alva Bentes
NUTRILOGA
E.P. MUJERES AREHORA

Katherine Molina Lopez
NUTRILOGA
C.R.P. 5193

Luz M. Canaza Vega
ADJUNTA

sábado, 30 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + camote frito								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.83	71.20	94.53
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Piña	10.00	84.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.82	172.32	196.98
Camote morax	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
									675.15
									25.70
ALMUERZO:	Matasquita de pollo, arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.86	164.13	181.24
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Ajl colorado s	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.9	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
						V.C. ALMUERZO			1307.05
						% DISTR. ALMUERZO			49.75
CENA:	Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mo	0.50	100.00	0.08	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimienta	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.88
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC DES.	644.70
								%DIST. D	24.54
			65.66	70.25	433.02				
			262.62	632.28	1732.08				
			10.00	24.07	65.93				
					100.00			VCT	2626.98



Lic. Jessica R. Niza Baskes
M.D. G. GARCIA
E.P. MUJERES AREQUIPA

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.I.P. 508

Lic. N. Candaza Vega
M.D. G. GARCIA

domingo, 31 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapori	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.62	101.16
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									668.09
									25.21
ALMUERZO:	Asado de cerdo , arroz ,papa, fruta y refresco								
Carne de Cerdo	150.00	92.00	19.87	20.84	0.00	79	187.54	0.00	267.03
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Vinagre	1.60	100.00	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.76
Pimienta mol	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	28.99	9	1.26	107.94	118.16
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	200.00	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.86	164.13	181.24
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.89	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1538.01
									58.03
CENA:	Mazamorra morada + 01 pan + manjar								
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
Maiz morado	20.00	57.00	0.83	0.39	8.69	3.33	3.49	34.75	41.56
Piña	25.00	64.00	0.06	0.03	1.57	0.26	0.29	6.27	6.82
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Canela entera	0.50	54.00	0.01	0.00	0.23	0.02	0.02	0.91	0.95
Clavo de olor	0.50	54.00	0.00	0.00	0.06	0.01	0.00	0.23	0.25
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.76
								VC DES.	444.44
								%DIST. D	16.77
			75.29	71.86	425.66				
			301.15	646.75	1702.64				
			11.4	24.4	64.2				
					100.00			VCT	2650.54



Dr. JESSICA R. VICA BUSTOS
M.D. COLOMBIA
E.P. MUJERES ARTISTAS

Katherine Medina Torres

Lider M. Contreras Pineda
ACADEMICA

MENU DE PERSONAL -DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
01-02- 03 diciembre	OLLUQUITO CON CHARGUI,ARROZ + CAFÉ + 01 PAN	CAZUELA DE POLLO + PURE DE PAPA CON ASADO DE RES,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHALIFA CON CERDO + INFUSION
04-05-06 diciembre	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + TÉ + 01 PAN	MENESTRON + ESCABECHE DE POLLO AREQUIPEÑO,CAMOTE + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ + INFUSION
07-08-09 diciembre	CALDO BLANCO + CAFÉ + 01 PAN	SOPA DE QUINUA + MONDONGOITO A LA ITALIANA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO A LA OLLA,ARROZ + INFUSION
10-11-12 diciembre	REVUELTO DE ACELGA,ARROZ + TÉ + 01 PAN	SOPA DE POLLO + GUISO DE LENTEJA CON BISTECK DE RES,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA A LA MINUTA CON CARNE + INFUSION
13-14-15 diciembre	ZARZA DE CABEZA DE CHANCHO,PAPA + CAFÉ + 01 PAN	SOLTERO DE QUESO,PAPA SANCOCHADA + PEPIAN DE POLLO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SALTADO DE VAINITAS CON RES,ARROZ + INFUSION
16-17-18 diciembre	CALDO DE GALLINA + TÉ + 01 PAN	CHUPE DE CHOROS + PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	ESTOFADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION
19-20-21 diciembre	CAU CAU DE MONDONGO,ARROZ + CAFÉ + 01 PAN	SOPA DE CHOCHOCA + MILANESA DE POLLO,ARROZ ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO,ENSALADA + INFUSION
22-23-24 diciembre	AJIACO DE HABAS,ARROZ + TÉ + 01 PAN	CALDO CRIOLLO + FREJOLIS CON SECO DE RES,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
25-26-27 diciembre	CALDO DE PATA + CAFÉ + 01 PAN	CHOCLO CON QUESO + CHULETA DE CERDO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	CAU CAU DE POLLO,ARROZ + INFUSION
28-29-30 diciembre	LIBRE ARREIMPZADA,ARROZ,ENSALADA + TÉ + 01 PAN	TIEMPO DE RES + TALLARINES ROJOS CON POLLO+ REFRESCO + FRUTA	LOMO SALTADO,ARROZ + INFUSION
31-01	ARROZ A LA CUBANA + TÉ + 01 PAN	CAZUELA DE VERDURAS CON POLLO + CHANCHO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	YUCA ARREBOZADA,ARROZ,ENSALADA+ INFUSION

COMANDO EN JEFE FUERZAS ARMADAS PERU

 LUIS ANTONIO VEGA
 PRESIDENTE

COMANDO EN JEFE FUERZAS ARMADAS PERU

 LUIS ANTONIO VEGA
 PRESIDENTE

COMANDO EN JEFE FUERZAS ARMADAS PERU

 LUIS ANTONIO VEGA
 PRESIDENTE

01-02-03 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/por (g)	ENERGIA K %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	NUTRIENTES POR 100 GRAMOS			TOTAL (g)
						PROT	GRASA	CHO	
DESAYUNO: Olluquito con charqui, arroz + café + 01 pan									
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.04	0.13	0.21
Clevo de olor	0.06	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03
Canela entera	0.50	54.00	0.01	0.00	0.23	0.00	0.0219	0.91	0.96
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.82	137.82
Pan de lebranza o	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	88.18	98.49
Charqui	30.00	80.0	0.03	0.00	0.32	0.13	0	1.27	1.40
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.06	16.29	6.89	0.738	73.14	80.77
Olluquos	100.00	91.00	1.00	0.09	13.01	4.00	0.619	52.00	56.90
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	39.52	4.05	260.08	313.65
Aji colorado seco,	2.00	68.00	0.10	0.11	0.00	0.38	0.0647	3.19	4.53
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Cebolla de cabeza	20.00	67.00	0.19	0.03	1.31	0.75	0.24	6.00	7.05
						V.C. DESAYUNO			710.26
						% DIST. DESAYUNO			25.08
ALMUERZO: Cazuela de pollo, Pure de papa con asado de res, arroz, refresco y fruta									
Carna de Pollo En	60.0	70.00	8.65	1.51	0.00	34.61	13.61	0.00	48.22
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.03	0.50	0.39	0.25	3.61	4.26
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.08	0.86	1.07
Poro	6.00	86.00	0.11	0.03	0.30	0.43	0.29	1.20	1.92
Habas frescas	20.00	35.00	0.79	0.06	1.61	3.16	0.00	7.26	10.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.06	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	50.00	82.00	0.86	0.04	8.14	3.44	0.37	36.57	40.39
Carna de res pulp	150.0	90.00	28.76	2.16	0.00	115.02	19.44	0.00	134.46
Cebolla de cabeza	30.0	60.00	0.25	0.04	2.03	1.01	0.324	8.14	9.47
Papa blanca	250.0	60.0	4.20	0.20	44.60	16.80	1.8	178.40	197.00
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.13	5.60	14.58	8.72	28.60
Margarina vegetal	6.00	100.00	0.03	4.10	0.00	0.12	56.6	0.60	37.00
Arroz Pilado o pul	150.0	100.0	12.30	0.75	116.70	40.20	8.75	468.80	522.75
Pimienta molida	0.2	100	0.02	0.02	0.13	0.07	0.144	0.51	0.72
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.1132	1.99	2.42
Aceto vegetal	6.00	40.00	0.00	2.40	0.00	0.00	21.6	0.00	21.60
Panela	1.00	50.00	0.02	0.00	0.03	0.10	0.0315	0.13	0.26
Aji colorado seco,	2.00	68.00	0.10	0.11	0.00	0.38	0.0647	3.19	4.53
Sal	10.00	100.0	0.13	0.05	0.86	0.50	0.4725	3.44	4.42
Silao	4.50	100.0	0.51	0.43	0.06	2.03	3.868	0.18	6.10
Rocoto	6.00	80.00	0.06	0.03	0.44	0.26	0.24	1.77	2.27
Maiz morado	15.00	100.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
Limon	10.00	100.00	0.05	0.02	0.97	0.20	0.18	3.88	4.26
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Piña	150.00	100.00	0.60	0.30	14.70	3.40	2.70	50.80	63.00
						V.C. ALMUERZO			1247.76
						% DIST. ALMUERZO			44.06
CENA: Arroz chaufa con cordero + Infusión									
Carna de Cordero	80	73.00	8.41	8.52	0.00	33.64	79.37	0.00	113.00
Arroz Pilado o pul	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	32.80	4.5	311.20	348.00
Huevo de gallina,	10.00	85.00	1.15	0.71	0.15	4.89	6.43	0.61	11.63
Aceto vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270	0.00	270.00
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.62	0.48	0.45	3.28	4.21
Cebolla china (2)	8.00	71.00	0.13	0.02	0.43	0.52	0.2045	1.70	2.43
Pimiento	5.00	83.00	0.06	0.02	0.32	0.25	0.1868	1.28	1.71
Silao	3.00	100.00	0.34	0.29	0.03	1.36	2.592	0.12	4.07
Kón	0.50	101.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.40	0.00	0	117.96	117.96
Hierbas	1.50	54.00	0.03	0.01	0.06	0.10	0.0729	0.23	0.40
						V.C. CENA			873.92
						% DIST. CENA			30.86
	VCT (Gr.)		82.27	66.66	486.04				
	VCT (kcal)		368.69	502.71	1980.16				
	VCT (%)		13	18	89				
						V.C.T. MENU			2831.94



Dr. ANTONIO E. PÉREZ BUSTOS
Médico Generalista
C.E. PUEBLO LAZARUS

[Signature]
Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.E. PUEBLO LAZARUS

[Signature]
ANGELICA GARCIA
Lider Comuna Virgen
INDEPENDIENTE

04-05 - 06 DICIEMBRE 2017									
ALIMENTO	cantidad		PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL
	grm	%				PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	MATASQUITA DE POLLO CON ARROZ, TE + 81 PAN								
Té sin azúcar	3.00	100.0	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de lebranca o	30.00	100.0	3.58	0.09	21.54	12	0.81	88.16	93.49
Ajo	2.00	83.0	0.10	0.01	0.52	0	0.12	2.07	2.57
Arroz pilado o pul	50.00	100.0	3.16	0.09	22.68	9	0.81	95.72	100.17
Carné de pollo en	100.00	83.0	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Acadé vegetal	20.00	100.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	6.00	100.0	0.07	0.03	0.48	0	0.27	1.97	2.52
Orégano seco	1.00	100.0	0.02	0.01	0.11	0	0.05	0.45	0.56
Papa blanca	180.00	83.0	3.10	0.15	30.91	12	1.35	131.66	145.36
Cebolla de cabeza	40.00	84.0	0.77	0.13	2.52	3	1.21	15.06	14.36
Zanahoria	35.00	87.0	0.18	0.15	2.80	1	1.37	11.31	13.31
Tomate	25.00	99.0	0.20	0.05	1.08	1	0.45	4.26	5.49
Arvejas frescas (4	25.00	47.0	0.83	0.07	2.21	3	0.63	8.84	12.81
Ají colorado seco,	2.00	85.0	0.04	0.02	0.14	0	0.15	0.54	0.64
Cilantro	2.00	85.0	0.06	0.02	0.12	0	0.20	0.40	0.60
								VC DES	812.69
								% DES	28.88
ALMUERZO:	MENESTRON+ ESCABECHE DE POLLO ARGUPEÑO,CAMOTE, REFRESCO + FRUTA								
Carné de res picn	60.0	75.00	9.59	3.43	0.00	38	31.87	0.00	60.31
Espinaca negra	15.00	85.00	0.35	0.11	0.62	1	1.03	2.50	4.98
Albahaca (4)	15.0	85.00	0.37	0.15	0.55	1	1.38	3.73	6.58
Fideos	40.00	100.00	2.78	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.83
Zapallo dulce	10.00	81.00	0.09	0.00	0.52	0	0.15	2.97	2.45
Ajo	8	75.00	0.03	0.01	0.22	0	0.08	0.88	1.07
Paté	6.00	75.0	0.13	0.04	0.34	0	0.32	1.37	2.18
Nabo	6.00	75.00	0.03	0.01	0.16	0	0.04	0.66	0.84
Hierbas frescas	30.00	40.00	1.38	0.10	3.11	5	0.88	12.43	18.73
Zanahoria	30.00	87.00	0.18	0.13	2.40	1	1.17	9.60	11.41
Papa blanca	180.00	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Sal	4.00	100.00	0.05	0.02	0.33	0	0.18	1.31	1.66
Cebolla de cabeza	6.00	84.00	0.12	0.02	0.39	0	0.18	1.51	2.11
Ajo	3.00	85.00	0.10	0.01	0.52	0	0.12	2.07	2.57
Verduras surtidas	5.00	85.00	0.20	0.03	0.28	1	0.27	1.11	2.19
Carné de pollo en	180.00	85.00	20.00	4.90	0.00	112	44.06	0.00	188.13
Ajo	3.00	85.00	0.14	0.02	0.78	1	0.18	3.10	3.68
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.48	0	0.36	2.62	3.37
Camote roado (1	200.00	80.00	2.24	0.48	41.12	9	4.30	184.48	177.76
Cebolla de cabeza	50.00	84.00	0.97	0.17	3.15	4	1.51	12.60	17.88
Acadé vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Arvejas frescas (4	40.00	47.00	1.39	0.11	3.83	5	1.02	14.14	20.49
Vainitas (2)	40.00	81.00	0.87	0.11	2.85	3	0.98	11.81	18.29
Zanahoria	40.00	87.00	0.21	0.17	3.20	1	1.57	12.81	15.21
Cañiflor	100.00	85.00	3.40	0.17	67.49	14	1.53	269.93	285.09
Pistano de sado	150.00	88.00	1.53	0.31	21.42	8	2.75	85.88	94.55
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.68	0	0.00	78.84	78.84
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.73	1.90	2.32
								VC ALM	1386.73
								%ALM	43.79
CENA:	GUSO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ + INFUSIÓN								
Carné de Pollo En	80.00	85.00	14.01	2.45	0.00	58	22.00	0.00	76.96
Pistaca	80.00	100.00	7.52	0.16	82.56	30	1.44	290.24	281.76
Ajo	1.00	85.00	0.05	0.01	0.26	0	0.06	1.03	1.29
Arroz pilado o pul	80.00	100.00	2.56	0.09	22.68	9	0.81	90.72	100.17
Papa blanca	100.00	82.00	1.73	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Pimienta molida	1.00	100.00	0.08	0.08	0.64	0	0.73	2.54	3.69
Cebolla de cabeza	40.00	84.00	0.47	0.07	3.80	2	0.80	15.16	17.67
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.43	1	0.81	5.90	7.58
Acadé vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Perceji	3.00	85.00	0.13	0.03	0.17	0	0.16	0.68	1.31
Arvejas frescas (4	30.00	47.00	1.00	0.09	2.85	4	0.76	10.60	15.37
Zanahoria	30.00	87.00	0.18	0.15	2.80	1	1.37	11.31	13.31
Ají colorado seco,	2.00	85.00	0.04	0.02	0.14	0	0.15	0.54	0.64
Hierbas	3.00	100.00	0.06	0.03	0.21	0	0.27	0.66	1.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC CEN	988.83
								%DIST	38.52
			113.25	77.09	506.48				
			493.69	889.41	2017.82				
			14.32	21.91	83.77				
					109.88			VCT_MENU	3184.22

07 - 08 - 09 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/por (g)	CONCENTRACION %	PROT As (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCULADO POR PORCIONES			TOTAL ALIM
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Caldo blanco , Café + 01 pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.10	0.16
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	18.7	0.00	0	78.64	78.64
Pan de febranza o	50.00	100.00	2.88	0.00	21.0	11.02	0.61	88.16	99.49
Carnes de Pollo En	100.00	100.00	20.60	1.80	0.00	62.40	32.4	0.00	114.80
Arroz Filado o puli	40.00	100.00	3.28	0.30	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Acetate vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajo	10.00	75.00	0.00	0.00	0.36	0.21	0.136	1.44	1.79
Poro	12.00	80.00	0.21	0.08	0.60	0.88	0.5702	2.41	3.83
Garbanzo crudo	15.00	80.00	2.58	0.82	8.11	10.37	7.4116	32.48	50.23
Papa blanca	100.00	80.00	1.72	0.08	18.20	8.89	0.738	73.14	83.77
Yuca blanca	70.00	70.00	0.38	0.10	10.20	1.57	0.662	77.03	79.48
Chuflo blanco	30.00	80.00	0.14	0.00	1.32	0.54	0	5.28	5.93
Pimienta entera	0.08	100	0.01	0.01	0.00	0.03	0.0076	0.00	0.04
Sal	18.00	100.00	0.22	0.08	1.48	0.88	0.61	5.48	7.58
Cebolla de cabeza	15.00	87.00	0.14	0.02	1.14	0.58	0.1809	4.34	5.20
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.00	0.23	0.54	0.1728	2.82	3.63
Venduras surtidas	5.00	80.00	0.18	0.00	0.26	0.77	0.262	1.04	2.08
						V.C. DESAYUNO			852.26
						% DIST. DESAYUNO			38.34
ALMUERZO: Sopa de quinua +Mondongutó a la italiana, arroz, refresco + fruta									
Carnes de res pech	60.0	85.00	10.88	0.82	0.00	43.45	7.34	0.00	50.80
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.00	0.00	0.39	0.25	3.61	4.26
Ajo	6.00	75.00	0.00	0.01	0.22	0.13	0.08	0.88	1.07
Poro	8.00	80.00	0.11	0.00	0.00	0.43	0.29	1.20	1.92
Nabo	6.00	80.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.07	0.57	0.74
Habas frescas	20.00	35.00	0.78	0.06	1.81	3.16	0.00	7.26	10.92
Zanahoria	20.00	70.00	0.09	0.06	1.45	0.38	0.71	8.81	9.90
Quinua Cruda	20.00	100.00	2.72	1.15	13.20	10.88	10.44	53.04	74.36
Papa blanca	180.0	80.00	2.88	0.13	28.43	10.71	1.15	113.73	125.59
Mondongo de res	180.00	100.00	25.35	5.25	1.00	181	47.28	6.00	154.85
Acetate vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Sal	6.00	100.00	0.08	0.00	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Aj verde (2)	18.00	85.00	0.34	0.11	1.69	1	0.98	6.75	9.06
Papa blanca	200.00	82.00	3.44	0.16	30.57	14	1.48	146.28	161.64
Cebolla de cabeza	80.00	84.00	1.55	0.27	5.04	8	2.42	20.16	28.76
Arañes frescos (4)	30.00	47.00	1.00	0.06	2.05	4	0.75	10.60	15.37
Zanahoria	40.00	87.00	0.21	0.17	3.20	1	1.57	12.61	15.21
Tomate	20.00	99.00	0.18	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.49
Palito	1.00	100.00	0.01	0.00	0.10	0	0.01	0.59	0.63
Pimienta molida	0.50	100.00	0.04	0.04	0.32	0	0.36	1.27	1.60
Perejil	3.00	85.00	0.12	0.00	0.17	0	0.16	0.68	1.31
Cilantro	3.00	85.00	0.08	0.00	0.18	0	0.30	0.71	1.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manzana	180.00	80.00	0.38	0.12	17.52	1	1.08	70.08	72.60
								V.C. ALM	1197.97
								%DIST	40.12
CENA: Pollo a la olla, arroz + infusion									
Carnes de Pollo En	100.0	70.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Arroz Filado o puli	80.0	100.00	7.36	0.45	70.62	28.52	4.08	283.08	313.63
Acetate vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Acetate vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.00	0.97	0.72	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.05	0.66	0.58	0.54	3.94	5.03
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	0.88	0.40	4.64	5.99
Perejil	10.00	80.00	0.24	0.04	0.33	0.98	0.32	1.38	2.58
Cebolla de cabeza	80.00	87.00	0.56	0.08	4.64	2.25	0.72	18.17	21.15
Aj colorado seco	1.00	88.00	0.05	0.05	0.40	0.19	0.48	1.85	2.28
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Hierbas	3.00	54.00	0.00	0.02	0.11	0.20	0.16	0.45	0.89
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
								V.C. CENA	935.75
								% DIST. CENA	31.34
			105.94	112.12	368.38				
			423.74	1009.12	1583.11				
			14.19	33.80	62.01	100.00			
								VCT. MENU	2985.98



Dr. Katherine M. Ortiz Buelvas
LICENCIADA
E.P. MEDICINA Y FARMACIA

Dr. Katherine M. Ortiz Buelvas
Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6409

Dr. Katherine M. Ortiz Buelvas
Lic. Camila Vega
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6409

13 - 14 - 15 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/por	convertir a	PROT	GRASA	CHO	Nutrientes por 100g de			TOTAL (g)
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Zarza de Cabeza, papa , Café , pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.18
Pan de leñanza o	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	88.18	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.4	0.00	0.00	137.62	137.62
Carné de Cerdo	150.0	100.00	21.80	22.85	0.00	88.40	103.85	0.00	290.25
Aceite vegetal	15.0	100.00	0.00	15.0	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Vinagre	1.85	100.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.1485	0.33	0.48
Pimienta molida	0.5	100	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Tomate	35.00	90.00	0.18	0.05	0.97	0.72	0.405	3.87	5.00
Cebolla de cabeza	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	3.75	1.208	30.28	36.24
Sal	11.00	100.00	0.13	0.05	0.90	0.53	0.495	3.81	4.83
Papa Blanca	100.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10.33	1.107	100.72	121.16
Recoto	3.00	90.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.12	0.89	1.14
						V.C. DESAYUNO			830.96
						% DIST. DESAYUNO			25.49
ALMUERZO: Sotero de queso, papa sancochada + Papian de pollo, arroz, refresco y fruta									
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.59	33.60	81.00	3.96	118.56
Habas frescas	40.00	35.00	1.56	0.11	3.63	6.33	1.01	14.50	21.84
Zanahoria	50.00	79.00	0.24	0.20	3.63	0.95	1.70	14.54	17.26
Maíz Fresco, Chor	60.00	57.00	1.13	0.27	9.51	4.51	2.40	38.00	45.01
Cebolla de cabeza	40.00	67.00	0.38	0.06	3.00	1.50	0.48	12.11	14.10
Aceite vegetal	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72.00	0.00	72.00
Vinagre	3.00	100.00	0.00	0.03	0.15	0.00	0.27	0.60	0.87
Parajil	1.00	50.00	0.02	0.00	0.03	0.10	0.00	0.13	0.26
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.06	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Carné de Pollo En	100.00	70.00	23.07	4.00	0.00	92.29	36.29	0.00	128.58
Arroz Pilado o pul	100.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49.20	6.75	486.80	622.75
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Cebolla de cabeza	50.00	67.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.60	15.14	17.62
Tomate	30.00	98.00	0.24	0.06	1.26	0.98	0.53	5.11	6.59
Aji colorado seco,	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.9547	3.19	4.53
Marí crudo, con p	8.00	71.00	1.37	2.74	1.01	5.48	24.04	4.02	34.14
Sal	11.20	100.00	0.13	0.06	0.92	0.54	0.50	3.87	4.72
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Ajos	4.00	99.00	0.22	0.03	1.20	0.89	0.29	4.82	5.99
Recoto	5.80	90.00	0.06	0.03	0.43	0.25	0.23	1.71	2.20
Limón	3.00	100.00	0.02	0.01	0.29	0.08	0.05	1.18	1.28
Maracuyá	25.00	100.00	0.23	0.03	3.98	0.90	0.23	15.80	16.93
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.60	0.00	0.00	78.64	78.64
Naranja	150.0	80.00	0.72	0.24	12.12	2.88	3.16	65.48	83.62
						V.C. ALMUERZO			1404.69
						% ALMUERZO			43.08
CENA: Sotero de vainitas con res, arroz, infusión									
Carné de res pulp	60.0	100.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.38	0.46	70.02	29.52	4.08	280.08	313.65
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	4.00	90.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.23	3.89	4.84
Vainitas (2)	30	92.00	0.77	0.10	2.61	3	0.87	10.43	14.30
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0.474	0.89	7.27	8.83
Papa blanca	200.00	82.00	3.44	0.18	38.57	13.78	1.48	146.20	161.54
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.18	7.99
Cebolla de cabeza	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2.44	0.78	19.60	22.91
Aji colorado seco,	6.00	68.00	0.29	0.32	2.39	1.14	2.86	9.58	13.59
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
						V.C. CENA			1824.63
						% DIST. CENA			31.43
			108.86	121.51	436.09				
			422.24	1093.59	1744.36				
			12.98	31.54	83.58				
					108.00				
						VCT. MENU			3260.18



Dr. JESÚS W. TILCA BUSTOS
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Dr. Chiriza Yogi
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

18 - 17 - 18 DICIEMBRE

ALIMENTO	grayer	comestible	PROT	GRASA	CHO	energías nutritivas			energías totales
	(g)	%				PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Cakito de gallina, Té, pan									
Carne de gallina	100.00	85.00	17.87	1.49	0.00	71	13.38	0.00	84.07
Ajón	5.00	85.00	0.27	0.04	1.44	1.98	0.34	5.78	7.18
Apio	10.00	85.00	0.97	0.03	0.46	0.27	0.17	1.82	2.26
Poro	10.00	85.00	0.24	0.07	0.66	0.37	0.65	2.74	4.26
Nabo	10.00	85.00	0.58	0.03	0.30	0.33	0.16	1.39	1.67
Papa blanca	100.0	85.00	3.58	0.17	38.13	14.38	1.54	152.53	188.44
Adosco italiano	100.00	100.00	9.93	0.10	66.00	38.08	0.00	278.40	317.50
Sal	10.00	100.00	0.22	0.09	1.40	0.86	0.81	5.90	7.88
Peperoncino entero	1.00	100	0.08	0.08	0.04	0.34	0.72	3.54	3.60
Glucosado natural	0.30	100.00	0.03	0.00	0.29	0.13	0.00	1.04	1.17
Acido vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	98.00	0.00	98.00
Polvo de levadura s	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.53	0.81	88.16	98.49
Verduras cortadas	5.00	85.00	0.23	0.03	0.31	0.31	0.30	1.24	2.40
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
						V.C. - CENA			888.86
						% DIST. CENA			37.87
ALMUERZO: Chupe de choncho, Pescado frito, arroz, ensalada, refresco + fruta									
Acido vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	98.00	0.00	98.00
Choncho	50.0	86.00	0.17	0.00	1.82	0.88	0.00	8.47	7.13
Leche evaporada	20.00	100.00	1.48	1.82	2.18	8.60	14.58	8.72	26.90
Arroz Pilado o pulc	20.00	100.00	1.04	0.10	15.98	8.20	0.90	62.24	69.70
Ajón	2.00	85.00	0.09	0.01	0.48	0.30	0.12	1.95	2.42
Aj colorado seco	1.00	59.00	0.04	0.04	0.31	0.15	0.37	1.22	1.73
Apio	4.00	75.00	0.03	0.01	0.14	0.09	0.05	0.95	0.71
Poro	2.00	86.00	0.05	0.02	0.15	0.21	0.14	0.60	0.98
Nabo	2.00	86.00	0.01	0.00	0.08	0.03	0.02	0.19	0.25
Zapallo reaco	30.0	47.00	0.10	0.03	0.88	0.39	0.25	3.61	4.28
Zanahoria	20.00	79.00	0.08	0.08	1.45	0.30	0.71	5.81	6.86
Papa blanca	80.0	82.00	1.98	0.07	14.63	6.81	0.59	58.52	64.82
Habitos frescos	30.00	30.00	1.19	0.08	3.72	4.78	0.78	10.86	18.38
Mala Fresca, Choc	30.00	87.00	0.98	0.14	4.75	2.20	1.23	19.03	22.88
Damao para	10.00	100.00	2.80	0.00	0.33	11.20	27.00	1.32	39.52
Calabaza de calabaza	30.0	70.00	0.20	0.04	2.37	1.19	0.38	9.49	11.08
Huevo de gallina, c	15.00	88.00	1.08	1.23	0.38	7.54	11.11	1.06	29.11
Sal	12.00	100.00	0.14	0.08	0.08	0.30	0.54	3.94	5.08
Hazelnut	4.00	84.00	0.11	0.03	0.17	0.43	0.18	0.89	1.28
Pescado	100.0	100.00	34.56	6.24	0.48	130.24	30.18	1.82	198.32
Ajón	2.00	80.00	0.09	0.01	0.48	0.30	0.12	1.95	2.42
Sal	10.00	100.00	0.12	0.06	0.82	0.48	0.48	3.28	4.21
Arroz Pilado o pulc	150.00	100.00	12.30	0.76	118.70	49.20	8.75	490.80	522.75
Calabaza de calabaza	80.00	87.00	0.75	0.11	8.08	3.30	0.98	24.23	28.10
Tomate	40.00	90.00	0.20	0.07	1.55	1.12	0.22	6.18	7.69
Aj colorado seco	3.00	86.00	0.14	0.16	1.20	0.57	1.43	4.79	6.70
Acido vegetal	2.00	100.00	0.00	2.00	0.00	0.00	18.00	0.00	18.00
Orégano seco	0.30	94.00	0.00	0.00	0.03	0.02	0.01	0.13	0.16
Vinagre	15.50	100.00	0.00	0.17	0.63	0.00	1.40	3.30	4.70
Harina de trigo	20.00	100.00	2.50	0.40	14.96	8.40	3.00	59.84	71.84
Cebada con chicha	6.90	100.00	0.48	0.12	5.06	1.82	1.07	30.33	35.11
Manzana	150.00	100.00	0.45	0.15	21.90	1.80	1.35	87.60	90.75
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
						V.C. - ALMUERZO			1808.41
						% DIST. ALMUERZO			47.40
CENA: Salsado de pollo + arroz + infusión									
Carne de Pollo Coc	100.0	70.00	14.42	2.52	0.00	57.08	23.86	0.00	80.94
Arroz Pilado o pulc	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.06	313.85
Papa blanca	100.00	87.00	2.11	0.10	22.41	8.44	0.90	88.66	92.92
Acido vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	98.00	0.00	98.00
Ajón	4.00	86.00	0.18	0.03	0.87	0.72	0.23	3.09	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.08	0.08	0.58	0.54	3.94	5.08
Tomate	30.00	86.00	0.22	0.09	1.18	0.89	0.49	4.68	5.99
Anejas frescas (4	30.00	54.00	0.77	0.08	3.09	3.07	0.882	8.12	11.77
Calabaza de calabaza	80.00	87.00	0.58	0.08	4.54	2.23	0.79	18.17	21.15
Aj colorado seco	1.00	86.00	0.08	0.08	0.40	0.18	0.48	1.80	2.38
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.38
Hierbas	3.00	54.00	0.08	0.08	0.11	0.30	0.18	0.49	0.80
Azúcar rubia	38.00	100.00	0.00	0.00	37.38	0.00	0.00	141.55	141.55
						V.C. - CENA			798.78
						% DIST. CENA			34.73
			126.18	88.61	863.18				
			486.71	473.63	3213.71				
			18.61	14.85	88.54	100.00			
						VCT. MENU			3182.05



K. JESSICA D. YIM BASTOS
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5463

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5463

Guillermo Cárdena Virgo
NUTRICIONISTA

19 - 20 - 21 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibi %	PROT As (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	CAU- CAU DE MONDONGO CON ARROZ + CAFÉ + 01 PAN								
Café sin azúcar	4.00	100.0	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza o	30.00	100.0	2.68	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
Arroz pilado o pul	90.00	100.0	2.18	0.09	22.68	9	0.81	90.72	100.17
Ajos	1.00	85.0	0.05	0.01	0.26	0	0.06	1.00	1.29
Mondongo de res	100.00	50.0	8.45	1.75	0.50	34	16.75	2.00	51.55
Aceto vegetal	20.00	100.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	12.00	100.0	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Queso seco	1.00	100.0	0.02	0.01	0.11	0	0.05	0.45	0.56
Papa blanca	150.00	92.0	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
Cebolla de cabeza	60.00	84.0	1.16	0.20	3.78	5	1.81	15.12	21.57
Zanahoria	40.00	87.0	0.21	0.17	3.20	1	1.57	12.81	15.21
Arvejas frescas (4	30.00	47.0	1.00	0.08	2.65	4	0.76	10.60	15.37
Aj colorado seco,	2.00	85.0	0.04	0.02	0.14	0	0.15	0.54	0.84
								VC DES	763.86
								% DISTR	25.91
ALMUERZO: Sopa de chocchoca+ Milanesa de pollo,arroz ,ensalada y refresco + fruta									
Carné de res ped	60.0	80.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.91	0.00	47.81
Chocchoca de Maiz	50.00	100.00	0.35	0.00	3.43	1.40	0	13.72	15.12
Zapallo moore	40.00	47.00	0.13	0.04	1.20	0.53	0.34	4.81	5.68
Ajo	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0.09	0.06	0.59	0.73
Poro	2.00	66.00	0.04	0.01	0.10	0.14	0.10	0.40	0.64
Papa blanca	100.00	82.00	1.72	0.08	18.29	6.69	0.74	73.14	80.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Habas frescas	25.00	35.00	0.99	0.07	2.27	3.06	0.63	9.07	13.65
carné de pollo pec	160.0	70.00	20.18	3.05	0.00	80.64	27.41	0.00	108.05
Arroz Pilado o pul	150.0	98.00	12.05	0.74	114.37	48.22	6.62	457.46	512.30
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Aceto vegetal	20.00	80.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Vinagro	1.50	100.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.14	0.30	0.44
Pan seco molido	20.00	100.00	2.20	0.58	16.50	8.80	5.04	60.00	75.64
Pimienta molida	0.15	100	0.01	0.01	0.10	0.05	0.11	0.38	0.54
Cominos	0.15	100	0.01	0.00	0.12	0.02	0.00	0.40	0.53
Ajos	2.00	85.00	0.09	0.01	0.48	0.36	0.12	1.89	2.42
Aj colorado seco,	0.70	85.00	0.03	0.04	0.28	0.19	0.33	1.19	1.61
Cebolla de cabeza	43	67.00	0.40	0.06	3.26	1.81	0.52	13.03	15.15
Huevo de gallina	15.00	98.00	1.88	1.23	0.28	7.94	11.11	1.08	20.11
Remolacha raíz	40.0	80.0	0.54	0.03	3.04	2.18	0.20	12.18	14.92
Zanahoria	55.00	79.00	0.28	0.22	4.00	1.08	1.86	16.89	18.89
Manzana de agua	52.50	100.00	0.16	0.05	7.68	0.63	0.47	30.73	31.83
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Plátano de seda	150.0	68.00	1.53	0.31	21.42	6.12	2.75	85.68	94.55
						V.C. ALMUERZO			1318.73
						% DISTR. ALMUERZO			44.73
CENA:Arroz a la jardinera con pollo + infusion									
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Arroz Pilado o pul	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	32.60	4.5	311.20	348.90
Aceto vegetal	25.0	100.00	0.00	25.0	0.00	0.00	225	0.00	225.00
Arvejas frescas (4	25.00	54.00	0.98	0.08	2.54	3.83	0.728	10.15	14.72
Zanahoria	30.00	86.00	0.18	0.15	2.74	0.71	1.3388	10.85	13.00
Vainilla (2)	25.00	91.00	0.55	0.07	1.84	2.18	0.6143	7.37	10.17
carné de pollo pec	95.0	70.00	12.10	1.83	0.00	48.38	16.44	0.00	64.83
Tomate	25.00	90.00	0.18	0.05	0.97	0.72	0.406	3.87	5.00
Cebolla de cabeza	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	3.75	1.206	30.28	35.24
Sal	11.00	100.00	0.13	0.06	0.90	0.53	0.485	3.61	4.63
Lechuga redonda	60.00	68.00	0.57	0.09	0.93	2.30	0.7958	5.71	6.81
						V.C. CENA			665.51
						% DISTR. CENA			25.36
	VCT (Gr.)		95.94	73.88	474.01				
	VCT (Kcal.)		383.78	665.50	1888.4				
	VCT (%)		13	23	64	100.00			
						V.C.T. MENU			2848.89



Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5483

Carolina Vega
NUTRICIONISTA

[22 - 23 - 24 DICIEMBRE]

ALIMENTO	gr/gg	comestible %	PROT An (gg)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Ajaco de habas + arroz + Te + 01 pan									
Te sin azucar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Azucar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Queso paria	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22.40	64	2.64	79.04
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	5.60	14.58	6.72	28.90
Papa blanca	120.0	82.00	2.07	0.19	21.94	8.27	0.8856	87.77	96.02
Habas frescas	50.00	36.00	1.98	0.14	4.53	7.61	1.26	18.13	27.30
Arroz Pilado o puli	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	290.08	313.65
Huacatay	3.00	54.00	0.08	0.01	0.13	0.32	0.12	0.52	0.99
Aji colorado seco	2.00	68.00	0.10	0.11	0.90	0.30	0.6547	3.18	4.53
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.64	5.08
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.62	3.63
Acetate vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Cebolla de cabeza	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
						V.C. DESAYUNO			778.88
						% DISTR. DESAYUNO			25.72
ALMUERZO: CALDO CRIOLLO + FREJOL CON SECO DE RES, ARROZ + REFRESCO + FRUTA									
Carné de Pollo En	60.00	70.00	8.85	1.51	0.00	34.61	13.61	0.00	48.22
Zapallo macre	25.00	47.00	0.08	0.02	0.75	0.33	0.21	3.01	3.55
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.66	0.66	1.07
Poro	6.00	66.00	0.11	0.03	0.30	0.43	0.29	1.20	1.92
Nabo	6.00	68.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.07	0.57	0.74
Habas frescas	30.00	36.00	0.79	0.06	1.81	3.16	0.50	7.25	10.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Fideos	20.00	100.00	1.88	0.04	16.64	7.52	0.36	62.98	70.44
Papa blanca	40.00	75.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Venduras surtidas	5.00	60.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.25	1.04	2.06
Frijol canario crudo	80.0	100.00	17.52	1.68	48.16	70.08	15.12	192.64	277.84
Carné de res poch	150.0	75.00	23.96	1.80	0.00	96.85	16.2	0.00	112.05
Arroz Pilado o puli	190.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Acetate vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Espinaca negra	30.00	85.00	0.48	0.15	0.63	1.90	1.38	3.33	6.61
Cilantro	35.00	57.00	0.56	0.22	1.20	2.26	2.00	4.79	9.05
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0.47	0.89	7.27	8.63
Aji verde (2)	4.10	67.00	0.07	0.02	0.34	0.27	0.20	1.36	1.63
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Ancejas frescas (4)	15.00	54.00	0.58	0.05	1.52	2.30	0.44	6.09	8.83
Azucar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Plátano de seda	150.0	68.00	1.31	0.26	16.27	5.22	2.35	73.08	80.63
						V.C. ALMUERZO			1337.50
						% DISTR. ALMUERZO			44.18
CENA: Sopa de pollo + Infusión									
Carné de Pollo En	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Acetate vegetal	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	8.00	90.00	0.40	0.06	2.19	1.61	0.62	8.76	10.86
Apio	12.00	66.00	0.06	0.02	0.38	0.22	0.14	1.62	1.88
Poro	12.00	100.00	0.32	0.10	0.91	1.30	0.86	3.66	5.81
Nabo	12.00	100.00	0.07	0.02	0.43	0.29	0.22	1.73	2.23
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.64	5.05
Fideos	80.00	100.00	7.62	0.16	62.96	30.08	1.44	260.24	281.76
Orizgario seco	6.00	99.00	0.10	0.03	0.67	0.38	0.27	2.68	3.33
Papa blanca	150.00	69.00	2.66	0.13	28.43	10.71	1.15	113.73	125.59
Cebolla china (2)	15.00	71.00	0.34	0.04	0.80	0.98	0.3834	3.20	4.56
Kiñu	0.30	101.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.33
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azucar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
						V.C. CENA			911.09
						% DISTR. CENA			36.10
			114.72	68.61	487.62				
			468.87	617.46	1250.5				
			15.16	20.40	64.43				
						VCT. MENU			3027.14



Dr. Andrés W. Vilca Bustos
Nutricionista
C.N.P. 5403

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

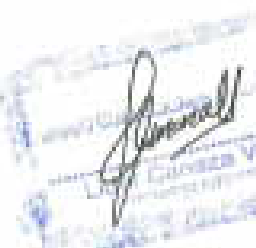
Dr. Carlos Vela
Nutricionista
C.N.P. 5403

25-dic

ALIMENTO	gr/ggr 100	carbohidr e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	SE CONSIDERAN POR CADA 100 GR			TOTAL, kcal
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Caldo de papa + Café y 01 pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.16
Pan de libranza o	35.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	85.19	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Papas de res	100	100.00	23.70	5.60	1.00	94.80	50.4	4.00	149.20
Poro	3.00	80.00	0.08	0.02	0.18	0.26	0.17	0.73	1.16
Apio	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0.09	0.06	0.59	0.73
Nabo	3.00	85.00	0.02	0.01	0.09	0.06	0.05	0.37	0.47
Ajos	1.00	100.00	0.09	0.01	0.30	0.22	0.072	1.23	1.51
Maíz pelado, para	25.00	92.00	1.30	0.48	18.01	5.43	4.35	72.04	81.81
Aceite vegetal	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108	0.00	108.00
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.57	0.34	0.315	2.30	2.95
Papa blanca	150.00	68.00	2.77	0.13	29.44	11.09	1.188	117.74	130.02
Cebolla de cabeza	25.00	67.00	0.23	0.03	1.88	0.94	0.3015	7.57	8.81
Chuflo blanco	30.00	62.00	0.12	0.00	1.21	0.49	0	4.82	5.31
Verduras surtidas	5.00	54.00	0.13	0.02	0.18	0.52	0.1701	0.70	1.39
Aji colorado seco,	2.00	100.00	0.14	0.18	1.17	0.56	1.404	4.70	6.66
						V.C. DESAYUNO			734.30
						% DIST. DESAYUNO			23.81
ALMUERZO: Chocho con queso + Chuleta de cerdo, arroz, ensalada + refresco + fruta									
Queso paria	50.00	100.00	14.00	15.00	1.65	56.00	135.00	8.80	197.60
Maíz Fresco, Chor	200.00	57.00	3.76	0.91	31.69	15.05	8.21	120.77	150.02
Carne de Cerdo	250	73.00	26.28	27.58	0.50	105.12	248.00	0.00	353.14
Arroz Pilado o puli	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.12	1.95	2.42
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Brócoli (3)	50.00	61.00	1.49	0.27	1.74	5.96	2.4705	6.96	15.40
Vainitas (2)	30.00	91.00	0.86	0.08	2.21	2.62	0.74	8.86	12.20
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.36
Limón	7.00	100.00	0.04	0.01	0.68	0.14	0.13	2.72	2.96
Aji colorado seco,	4.00	68.00	0.18	0.21	1.60	0.78	1.91	6.30	9.06
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.65	0.83	0.36	3.41	4.40
Cominos	0.40	100	0.02	0.00	0.32	0.06	0.01	1.27	1.34
Pimienta molida	0.10	100.00	0.01	0.01	0.06	0.03	0.07	0.26	0.36
Cebada con cáscar	10.00	100.00	0.69	0.18	7.69	2.76	1.62	30.64	35.62
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	95.30	95.30
Limón	10.00	100.00	0.06	0.02	0.97	0.20	0.18	3.68	4.26
Papaya	150.0	95.00	0.57	0.14	11.69	2.29	1.28	46.74	60.30
						V.C. ALMUERZO			1474.73
						% DISTR. ALMUERZO			47.81
CENA: Gau gau de pollo, arroz + infusion									
Arroz Pilado o puli	80.00	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.90	80.00	0.02	0.00	0.12	0.09	0.03	0.49	0.60
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	120.0	100.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Carne de Pollo En	100.0	70.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	90.36
Cebolla de cabeza	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.38	9.09	10.57
Sal	12.00	100.0	0.14	0.06	0.96	0.58	0.54	3.94	5.05
Perceji	3.20	100.00	0.15	0.02	0.21	0.61	0.20	0.83	1.65
Ancejas frescas (4)	25.00	54.00	0.96	0.08	2.94	3.83	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.36
Aji colorado seco,	1.00	68.00	0.05	0.05	0.40	0.19	0.48	1.60	3.26
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.68	0.13	0.10	0.30	0.93
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
						V.C. CENA			875.88
						% DISTR. CENA			28.38
	VCT (Gr.)		118.23	87.48	466.69				
	VCT (kcal.)		472.91	787.3	1824.38				
	VCT (%)		15	26	59				
						V.C.T. MENU			3084.61


 Dr. Jovany W. Utrabaz
 MEDICO
 E.P. JESUS ANTONIO


 Katherina Medina Leyre
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 5493


 Lina Guzmán Vago
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 5493

26 - 27 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/ggr 100	Esmaltado n %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	Porcentaje de nutrientes			TOTAL, kcal.
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Caldo de papa + Café y 01 pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.16
Pan de labranza o	30.0	100.00	2.88	0.00	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Papas de res	100	100.00	23.70	5.60	1.00	94.80	50.4	4.00	149.20
Poro	3.00	85.00	0.05	0.02	0.18	0.26	0.17	0.73	1.16
Ajo	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0.09	0.06	0.69	0.73
Nabo	3.00	85.00	0.02	0.01	0.09	0.06	0.05	0.37	0.47
Ajo	1.00	100.00	0.05	0.01	0.30	0.22	0.072	1.22	1.51
Maíz pelado, para	25.00	92.00	1.35	0.48	18.01	5.43	4.35	72.04	81.61
Aceite vegetal	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0.00	100	0.00	105.00
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.57	0.34	0.319	2.30	2.95
Papa blanca	150.00	88.00	2.77	0.13	29.44	11.06	1.188	117.74	130.02
Cebolla de cabeza	25.00	87.00	0.23	0.03	1.89	0.94	0.3015	7.57	8.81
Chufa blanca	30.00	82.00	0.12	0.00	1.21	0.49	0	4.82	5.31
Verduras surtidas	5.00	54.00	0.13	0.02	0.18	0.32	0.1701	0.70	1.39
Aji colorado seco,	2.00	100.00	0.14	0.16	1.17	0.56	1.404	4.70	6.65
					V.C. DESAYUNO				734.39
					% DIST. DESAYUNO				25.66
ALMUERZO: Choclo con queso + Chuleta de cerdo, arroz, ensalada + refresco + fruta									
Queso paria	50.00	100.00	14.00	15.00	1.65	56.00	135.00	6.60	197.60
Maíz Fresco, Chor	100.00	57.00	1.88	0.46	15.95	7.52	4.10	83.38	75.01
Cerdo de Cerdo	150	73.00	15.77	16.53	0.00	83.07	148.81	0.00	211.86
Arroz Pilado o puli	100.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	400.50	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.00	0.01	0.45	0.36	0.12	1.95	2.42
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Brócoli (3)	60.00	81.00	1.49	0.27	1.74	5.98	2.4705	5.95	15.40
Vainitas (2)	30.00	91.00	0.66	0.08	2.21	2.62	0.74	8.85	12.20
Zanahoria	90.00	79.00	0.14	0.12	2.15	0.07	1.07	8.72	10.38
Limón	7.00	100.00	0.04	0.01	0.58	0.14	0.13	2.72	2.60
Aji colorado seco,	4.00	60.00	0.19	0.21	1.60	0.76	1.81	6.39	8.66
Tomate	20.00	90.00	0.16	0.04	0.85	0.63	0.36	3.41	4.40
Cominos	0.40	100	0.02	0.00	0.32	0.06	0.01	1.27	1.34
Pimienta molida	0.10	100.00	0.01	0.01	0.06	0.03	0.07	0.25	0.36
Cebada con cáscar	10.00	100.00	0.69	0.18	7.66	2.76	1.62	30.64	35.02
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Limón	10.00	100.00	0.03	0.02	0.97	0.20	0.18	3.88	4.26
Papaya	150.0	95.00	0.67	0.14	11.66	2.26	1.28	46.74	50.30
					V.C. ALMUERZO				1258.46
					% DISTR. ALMUERZO				42.87
CENA: Cas cau de pollo, arroz + infusión									
Arroz Pilado o puli	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	39.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	80.00	0.02	0.00	0.12	0.09	0.03	0.48	0.60
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	120.0	100.00	2.52	0.12	26.70	10.06	1.05	107.04	116.20
Cerdo de Pollo En	100.0	70.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.65	0.00	80.38
Cebolla de cabeza	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Sal	12.00	100.0	0.14	0.05	0.68	0.58	0.54	3.94	5.05
Perce	3.20	100.00	0.15	0.02	0.21	0.61	0.20	0.63	1.65
Arvejas frescas (4	25.00	54.00	0.96	0.05	3.54	3.83	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.15	0.07	1.07	8.72	10.38
Aji colorado seco,	1.00	68.00	0.05	0.05	0.40	0.19	0.46	1.60	2.25
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
					V.C. CENA				875.50
					% DISTR. CENA				30.53
	VCT (Gr.)		109.83	76.00	440.34				
	VCT (kcal.)		423.34	684.0	1760.97				
	VCT (%)		18	24	61				
					V.C.T. MENU				2868.34



Dr. Jorge W. Torres
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6499

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6499

Dr. Conrado Vergo
NUTRICIONISTA

30 - 31 - 30 DICEMBRE

ALIMENTO	g/por [g]	concentr %	PROT An [g]	GRASA [g]	CHO [g]	HIDRÓGENO POR ALIMENTO			TOTAL, kcal
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Ubes, arroz, ensalada + Te y pan									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Pan de latreros o	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	88.18	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Ube de res (2)	120.0	85.00	14.38	19.58	1.02	57.53	176.28	4.08	237.86
Harina de Maiz	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.83	71.30	94.53
Cebolla de cabeza	90.00	89.00	0.75	0.11	8.03	2.99	0.9912	24.14	28.09
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.85	1.15	0.85	6.19	7.99
Lechuga redonda	50.00	78.0	0.51	0.08	0.82	2.03	0.70	3.28	6.0
Huevo de gallina	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Sal	20.00	100.00	0.24	0.10	1.84	0.98	0.90	0.56	8.42
Limon	4.00	100.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.50	1.70
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Vinagre	0.50	100.00	0.00	0.01	0.03	0.00	0.00	0.10	0.10
					V.C. DESAYUNO				884.80
					% DISTR. DESAYUNO				26.44
ALMUERZO: Tingo de res, Tallarines rojos con pollo, arroz, refresco y fruta									
Carné de res pech	80.00	80.00	10.22	0.77	0.60	40.90	6.91	0.00	47.81
Chuflo blanco	30.00	90.00	0.14	0.08	1.32	0.54	0	5.29	5.83
Yuca blanca	70.00	70.00	0.39	0.10	19.28	1.57	0.802	77.03	79.48
Arroz Pilado o puli	30.00	100.00	2.46	0.15	23.34	0.84	1.35	93.30	104.55
Apio	10.00	75.00	0.05	0.02	0.38	0.21	0.135	1.44	1.79
Poro	10.00	66.00	0.18	0.05	0.50	0.71	0.4702	2.01	3.19
Col blanca	15.00	68.00	0.13	0.03	0.49	0.43	0.28	1.96	2.76
Carné de Pollo En	160.0	70.00	23.07	4.03	0.60	82.29	36.29	0.00	128.58
Silao	1.00	100.00	0.11	0.10	0.01	0	0.88	0.04	1.36
Pimiento	35.00	83.00	0.44	0.15	2.34	2	1.31	8.95	12.00
Cebolla china (2)	50.00	71.00	0.82	0.14	2.86	3	1.28	10.65	15.19
Papa blanca	100.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10.33	1.11	109.72	121.16
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.80	0	0.93	7.62	9.05
Fideos tallarin	150.0	90.00	12.83	0.14	93.06	51	1.32	375.84	428.36
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.03	0.04
Orégano seco	1.50	94.00	0.02	0.01	0.16	0.09	0.0035	0.64	0.79
Tomate	30.00	90.00	0.19	0.06	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Aji colorado seco,	1.50	62.00	0.05	0.06	0.40	0.22	0.0476	1.85	2.60
Cebolla de cabeza	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.3018	9.08	10.57
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Manzana	150.00	85.00	0.38	0.13	18.62	1.53	1.15	74.46	77.14
					V.C. ALMUERZO				1388.71
					% DISTR. ALMUERZO				41.93
CENA: Lomo saltado, arroz + infusion									
Carné de res pulpi	60.00	100.00	12.78	0.08	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Cebolla de cabeza	60.00	67.00	0.75	0.11	6.04	3.08	0.96	24.23	28.19
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	1.90	1.07	10.22	13.16
Papa blanca	180.00	85.00	3.21	0.15	34.12	12.85	1.377	136.48	150.71
Arroz Pilado o puli	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	289.08	313.65
Ajos	3.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.38	0.12	1.05	2.42
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Peruñil	2.00	90.00	0.05	0.01	0.07	0.19	0.06	0.26	0.52
Aji colorado seco,	2.00	68.00	0.10	0.11	0.30	0.38	0.05	3.19	4.53
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.96	0.56	0.54	3.04	5.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Silao	3.00	100.00	0.57	0.48	0.05	2.26	4.32	0.20	6.78
					V.C. CENA				892.41
					% DISTR. CENA				30.29
			104.90	113.22	489.35				
			419.88	1019.02	1837.4				
			12.81	31.11	58.59		VCT. MENU		1276.0


 L. JAMES M. STILES, President
 UNIVERSITY OF ILLINOIS
 CHAMPAIGN, ILLINOIS


Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5400



 Robert C. Munn, Vice President

Stille

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	NUTRIENTES POR 100 GRAMOS			TOTAL REAL
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:Arroz a la cubana + Té + 01 pan									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Pan de labranza o	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Arroz Pilado o puli	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.06	313.65
Aceite vegetal	15.0	100.00	0.00	15.0	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Plátano de seda	100.0	68.00	1.02	0.20	14.28	4.08	1.84	57.12	63.04
Huevo de gallina, c	80.00	98.00	7.94	4.94	1.06	31.75	44.45	4.23	80.44
Tomate	25.00	90.00	0.18	0.05	0.97	0.72	0.405	3.87	5.00
Cebolla de cabeza	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	3.75	1.206	30.28	35.24
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.67	0.34	0.315	2.30	2.95
					V.C. DESAYUNO				851.79
					% DISTR. DESAYUNO				25.17
ALMUERZO:Cazuela de verduras con pollo + Chancho al horno, arroz , ensalada + refresco + fruta									
Zapallo mazón	30.00	47.00	0.10	0.03	0.90	0.39	0.25	3.61	4.26
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.08	0.86	1.07
Poro	6.00	68.00	0.11	0.03	0.30	0.43	0.29	1.20	1.92
Habas frescas	20.00	35.00	0.79	0.06	1.81	3.16	0.50	7.25	10.92
Zanahoria	20.00	78.00	0.09	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	80.00	82.00	1.38	0.07	14.63	5.51	0.59	58.52	64.62
Carne de Pollo En	80.0	75.00	12.36	2.18	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Nabo	2.00	68.00	0.01	0.00	0.05	0.03	0.02	0.19	0.25
Habas frescas	25.50	35.00	1.01	0.07	2.31	4.03	0.64	9.25	13.92
Maíz Fresco, Choc	40.80	57.00	0.77	0.19	6.47	3.07	1.67	25.95	30.60
Carne de Cerdo	150.00	85.00	18.36	19.23	0.00	73	173.27	0.00	246.71
Arroz Pilado o puli	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Cominos	0.15	100	0.01	0.00	0.12	0.02	0.00	0.48	0.59
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.12	1.95	2.42
Ají colorado seco,	1.00	68.00	0.05	0.06	0.40	0.19	0.48	1.60	2.26
Ramolacha raíz	60.0	80.0	0.82	0.06	4.56	3.26	0.43	18.24	21.94
Zanahoria	55.00	79.00	0.26	0.22	4.00	1.04	1.96	15.60	18.98
Manzana de agua	52.60	100.00	0.16	0.06	7.68	0.63	0.47	30.72	31.82
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	150.0	62.00	1.85	0.37	25.83	7.38	3.32	103.32	114.02
					V.C. ALMUERZO				1437.38
					% DISTR. ALMUERZO				42.47
CENA:Yuca amebizada , arroz , ensalada + infusión									
Yuca blanca	100.00	80.00	0.64	0.16	31.44	2.66	1.44	125.76	129.76
Queso paria	25.00	100.00	7.00	7.50	0.83	28.00	67.50	3.30	98.80
Huevo de gallina, c	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	7.94	11.11	1.06	20.11
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	12.60	5.40	89.76	107.76
Arroz Pilado o puli	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.06	313.65
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pepino	80.00	72.00	0.29	0.08	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Leche evaporada	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Sal	8.40	100.00	0.10	0.04	0.69	0.40	0.38	2.76	3.54
Aceite vegetal	35.00	80.00	0.00	28.00	0.00	0.00	252.00	0.00	252.00
Herbas	2.00	64.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
							V.C. CENA		1101.10
							% DISTR. CENA		32.53
			92.88	68.68	832.66				
			371.45	888.16	2130.65				
			11	26	63				
							VCT. MENU		3384.70



Mr. J. Edgar Hoover
Director
U. S. Department of Justice

Author: Adeline Lay
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5433

3384.70

[Signature]

Carolina Vega

PENAL AREQUIPA MUJERES- MENU NIÑOS -DICIEMBRE 2017

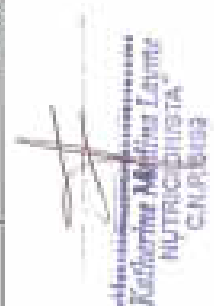
FECHA	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA
viernes, 01 de diciembre de 2017	SOYA, PAN CON TORTILLA DE HUEVO	DURAZNO	SALTADO DE ATÚN, ARROZ Y REFRESCO	GRANADILLA	ARROZ CON LECHE
sábado, 02 de diciembre de 2017	HARINA DE HABAS CON LECHE, PAN CON QUESO	YOGURT	TALLARNES ROJOS CON POLLO + REFRESCO	MANDARINA	SOPA DE FIDEOS CON CARNE
domingo, 03 de diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + PAN CON MERMELADA	PLATANO	ALMENDRADO DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO	GELATINA	SALCHIPAPAS, INFUSIÓN
lunes, 04 de diciembre de 2017	QUINUA CON MANZANA+ PAN CON ACEITUNA	MANDARINA	GUISO DE LENTEJITAS CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	MAZAMORRA DE PIÑA	CALDILLO DE HUEVOS
martes, 05 de diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE, PAN CON JAMONADA	HUEVO SANCOCADO	HIRO DE ZAPALLO CON ARROZ + REFRESCO	PUDIN	GUISO DE FIDEOS CON POLLO + INFUSION
miércoles, 06 de diciembre de 2017	SIETE CERALES CON LECHE, PAN CON ATÚN	JUGO DE NARANJA	HIGADO APANADO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	MANZANA	DULCE DE CAMOTE CON LECHE
jueves, 07 de diciembre de 2017	VAJILLA CON LECHE + PAN CON HUEVO SANCOCADO	PIÑA	ATOMATADA DE RES CON ARROZ + REFRESCO	GRANADILLA	CREMA DE VERDURAS
viernes, 08 de diciembre de 2017	AVENA CON MANZANA, PAN CON ACEITUNA	PLATANO	MILANESA DE PESCADO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	PAPAYA	MATASQUITA DE POLLO CON ARROZ E INFUSIÓN
sábado, 09 de diciembre de 2017	SEMOLA CON LECHE, PAN CON SALCHICHA	YOGURT CON FRUTA	CALI- CAU DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO	GRANADILLA	SOPA DE ARROZ CON CARNE
domingo, 10 de diciembre de 2017	AVENA CON LECHE, PAN CON MANJAR	GELATINA	POLLO BROSTER CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	PIÑA	CREMA DE ESPINACAS
lunes, 11 de diciembre de 2017	QUINUA CON MARACUYA, PAN CON QUESO	MANDARINA	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	PAPAYA	SOPA JULIANA
martes, 12 de diciembre de 2017	PONCHE DE HABAS CON LECHE, PAN CON OMELET	PLATANO	SALTADO DE CARNE CON ARROZ Y REFRESCO	VASO DE LECHE	REVUELTO DE ZANAHORIA CON ARROZ + INFUSION
miércoles, 13 de diciembre de 2017	LECHE CON COCODA, PAN CON ATÚN	GELATINA	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO + REFRESCO	MANZANA	VASO DE LECHE + HUEVO FRITO CON ARROZ
jueves, 14 de diciembre de 2017	LECHE CON VAINILLA, PAN CON PALTA	HUEVO SANCOCADO	AJI DE CALABAZA CON ARROZ + REFRESCO	GRANADILLA	MAZAMORRA DE SEMOLA CON FRUTA



Ministerio de Educación
Núcleo de Gestión
Calle 1000

Ministerio de Educación
Núcleo de Gestión
Calle 1000

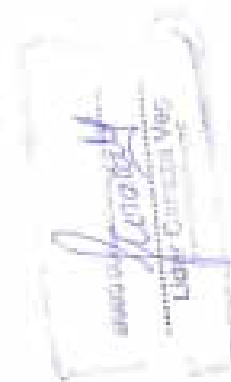
viernes, 15 de diciembre de 2017	SOYA, PAN CON ACEITUNA	MANDARINA	PESCADO FRITO CON ARROZ, ENSALADA Y REFRESCO	PLATANO	SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO
sábado, 16 de diciembre de 2017	SEMOLA CON LECHE, PAN CON CAMOTE FRITO	GRANADILLA	CAMOTE ARROZADO CON ARROZ, ENSALADA+ REFRESCO	FLAN	ASADO DE RES CON ARROZ + INFUSIÓN
domingo, 17 de diciembre de 2017	AVENA CON LECHE, PAN CON MARGARINA	HUEVO DURO	TALLARIN SALTADO CON POLLO + REFRESCO	GELATINA	VASO DE LECHE
lunes, 18 de diciembre de 2017	QUINUA CON MANZANA, PAN CON QUESO	PLATANO	GUSO DE ARVEJAS PARTIDAS CON ARROZ, ENSALADA+ REFRESCO	MANDARINA	CAZUELA DE POLLO
martes, 19 de diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE, PAN CON HUEVO SANCOCHADO	YOGURT	SALTADO DE HIGADO CON ARROZ, REFRESCO	MAZAMORRA DE PIÑA	CHOQUITAS DE ATÚN CON ARROZ + INFUSIÓN
miércoles, 20 de diciembre de 2017	COCOA CON LECHE, PAN CON ATÚN	GRANADILLA	ARROZ CON POLLO + ENSALADA+ REFRESCO	NARANJA	VASO D E LECHE
jueves, 21 de diciembre de 2017	SIETE CEREALES, PAN CON TORTILLA	PIÑA EN TROZOS	REVUELTO DE ACELGA CON ARROZ + REFRESCO	MAZAMORRA DE MANZANA	SALTADO DE CARNE CON ARROZ + INFUSIÓN
viernes, 22 de diciembre de 2017	HARINA DE HABAS CON LECHE, PAN CON ACEITUNA	PAPAYA	CHICHARRON DE PESCADO CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO	DURAZNO	CALDILLO DE HUEVOS
sábado, 23 de diciembre de 2017	SIETE CEREALES, PAN CON HUEVO SANCOCHADO	MANZANA	OLLUCOS CON HAMBURGUESA DE CARNE+ REFRESCO	PUDIN	VASO DE LECHE
domingo, 24 de diciembre de 2017	AVENA CON LECHE, PAN CON MERMELEDA	GELATINA	POLLO A LA CACIROLA CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO	VASO DE LECHE	DULCE DE CAMOTE
lunes, 25 de diciembre de 2017	CHOCOLATADA, PAN CON QUESO	MANDARINA	ENSALADA DE PALLARÉS CON POLLO FRITO+ REFRESCO	GRANADILLA	SOPA DE FIDEOS CON CARNE
martes, 26 de diciembre de 2017	AVENA CON MANZANA, PAN CON HUEVO SANCOCHADO	PLATANO	HIGADO FRITO CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO	DURAZNO	VASO DE LECHE
miércoles, 27 de diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE, PAN CON ATÚN	GRANADILLA	AJÍ DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO	MANZANA	TORTILLA DE VERDURAS CON ARROZ, + INFUSIÓN
jueves, 28 de diciembre de 2017	QUINUA CON PIÑA, PAN CON JAMONADA	PLATANO	REVUELTO DE ZAMAHORIA CON ARROZ + REFRESCO	MAZAMORRA DE PIÑA	ARROZ CHALIFA CON POLLO Y HUEVO + INFUSIÓN
viernes, 29 de diciembre de 2017	SOYA CON NARANJA, PAN CON ACEITUNA	MANDARINA	PESCADO FRITO CON ARROZ, ENSALADA Y REFRESCO	VASO DE LECHE	CREMA DE ESPINACAS



sábado, 30 de diciembre de 2017	LECHE, PAN CON CAMOTE FRITO	HUEVO DURO	GUISO DE TRIGO CON QUESO Y ARROZ + REFRESCO	MANDARINA	MAZAMORRA DE CHANCACA
domingo, 31 de diciembre de 2017	AVENA CON LECHE, PAN CON MANJAR	PLATANO	PAPA RELLENA, ARROZ, ENSALADA + REFRESCO	GELATINA	MAZAMORRA MORADA



[Signature]
 Excmo. Sr. Ministro
 INTRAIGNSTA
 C.N.P. 5409



VIERNES 01 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	BOYA, PAN CON TORTILLA DE HUEVO									
Harina de soya	25.00	97.0	92.39	2.11	1.58	17.27	0	14.19	69.06	91.69
Canola entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.58	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	100.0	100.50	2.85	0.09	21.54	12	0.61	89.16	98.49
Huevo	30.00	85.0	11.89	1.28	0.20	2.04	5	1.64	8.10	15.10
aceite	0.00	100.0	5.04	0.00	0.01	1.31	0	0.07	5.26	5.58
									VC DES	211.47
									% DIST REF	16.48
REFRIGERIO	DURAZNO									
durazno	95.0	85.00	141.53	1.79	0.09	33.79	7	0.77	134.98	142.55
									VC DES	142.55
									% DIST REF	11.85
ALMUERZO:	SALTADO DE ATUN, ARROZ Y REFRESCO									
Atun en aceite e	100.0	100.00	342.00	21.40	1.90	61.90	86	17.10	247.60	360.30
arroz	85.00	100.00	58.30	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.20
Aceite vegetal	12.0	100.00	106.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Agua	4.00	100.00	5.16	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Sal	3.00	67.00	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.66
papa blanca	40	98.00	33.37	0.72	0.03	7.67	3	0.31	30.68	33.89
cebolla	20.00	85.0	59.67	1.31	0.14	13.55	5	1.22	54.20	60.66
tomate	15.00	91.00	2.99	0.11	0.03	0.60	0	0.25	2.30	3.03
aj amarillo	2.00	100.00	0.99	0.04	0.01	0.23	0	0.09	0.90	1.10
lidsos	16.00	100.00	67.60	1.59	0.03	12.51	6	0.29	50.05	56.30
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.05	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	898.20
									%DIST ALM	54.13
REFRIGERIO	GRANADILLA									
granadilla	155.0	70.00	81.00	2.31	2.10	16.38	9	18.90	65.92	93.66
									VC DES	93.66
									% DIST REF	7.36
CENA:	ARROZ CON LECHE									
Leche evaporad	40.0	85.00	54.34	2.68	3.08	4.14	11	27.70	16.57	54.91
arroz	90.00	100.00	48.60	0.35	0.15	11.45	1	1.35	45.60	48.55
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	5.63	0	0.00	39.32	39.32
canola entera	0.30	100.00	1.06	0.01	0.00	0.29	0	0.02	1.01	1.06
clavo de olor	0.10	100.00	0.08	0.00	0.00	0.02	0	0.00	0.09	0.09
									VC CENA	143.93
									%DIST CENA	11.18
VCT GR.			39.11	21.66	234.41					
VCT KCAL			196.43	194.92	938.46					
VCT %			12.129	15.11208316	72.75940019	VCT MENU			1289.81	100.00


 Katherine Medina Laguna
 NUTRICIONISTA
 C.N.R. 5403

BRWY COMESTIBLES S.R.L.

 Lidia Gonzalez Vega
 NUTRICIONISTA




 Lic. Lidia W. Vega Best
 NUTRICIONISTA
 C.N.R. 5403

SABADO 31 DE DICIEMBRE 2017

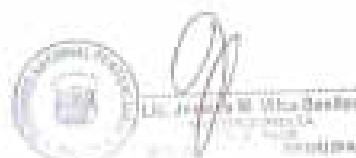
ALIMENTO	gr/por (g)	P.Bt. (Kg.)	costo prod	costo igaso	costo ble %	Peso neto/por (g)	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	P Kcal/L	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
												PROT	GRASA	CHO	
DESAYUNIO: HARINA DE HARAS CON LECHE, PAN CON QUESO															
Harina de	10.00	0.02	0.00	0.00	100.0	20.00	88.90	4.80	0.33	11.92	0.18	19	3.40	47.94	70.34
Leche es	10.00	0.07	4.87	0.34	100.0	70.00	100.10	4.90	5.87	7.83	0.30	20	11.00	30.52	101.15
Canola es	0.30	0.00	24.00	0.01	54.0	0.16	0.57	0.00	0.02	0.14	0.02	0	0.01	0.54	0.67
Queso des	0.10	0.00	0.00	0.00	54.0	0.03	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0	0.00	0.05	0.06
Pan de la	30.00	0.03	2.90	0.08	100.0	30.00	100.50	2.60	0.04	21.54	0.24	12	0.81	95.16	98.40
Queso pa	30.00	0.02	8.00	0.24	100.0	30.00	116.40	8.40	0.00	0.00	0.34	34	11.00	3.59	118.50
Apucar ra	0.00	0.01	1.80	0.01	100.0	0.00	10.50	0.00	0.00	4.50	0.04	0	0.00	19.44	19.66
														VC DES	409.00
														% DIST R	26.64
REFRIGERIO: YOGURT															
Yogurt	250.0	0.25	4.30	1.08	100.00	350.00	115.00	10.25	2.50	19.00	2.00	41	22.50	52.00	113.50
														VC DES	115.50
														% DIST R	19.07
ALMUERZO: TALLARINES ROJOS CON POLLO + REFRESCO															
Carne de	120.0	0.12	0.50	0.30	70.00	84.00	225.12	18.88	2.43	0.00	0.96	88	21.87	0.00	88.41
Fideos de	40.00	0.08	2.50	0.20	100.00	60.00	288.00	7.52	5.18	52.50	0.04	30	1.44	250.24	281.70
Zanahoria	30.0	0.03	0.80	0.02	79.00	19.80	4.48	0.09	0.09	1.45	0.10	0	0.71	5.61	6.90
Tomate	10.00	0.01	0.80	0.01	99.00	9.90	1.88	0.06	0.03	0.43	0.09	0	0.18	1.70	2.20
Debes de	10.00	0.01	1.00	0.01	47.00	6.70	2.61	0.15	0.03	0.80	0.08	1	0.24	2.01	2.87
Ajo	2	0.00	1.50	0.00	91.00	1.80	2.08	0.09	0.01	0.49	0.02	0	0.12	1.93	2.43
Acorda ya	5.00	0.01	4.50	0.02	100.0	5.00	44.20	0.00	0.00	0.00	0.04	0	45.00	0.00	45.00
Hongo	0.50	0.00	16.00	0.01	84.00	0.27	0.14	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.70	0.71
Laurel	0.50	0.00	30.00	0.01	84.00	0.27	0.41	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0.17	0.24	0.47
Sal	3.00	0.00	0.00	0.00	100.00	3.00	1.08	0.04	0.00	0.25	0.02	0	0.14	0.98	1.20
Apucar ra	5.00	0.01	1.80	0.01	100.00	5.00	19.00	0.00	0.00	4.50	0.04	0	0.00	19.44	19.66
														VC ALM	482.11
														% DIST A	30.42
REFRIGERIO: MANDARINA															
Mandarina	150.0	0.15	1.00	0.18	70.00	105.00	34.75	0.43	0.32	9.00	1.20	3	2.84	36.12	41.48
														VC DES	41.48
														% DIST R	3.02
CENA: SOPA DE FIDEOS CON CARNE															
Carne de	50.0	0.05	1.50	0.38	100.00	50.00	52.50	10.65	0.80	0.00	0.40	43	7.20	0.00	49.00
Fideos	30.00	0.03	2.50	0.08	100.00	30.00	108.00	2.82	0.09	23.49	0.24	11	0.54	90.64	105.00
Ajo	2.00	0.00	0.50	0.00	79.00	1.50	0.32	0.01	0.00	0.07	0.02	0	0.03	0.29	0.36
Porro	1.00	0.00	1.50	0.00	99.00	0.99	0.29	0.02	0.01	0.00	0.01	0	0.00	0.20	0.22
Papa tar	50.00	0.06	0.60	0.04	82.00	41.00	38.77	0.89	0.04	0.14	0.40	3	0.37	39.57	40.39
Sal	5.00	0.01	0.60	0.00	100.00	5.00	1.85	0.06	0.00	0.41	0.04	0	0.23	1.84	2.11
Apucar ra	5.00	0.01	1.80	0.01	100.00	5.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0.04	0	0.00	31.44	31.45
														VC CENA	330.88
														% DIST C	20.64

VCT GR. 60.23 26.98 173.32
VCT KCAL 205.31 188.86 692.87
VCT % 23.1299 18.4992 60.4040
100.00

VCT MSA 1147.84

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5452

Lider Cereza Vega
REPRESENTANTE



DOMINGO 03 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE + PAN CON MERMELADA									
Avena, hojuela	20.00	100.0	57.60	4.84	4.10	0.20	19	38.00	0.80	57.06
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.00	0.05
Pan de latreros	20.00	100.0	100.50	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	70.00	100.0	100.10	4.90	9.87	7.63	20	51.03	30.52	101.15
mermelada	7.00	100.0	9.45	1.39	0.33	0.00	6	2.86	0.00	9.51
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	285.49
									% DIST REF	26.95
REFRIGERIO	PLATANO									
Platano de seda	140.0	70.00	81.54	1.47	0.29	20.68	6	2.65	82.32	90.85
									VC DES	90.85
									% DIST REF	8.57
ALMUERZO:	ALMENDRADO DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO									
Carné de pollo	120.0	70.00	225.12	16.80	2.40	0.00	68	21.87	0.00	89.41
Maní crudo	1.00	71.00	0.43	0.00	0.00	0.11	0	0.01	0.45	0.48
Papa blanca	80.0	79.00	61.20	1.30	0.06	14.09	5	0.57	56.37	62.25
Arroz pilado	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Cebolla de cabe	30.00	87.00	7.84	0.46	0.08	1.51	2	0.72	6.03	8.60
Ajos	2	80.00	2.08	0.09	0.01	0.40	0	0.12	1.86	2.42
Acetate vegetal	3.00	100.0	26.52	0.00	3.00	0.00	0	27.00	0.00	27.00
Zanahoria	15.00	79.00	4.86	0.07	0.08	1.09	0	0.53	4.36	5.19
Arvejas frescas	25.00	54.00	48.47	1.11	0.07	10.50	4	0.61	42.01	47.09
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC ALM	321.56
									% DIST ALM	30.35
REFRIGERIO	GELATINA									
Gelatina con ge	32.0	85.00	98.40	5.22	1.66	18.35	21	14.93	65.39	101.21
									VC DES	101.21
									% DIST REF	9.55
CENA:	SALCHIPAPAS, INFUSIÓN									
salchicha "hot d	20.0	98.00	71.74	2.16	6.72	0.20	9	60.51	0.78	69.91
Papa blanca	100.00	82.00	79.24	1.72	0.08	16.29	7	0.74	73.14	80.77
Acetate vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC CENA	269.34
									% DIST CENA	24.57
VCT ORL 44.98 34.86 141.45										
VCT KCAL 179.92 313.72 505.81										
VCT % 16.982 25.61182211 53.48567997										
100.00										
VCT MENU										1058.45



Dr. Josselin W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
G.N.P. 5409

MANO COMPROBADA
Luz Elena Vega
NUTRICIONISTA
G.N.P. 5409

Katherine Patricia Layme
NUTRICIONISTA
G.N.P. 5409

LUNES 04 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gríper (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	QUINUA CON MANZANA+ PAN CON ACEITUNA									
Quinoa cruda	20.00	100.0	74.80	2.72	1.18	13.26	11	10.44	63.04	74.36
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manzana	25.00	100.0	13.50	0.08	0.03	3.65	0	0.23	54.60	15.13
Aceitunas de lo	20.00	100.0	59.60	0.16	6.42	1.46	1	57.78	5.84	64.26
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.64	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	254.13
									% DIST REF	26.44
REFRIGERIO	MANDARINA									
Mandarina	140.0	86.00	47.04	0.81	0.40	11.56	3	3.63	46.23	53.09
									VC DES	53.09
									% DIST REF	5.52
ALMUERZO:	GUISO DE LENTEJITAS CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO									
Carne de res p.	40.0	79.00	33.18	6.73	2.43	0.00	27	21.87	0.00	48.79
Lentejas	50.00	91.00	154.25	10.28	0.46	27.70	41	4.10	111.02	166.25
Papinillo o pepi	15.0	100.00	1.50	0.08	0.02	0.39	9	0.14	1.56	2.00
Tomate	10.00	99.00	1.98	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Cebolla de cabe	15.00	67.00	3.92	0.23	0.04	0.75	1	0.36	3.02	4.30
Agua	2	80.00	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.90	2.42
Aceite vegetal	5.00	100.0	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Papa blanca	30.00	82.00	23.96	0.52	0.02	5.49	3	0.22	21.94	24.23
Arroz pilado cru	60.00	100.00	58.20	0.42	0.16	13.74	3	1.62	54.96	58.20
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.90	1.20
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC ALM	364.37
									%DIST ALM	37.91
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE PIÑA									
Mandioca	20.0	100.00	96.40	1.29	0.09	15.42	0	0.72	61.66	67.52
Piña	40.0	65.00	9.69	0.10	0.05	2.55	0	0.47	10.19	11.08
Azúcar rubia	8.0	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
canela entera	0.5	54.00	0.95	0.01	0.00	0.23	0	0.02	0.91	0.95
clavo de olor	0.5	54.00	0.22	0.00	0.00	0.06	0	0.00	0.23	0.25
									VC DES	111.35
									%DIST REF	11.58
CENA:	CALDILLO DE HUEVOS									
Leche evaporad	15.0	100.00	21.45	1.05	1.32	1.64	4	10.94	6.54	21.60
Huevo de gallin	25.00	100.00	55.50	4.68	4.00	0.45	16	26.00	1.00	54.10
Apio	2.00	70.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.30
Papa	1.00	66.00	0.26	0.02	0.01	0.05	0	0.05	0.20	0.33
Zanahoria	30.00	70.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Papa blanca	60.00	90.00	57.64	1.23	0.06	13.11	8	0.53	52.45	57.92
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Azúcar rubia	5.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	178.29
									%DIST CENA	18.55
VCT GR. 33.09 22.66 156.29										
VCT KCAL 132.06 263.96 625.16										
VCT % 13.734 21.22141953 65.04493716										
100.00										
VCT MENU 361.13										



Lic. Jovana M. Vela Benítez
DIRECCIÓN GENERAL DE
NUTRICIÓN

[Firma]
Lidia García Vega
COORDINADORA

[Firma]
Esterline Medina
DIRECCIÓN DE
NUTRICIÓN

MARTES 05 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	g/per (g)	convertible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	CEBADA CON LECHE , PAN CON JAMONADA									
Cebada, harina	20.00	100.0	70.20	1.54	0.16	15.84	0	1.44	63.76	71.36
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporar	70.00	100.0	100.10	4.80	5.67	7.63	20	51.03	30.52	191.15
jamonada	20.00	100.0	66.60	3.14	5.80	0.20	13	53.10	0.80	66.66
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.34	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	319.58
									% DIST REF	22.99
REFRIGERIO	HUEVO SANCOCHADO									
Huevo de galin	60.0	98.00	174.05	12.78	12.54	1.45	51	112.00	5.54	160.06
									VC DES	160.06
									% DIST REF	11.45
ALMUERZO:	HIRÓ DE ZAPALLO CON ARROZ + REFRESCO									
Leche evaporar	25.0	100.00	35.75	1.75	2.43	2.73	7	21.07	10.90	38.77
Queso fresco	30.00	100.00	73.20	6.05	5.19	0.30	24	46.71	1.20	72.03
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.52	54.96	58.26
Papa blanca	50.00	70.00	54.32	1.18	0.06	12.49	5	0.50	49.95	55.16
Huevo de galin	25.00	100.00	55.50	4.08	4.00	0.45	16	36.00	1.80	54.30
Ajos	2	60.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.85	2.42
Aceite vegetal	8.00	100.0	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Zapallo macho	100.00	72.00	18.72	0.50	0.14	4.61	2	1.30	16.43	21.74
Maiz fresco	30.00	57.00	62.07	1.15	0.46	13.65	5	4.16	54.58	63.32
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.60	0	0.36	2.62	3.37
Huacatay	4.10	54.00	1.04	0.11	0.02	0.18	0	0.16	0.71	1.31
Habas frescas	10.00	35.00	5.29	0.40	0.03	0.91	2	0.25	3.63	5.46
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC ALM	468.60
									%DIST ALM	31.82
REFRIGERIO	PUDIN									
clavo de olor	0.5	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
canela entera	0.5	79.00	1.39	0.01	0.02	0.33	0	0.03	1.33	1.40
Pudin de choclo	25.0	100.00	93.25	0.10	0.00	24.00	0	0.00	96.00	96.40
Leche evaporar	25.0	100.00	35.75	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	35.13
									VC DES	134.38
									% DIST REF	9.67
CENA:	GUISO DE FIDEOS CON POLLO + INFUSIÓN									
Fideos	30.0	100.00	108.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Carne de pollo	50.00	70.00	93.80	7.64	7.67	0.00	26	63.63	0.00	91.77
Papa blanca	50.00	98.00	47.53	1.09	0.05	10.93	4	0.44	43.71	48.27
Agua	3.00	54.00	2.00	0.59	0.01	0.40	0	0.12	1.87	2.45
Zanahoria	10.00	79.00	4.06	0.07	0.00	1.59	0	0.53	4.36	5.18
Arroz pilado cru	55.00	100.00	53.35	0.39	0.17	12.60	2	1.49	50.38	53.41
Anchoas frescas	15.00	54.00	29.04	0.60	0.04	6.30	3	0.30	25.21	29.23
Cebolla de cabo	10.00	54.00	3.16	0.19	0.03	0.61	1	0.29	2.43	3.47
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	369.88
									%DIST CENA	24.96

VCT GR. 55.08 55.25 191.06
 VCT KCAL 320.36 497.29 784.22
 VCT % 14.87 33.9581906 51.5713765
 100.00

VCT MENU 1481.87



[Signature]
 Lic. Jessica M. Vico Basilio
 N.º 10019001
 COPIA

[Signature]
 Lic. Carolina Vega
 REPRESENTANTE

[Signature]
 Katherine Molina Luyne
 NUTRICIONISTA
 C.M.P. 5419

MIÉRCOLES 06 DE DICIEMBRE 2017

LIMENT	gr/per (g)	comest ible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAY: SIETE CEREALES CON LECHE, PAN CON ATÚN										
Quinoa,	5.00	100.0	17.55	0.40	0.20	3.64	2	1.80	14.56	17.96
Avena, h	5.00	100.0	14.40	1.21	1.03	0.05	5	9.23	0.20	14.27
Harina d	5.00	100.0	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada	5.00	100.0	18.50	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Leche ev	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Harina d	5.00	100.0	19.05	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Clavo de	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar n	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan frán	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Atún en	20.00	90.0	51.84	4.36	3.69	0.18	17	33.21	0.72	51.35
Canela e	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
									VC DES	238.78
									% DIST	28.37
REFRIG: JUGO DE NARANJA										
Naranja	130.0	80.00	41.60	0.62	0.21	10.50	2	1.87	42.02	46.38
									VC DES	46.38
									% DIST	5.51
ALMUER: HIGADO APANADO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO										
Higado d	90.0	85.00	97.16	15.30	2.43	0.77	61	21.87	3.06	86.13
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Arroz pil	80.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Aceite ve	8.00	100.00	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Pepinillo	30.00	82.00	2.71	0.12	0.02	0.64	0	0.22	2.56	3.27
Ajos	2	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Limón	3.00	52.0	0.47	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Tomate	20.00	90.00	3.42	0.14	0.04	0.77	1	0.32	3.10	4.00
Pan seco	15.00	100.00	60.90	1.65	0.42	12.38	7	3.78	49.50	59.88
Azúcar n	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
Azúcar n	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	341.11
									%DIST /	40.52
REFRIG: MANZANA										
Manzana	140.0	96.00	72.58	0.40	0.13	19.62	2	1.21	78.49	81.31
									VC DES	81.31
									% DIST	9.66
CENA: DULCE DE CAMOTE CON LECHE										
Camote	70.0	85.00	48.41	10.59	0.12	0.60	42	1.07	2.38	45.82
Leche ev	30.00	100.00	42.90	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
Aceite ve	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
									VC GEN	134.17
									%DIST (	15.94

VCT GR 42.90 25.39 110.41
VCT KC 171.59 228.51 441.64
VCT % 20.386 27.147 52.468
100.00

Lider Canasca Vega
REPRESENTANTE

VCT ME 841.74

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.E. 3543



[Signature]
C.E. 3543

JUEVES 27 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/ser (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)		TOTAL KCAL
							PROT/GRASAS	CHO	
DESAYUNO: VAINILLA CON LECHE + PAN CON HUEVO SANCOCADO									
Vainilla	2.00	100.0	1.32	0.01	0.00	0.36	0	0.02	1.42
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55
Olivo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05
Leche evaporada	100.00	100.0	143.00	7.00	8.10	10.00	20	72.90	43.00
Huevo de gallina	50.00	80.0	94.35	6.90	6.00	0.77	20	81.20	7.06
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.00	15.21	11	8.10	60.84
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00
									VC DES 338.33
									% DIST REF 31.02
REFRIGERIO PINA									
Pina	140.0	89.00	47.35	0.50	0.25	12.21	2	2.24	48.84
									VC DES 53.08
									% DIST REF 4.87
ALMUERZO: ATOMATADA DE RES CON ARROZ + REFRESCO									
Carné de res p.	70.0	88.00	48.51	9.84	2.43	0.00	30	21.87	0.00
Arroz pilado cru	70.00	100.00	67.90	0.49	0.21	18.03	2	1.09	64.12
Cebolla de cabe	50.0	67.00	13.07	0.77	0.13	2.51	3	1.21	10.05
Tomate	30.00	99.00	5.84	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11
Acetate vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00
Ajo	3	90.00	3.10	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92
Papa blanca	100.00	52.0	50.44	1.08	0.06	11.80	4	0.47	46.38
Azúcar rubia	20.00	100.00	76.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	76.00
									VC ALM 373.82
									%DIST ALM 34.26
REFRIGERIO GRANADILLA									
Granadilla	140.0	85.00	95.20	2.62	2.38	18.56	10	21.42	74.26
									VC DES 108.15
									% DIST REF 9.73
CENA: CREMA DE VERDURAS									
Leche evaporada	20.0	100.00	29.00	1.40	1.62	2.18	0	14.58	8.72
Queso paria	20.00	100.00	79.20	5.00	6.00	0.95	22	54.00	2.64
Ajo	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29
Poro	2.00	86.00	0.53	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.60
Zanahoria	30.00	79.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72
Nabo	2.00	80.00	0.21	0.01	0.00	0.05	0	0.02	0.19
Zapallo mozo	40.00	47.00	4.89	0.13	0.04	1.20	1	0.34	4.81
vainitas (2)	20.00	91.00	8.73	0.44	0.05	1.47	2	0.49	5.90
sal	4.00	100.00	1.44	0.05	0.02	0.33	0	0.16	1.31
Acetate vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00
Azúcar rubia	10.00	100.00	36.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	36.00
									VC CENA 219.36
									%DIST CENA 20.11
VCT OR. 40.23 44.26 132.95									
VCT KCAL 180.99 397.84 531.79									
VCT % 14.754 38.48112755 48.76438581									
100.00									
VCT MENU 1880.53									



Dr. Anselmo Vela Barrios
Médico Titular
E.P. 40100000 - CIGUAPA

[Signature]
Dra. Carolina Vega
PRESENTANTE

[Signature]
Katherine Medina Lugo
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5408

VIERNES 08 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gríper (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)		TOTAL KCAL
							PROT GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	AVENA CON MANZANA, PAN CON ACEITUNA								
Avena, hojuela	20.00	100.0	57.60	4.84	4.10	0.20	19	36.90	0.80
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05
Manzana	20.00	96.0	10.37	0.58	0.02	2.80	0	0.17	11.21
Aceitunas de bc	20.00	88.0	53.04	0.14	5.71	1.30	1	51.42	5.20
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.80	15.21	11	8.10	80.84
Azúcar rubia	7.00	100.0	26.60	0.00	0.00	6.88	0	0.00	27.52
								VC DES	234.11
								% DIST REF	21.12
REFRIGERIO	PLATANO								
Platano de seda	140.0	70.00	81.34	1.47	0.20	20.55	6	2.65	82.12
								VC DES	98.88
								% DIST REF	8.19
ALMUERZO:	MILANESA DE PESCADO CON ARROZ Y ENSALADA + REFresco								
Pescado jurel	80.0	100.00	103.20	17.28	2.43	0.24	80	21.67	0.96
Papirillo o papa	25.00	68.00	1.07	0.09	0.02	0.44	0	0.10	1.77
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.62	0.18	13.74	2	1.62	54.96
tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.90
Aceite vegetal	10	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	90.00
Sal	5.00	85.00	1.53	0.05	0.02	0.35	0	0.19	1.30
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	38.32
								VC ALM	288.20
								% DIST ALM	26.00
REFRIGERIO	PAPAYA								
Papaya	140.0	85.00	38.08	0.48	0.12	9.76	2	1.07	39.03
								VC DES	42.01
								% DIST REF	3.78
CENA:	MATASQUITA DE POLLO CON ARROZ E INFUSIÓN								
Cama de pollo	100.0	100.00	262.00	20.10	20.20	0.00	80	181.80	0.00
Arroz pilado cru	40.00	79.00	20.65	0.22	0.09	7.24	1	0.80	20.95
Cebolla de cabe	10.00	67.00	2.61	0.15	0.03	0.50	1	0.24	2.01
Aji verde (2)	8.00	67.00	3.06	0.13	0.04	0.66	1	0.30	2.66
Avejas frescas	15.00	54.00	29.08	0.66	0.04	6.30	3	0.36	25.21
Zanahoria	20.00	79.00	5.48	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81
Papa blanca	60.00	82.00	47.72	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.80
Tomate	15.00	54.00	1.54	0.06	0.02	0.35	0	0.15	1.39
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.90
Aceite vegetal	3.00	100.00	26.52	0.00	3.00	0.00	0	27.00	0.00
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	38.32
								VC CENA	453.46
								% DIST CENA	48.00
VCT GR:	50.34		47.38	120.19					
VCT KCAL	201.38		426.52	480.75					
VCT %	18.163	38.47234785	43.36443715	100.00				VCT MENU	1188.63



Dr. JESSICA WILLYS BARRERA
NUTRICIONISTA
E.N. 00000000000000000000

Katherine Medina Loyne
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

BRAYO CONSULTORES E INGENIEROS

Lider Concha Vega

SABADO 30 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gruper (g)	convertible %	E Kcal.	PRDT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PRDT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	SEMOLA CON LECHE, PAN CON SALCHICHA									
Sémola de trigo	20.00	100.0	75.25	3.90	2.14	10.70	10	10.26	43.04	77.95
Canola entera	0.20	54.0	0.52	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.52
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.06	0.04
Leche evaporada	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Salchicha 1kg	20.00	100.0	73.20	2.20	8.86	0.20	0	61.74	0.80	71.34
Pan francés	20.00	100.0	81.00	2.79	0.80	15.21	11	0.10	60.64	80.30
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	350.77
									% DIST REF	35.43
REFRIGERIO	YOGURT CON FRUTA									
Plátano de sed	40.0	85.00	35.22	0.51	0.10	7.14	2	0.02	28.56	31.52
Yogurt	125.0	95.00	56.30	5.02	1.20	6.37	20	11.03	25.48	60.80
									VC DES	88.11
									% DIST REF	8.90
ALMUERZO:	CAU- CAU DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO									
Carné de pollo	100.0	85.00	227.80	17.00	2.43	0.00	68	21.87	0.00	90.21
Arroz pilado cru	60.00	79.00	45.98	0.33	0.14	10.85	1	1.20	43.42	46.03
Cebolla de cabe	20.0	67.00	5.23	0.31	0.05	1.01	1	0.48	4.02	5.74
Aj verde (2)	8.00	67.00	3.06	0.13	0.04	0.60	1	0.39	2.60	3.58
Arvejas frescas	15.00	54.00	29.04	0.68	0.04	6.30	3	0.36	25.21	28.23
Zanahoria	15	79.00	4.86	0.07	0.08	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Papa blanca	50.00	82.0	39.77	0.06	0.04	9.14	3	0.37	36.57	40.39
Tomate	10.00	99.00	1.86	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.06	2.42
Aceite vegetal	5.00	80.00	35.36	0.00	4.00	0.00	0	76.00	0.00	35.00
Sal	3.00	100.00	1.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	6.00	100.00	22.80	0.00	0.00	5.90	0	0.00	22.80	23.58
									VC ALM	264.82
									%DIST ALM	26.77
REFRIGERIO	GRANADILLA									
Granadilla	140.0	75.00	84.00	2.31	2.10	16.38	0	15.90	65.02	93.66
									VC DES	93.66
									% DIST REF	9.46
CENA:	SOPA DE ARROZ CON CARNE									
Arroz pilado cru	40.0	100.00	30.80	0.28	0.12	9.16	1	1.08	36.64	38.64
Papa blanca	30.00	96.00	28.52	0.62	0.03	6.56	2	0.26	26.22	28.66
Apio	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Porc	3.00	75.00	0.90	0.06	0.02	0.17	0	0.16	0.08	1.00
Zanahoria	20.00	85.00	9.97	0.10	0.09	1.56	0	0.77	6.28	7.43
Nabo	1.00	66.00	0.11	0.00	0.00	0.02	0	0.01	0.10	0.12
Carné de res p.	40.00	54.00	22.68	4.80	0.36	0.00	18	3.11	0.00	21.51
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.06	2.42
Aceite vegetal	8.00	100.00	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
									VC CENA	172.73
									%DIST CENA	17.45
		VCT GR.	47.08	34.47	132.99					
		VCT KCAL	189.25	310.34	491.61					
		VCT %	19.013	31.33416105	49.65280192				VCT MENU	900.09
					100.00					



1. The first step is to identify the problem. In this case, the problem is that the company is not meeting its sales targets.

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
7 441 5402

LIBRARY CONSERVATION & TRAINING
Lidia Carroza Vega
INSTITUTE

DOMINGO 18 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA g/g	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)		TOTAL KCAL
							PROT/GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE, PAN CON MANJAR								
Avena, hojuela	20.00	100.0	57.60	4.84	4.10	0.20	19	38.90	0.80 57.08
Canela entera	0.20	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55 0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05 0.05
Leche evaporada	70.00	100.0	109.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.32 101.15
Manjar	7.00	100.0	41.30	1.90	2.57	1.18	8	32.13	4.73 44.45
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.00	15.21	11	8.10	60.84 80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.88 19.88
								VC DES	303.04
								% DIST REF	27.88
REFRIGERIO	GELATINA								
Gelatina con ge	35.0	70.00	80.10	2.70	0.00	21.27	11	0.00	85.08 90.84
								VC DES	85.08
								% DIST REF	8.82
ALMUERZO:	POLLO BROSTER CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO								
Carné de pollo	120.0	85.00	273.36	20.50	2.43	0.00	82	21.87	0.00 103.88
Arroz pilado cru	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.00 58.20
Cebolla de cabe	15.0	67.00	3.92	0.23	0.04	0.75	1	0.36	3.02 4.30
Lechuga romana	25.00	67.00	2.01	0.22	0.03	0.35	1	0.30	1.41 2.58
Limon	3.00	54.00	0.49	0.01	0.00	0.16	0	0.03	0.63 0.69
Mandarina	10	100.00	31.20	0.84	0.04	7.71	3	0.36	30.84 33.76
Tomate	20.00	99.0	3.78	0.16	0.08	0.85	1	0.36	3.41 4.40
Ajos	2.00	80.00	2.08	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95 2.42
Aceite vegetal	25.00	100.00	221.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00 225.00
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62 3.37
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.88 19.88
								VC ALM	458.31
								%DIST ALM	42.17
REFRIGERIO	PIÑA								
Piña	140.0	85.00	45.22	0.48	0.24	11.86	2	2.14	46.85 50.89
								VC DES	46.85
								% DIST REF	4.66
CENA:	CREMA DE ESPINACAS								
Espinaca negra	100.0	97.00	31.04	2.72	0.87	4.75	11	7.86	19.01 37.73
Ajos	2.00	80.00	2.08	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95 2.42
Papa amarilla	60.00	98.00	60.56	1.15	0.24	13.70	5	2.12	54.00 61.62
Leche evaporada	25.00	100.00	35.75	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90 38.13
Harina de trigo	10.00	100.00	35.90	1.05	0.20	7.48	4	1.80	29.92 35.92
Margarina vege	4.00	100.00	1.80	0.03	0.02	0.42	0	0.15	1.98 1.99
Cebolla de cabe	11.00	67.00	2.87	0.17	0.03	0.55	1	0.27	2.21 3.15
								VC CENA	178.96
								%DIST CENA	16.47
VCT GR. 46.95 45.89 121.93									
VCT KCAL 187.79 411.25 487.81									
VCT % 17.279 37.81850849 44.88298419									
100.00									
VCT MENU								1086.85	



Lic. Katherine Medina Luyne
C.O.P. 5459
E.O. MICHES, AREQUIPA

Katherine Medina Luyne
NUTRICIONISTA
C.O.P. 5459

Lic. Katherine Medina Luyne
NUTRICIONISTA

LUNES 11 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	griper (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	QUINUA CON MARACUYA, PAN CON QUESO									
Quinoa cruda	20.00	100.0	74.80	2.72	1.16	13.26	11	10.44	63.04	74.36
Canela entera	0.20	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.09	0.05
Maracuya	20.00	90.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Queso fresco	20.00	100.0	48.80	4.02	3.46	0.20	16	31.14	0.80	48.02
Pan francés	20.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.50	60.51	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	222.76
									% DIST REF	24.26
REFRIGERIO	MANDARINA									
Mandarina	140.0	98.00	47.04	0.61	0.40	11.56	2	3.63	46.23	53.09
									VC DES	53.09
									% DIST REF	5.78
ALMUERZO:	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO									
Frijol canario cr	50.0	100.00	169.00	10.05	2.43	30.10	44	21.87	120.40	185.07
Amarillo plato cru	60.00	100.00	56.20	0.42	0.19	13.74	2	1.62	54.96	56.20
Cebolla de cabe	10.0	85.00	4.97	0.29	0.05	0.96	1	0.46	3.83	5.46
Tomate	20.00	99.00	3.76	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Acetate vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Ajos	2	80.00	2.08	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Sal	2.00	100.0	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.60	0.84
Limon	3.00	85.00	0.77	0.01	0.01	0.25	0	0.05	0.90	1.09
Carné de cerdo	80.00	76.00	123.56	8.98	9.42	0.00	36	64.80	0.00	120.74
Papinito o pepi	30.00	85.00	2.81	0.13	0.03	0.60	1	0.23	2.65	3.29
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC ALM	447.33
									% DIST ALM	48.71
REFRIGERIO	PAPAYA									
Papaya	140.0	88.00	39.42	0.49	0.12	10.10	2	1.11	40.41	43.49
									VC DES	43.49
									% DIST REF	4.74
CENA:	SOPA JULIANA									
Leche evaporada	15.0	100.00	21.45	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Queso para	5.00	100.00	31.61	2.24	2.40	0.26	9	21.60	1.06	31.62
Zanahoria	10.00	98.00	4.02	0.06	0.05	0.90	0	0.44	3.61	4.28
Ajos	3.00	84.00	2.09	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.97	2.40
Papa blanca	50.00	80.00	38.80	0.84	0.04	8.92	3	0.36	35.68	39.80
Agua	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	2.00	75.00	0.60	0.04	0.01	0.11	0	0.11	0.48	0.73
Nabo	1.00	75.00	0.12	0.00	0.00	0.03	0	0.01	0.11	0.14
Sal	4.00	100.00	1.44	0.06	0.02	0.33	0	0.18	1.31	1.88
Acetate vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Cebolla de cabe	12.00	85.00	5.98	0.23	0.04	0.77	1	0.37	3.06	4.37
									VC CENA	191.70
									% DIST CENA	16.82
VCT GR. 36.61 32.02 121.04										
VCT KCAL 146.05 288.17 484.15										
VCT % 15.803 31.37847355 52.71847057										
100.00										
VCT MENU										918.36



Dr. Jairo Andrés Torres Buelles
Médico
E.S. MUSEO DE LA CIENCIA

Katherine Malina Leyva
NUTRICIONISTA
C.E.T. 5425

[Firma]
Nutricionista

MARTES 12 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL																																												
							PROT	GRASAS	CHO																																													
DESAYUNO:	PONCHE DE HABAS CON LECHE, PAN CON OMELET																																																					
Harina de habas	5.00	100.0	17.15	1.22	0.10	2.08	5	0.08	11.92	17.64																																												
Canela entera	0.30	54.0	0.52	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57																																												
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05																																												
Leche evaporada	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15																																												
Tomate	10.00	99.0	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20																																												
Huevo de gallina	5.00	90.0	9.99	0.73	0.72	0.08	3	5.45	0.32	9.74																																												
Aceite vegetal	3.00	100.0	26.52	0.00	3.00	0.00	0	27.00	0.00	27.00																																												
Pan francola	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10																																												
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00																																												
									VC DES	258.10																																												
									% DIST REF	25.34																																												
REFRIGERIO	PLATANO																																																					
Platano de seda	140.0	98.00	113.68	2.06	0.41	28.81	8	3.70	115.25	127.15																																												
									VC DES	127.18																																												
									% DIST REF	12.48																																												
ALMUERZO:	SALTADO DE CARNE CON ARROZ Y REFRESCO																																																					
Carne de res p.	80.0	100.00	84.00	17.04	2.43	0.00	68	21.87	0.00	90.00																																												
Arroz pilado cru	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26																																												
Papa blanca	60.0	85.00	49.47	1.07	0.05	11.37	4	0.46	45.49	50.24																																												
Tomate	15.00	99.00	2.62	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30																																												
Cebolla de cabe	20.00	85.00	6.63	0.39	0.07	1.20	2	0.61	5.10	7.20																																												
Ajos	2	80.00	2.08	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42																																												
Aceite vegetal	6.00	100.0	20.72	0.00	6.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00																																												
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26																																												
Azúcar rubia	5.00	57.00	10.83	0.00	0.00	2.90	0	0.00	11.21	11.21																																												
									VC ALM	295.89																																												
									% DIST ALM	29.05																																												
REFRIGERIO	VASO DE LECHE																																																					
Leche evaporada	60.0	100.00	65.80	4.20	4.88	6.54	17	43.74	28.16	88.70																																												
Azúcar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00																																												
									VC DES	108.36																																												
									% DIST REF	10.44																																												
CENA:	REVUELTO DE ZANAHORIA CON ARROZ + INFUSION																																																					
Huevo de gallina	10.0	95.00	21.70	1.60	1.57	0.18	6	14.11	0.71	21.21																																												
Queso paria	10.00	100.00	39.60	2.80	3.00	0.33	11	27.00	1.32	39.52																																												
Cebolla de cabe	20.00	87.00	5.23	0.31	0.05	1.01	1	0.48	4.02	5.74																																												
Ajos	3.00	54.00	2.08	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.97	2.45																																												
Zanahoria	30.00	79.00	9.72	0.14	0.52	2.18	1	1.07	8.72	10.36																																												
Arroz pilado cru	40.00	100.00	38.80	0.28	0.12	9.16	1	1.08	36.64	38.84																																												
Leche evaporada	15.00	100.00	21.45	1.05	1.22	1.64	4	10.84	6.04	21.60																																												
Aceite vegetal	3.00	100.00	26.52	0.00	3.00	0.00	0	27.00	0.00	27.00																																												
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11																																												
Papa blanca	60.00	52.00	30.26	0.66	0.00	8.96	3	0.28	27.83	30.73																																												
Azúcar rubia	6.00	100.00	10.40	0.00	0.00	7.88	0	0.00	31.48	31.40																																												
									VC CENA	231.08																																												
									% DIST CENA	22.68																																												
<table> <tr> <td>VCT GR.</td><td>42.13</td><td>35.61</td><td>132.43</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>VCT KCAL</td><td>188.52</td><td>320.48</td><td>629.71</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>VCT %</td><td>18.542</td><td>31.4562321</td><td>51.99838118</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>VCT MENU</td><td>1018.71</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>100.00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>											VCT GR.	42.13	35.61	132.43								VCT KCAL	188.52	320.48	629.71								VCT %	18.542	31.4562321	51.99838118						VCT MENU	1018.71				100.00							
VCT GR.	42.13	35.61	132.43																																																			
VCT KCAL	188.52	320.48	629.71																																																			
VCT %	18.542	31.4562321	51.99838118						VCT MENU	1018.71																																												
			100.00																																																			



Lic. Jovana M. Vélez
Lic. Jovana M. Vélez
Lic. Jovana M. Vélez

Katherine Medina Loyne
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5100

Lidia Corrales Vega
NUTRICIONISTA

MIÉRCOLES 13 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	grúper (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)		TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO
DESAYUNO:	LECHE CON COCOA, PAN CON ATÚN								
Cocoa	3.00	100.0	8.08	0.38	0.34	0.08	2	3.08	3.82
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.50
Olivo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05
Leche evaporad	100.00	100.0	143.00	7.60	8.10	10.90	28	72.90	43.60
Tomate	10.00	98.0	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.58	1.70
Cebolla	10.00	95.0	29.64	0.85	0.07	6.77	3	0.61	27.10
Atún en conserv	30.00	100.0	57.60	4.84	4.10	0.20	19	36.90	5.80
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.64
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00
									VC DES 342.89
									% DIST REF 28.89
REFRIGERIO	GELATINA								
Gelatina con ge	30.0	100.00	126.70	6.73	2.14	21.04	27	18.22	84.14
									VC DES 130.34
									% DIST REF 10.87
ALMUERZO:	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO + REFRESCO								
Cama de pollo	70.0	75.00	140.70	10.55	2.43	0.00	42	21.07	0.00
Arroz pilado cru	90.00	100.00	87.30	0.63	0.27	35.61	3	2.43	82.44
Zanahoria	20.0	95.00	6.97	0.19	0.09	1.56	0	0.77	6.26
Arvejas frescas	20.00	44.00	31.59	0.72	0.04	6.85	3	0.40	27.39
Acetate vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00
Ajos	3	80.00	3.10	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92
Sal	3.00	100.0	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.99
Tomate	30.00	91.00	5.19	0.22	0.05	1.17	1	0.49	4.70
Aj amarillo	2.00	67.00	0.52	0.01	0.01	0.12	0	0.08	0.47
Fideos	15.00	100.00	54.00	1.41	0.03	11.73	6	0.27	46.90
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00
									VC ALM 318.61
									%DIST ALM 26.19
REFRIGERIO	MANZANA								
Manzana	130.0	80.00	96.80	0.37	0.12	18.00	1	1.11	72.12
									VC DES 74.72
									% DIST REF 6.12
CENA:	VASO DE LECHE + HUEVO FRITO CON ARROZ								
Leche evaporad	100.0	100.00	143.00	7.60	8.10	10.90	28	72.90	43.60
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00
Huevo de gallin	50.00	98.00	106.75	7.99	7.84	0.68	32	70.56	3.53
Arroz pilado cru	50.00	100.00	46.50	0.35	0.15	11.40	1	1.35	45.60
Acetate vegetal	5.00	79.00	34.92	0.00	3.95	0.00	0	35.55	0.00
									VC CENA 304.30
									%DIST CENA 28.62

VCT GR. 51.89 43.79 154.68
VCT KCAL 207.97 394.88 618.70
VCT % 17.036 32.28290473 50.68191384
100.00

VCT MENU 1220.75



Dr. JESSY M. VILA BARRA
NUTRICIONISTA
C.N.J. 5489

Katherine M. VILA LÓPEZ
NUTRICIONISTA
C.N.J. 5489

Dr. JESSY M. VILA BARRA
NUTRICIONISTA
C.N.J. 5489

JUEVES 14 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	LECHE CON VAINILLA, PAN CON PALTA									
Leche evaporada	100.00	100.0	143.00	7.00	8.10	10.00	28	72.90	43.60	144.50
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Olivo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Vainilla	2.00	100.0	1.32	0.01	0.00	0.36	0	0.02	1.42	1.47
Palta	25.00	60.0	27.64	0.36	2.66	1.19	1	23.61	4.78	30.11
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	276.47
									% DIST REF	21.68
REFRIGERIO	HUEVO SANCOCHADO									
Huevo de gallina	60.0	86.00	174.00	12.78	12.54	1.41	51	112.00	5.64	169.66
									VC DES	169.66
									% DIST REF	13.29
ALMUERZO:	AJI DE CALABAZA CON ARROZ + REFRESCO									
Leche evaporada	20.0	100.00	28.60	1.40	2.43	2.18	6	21.87	6.72	36.19
Queso fresco	30.00	100.00	73.30	6.03	5.10	0.30	24	46.71	1.20	72.03
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.10	13.74	2	1.62	54.00	58.26
Papa blanca	60.00	70.00	54.32	1.19	0.06	12.49	5	0.50	49.95	55.56
Huevo de gallina	20.00	100.00	55.50	4.08	4.00	0.45	16	36.00	1.80	64.10
Ajón	2	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Acido vegetal	8.00	100.0	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Calabaza	200.00	72.00	31.68	0.68	0.14	8.00	3	1.30	32.26	37.01
Maiz fresco	30.00	57.00	62.07	1.15	0.46	13.65	6	4.16	54.58	63.32
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.60	0	0.36	2.62	3.37
Huacatay	4.10	54.00	1.04	0.11	0.02	0.18	0	0.16	0.71	1.31
Habas frescas	10.00	35.00	5.29	0.40	0.03	0.91	2	0.25	3.63	5.46
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	480.29
									%DIST ALM	37.63
REFRIGERIO	GRANADILLA									
Granadilla	140.0	85.00	85.30	2.62	2.38	10.96	10	21.42	74.26	106.15
									VC DES	106.15
									% DIST REF	8.32
CENA:	MAZAMORRA DE SEMOLA CON FRUTA									
Sémola de trigo	30.0	100.00	112.50	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.65
Leche evaporada	15.00	100.00	21.45	1.05	1.22	1.64	4	10.96	6.54	21.65
Manzana	100.00	98.00	52.90	0.29	0.10	14.31	1	0.60	57.23	59.29
Acido vegetal	3.00	54.00	14.32	0.00	1.62	0.00	0	14.58	0.00	14.58
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	243.85
									%DIST CENA	19.10

VCT GR. 48.56 53.28 160.65
VCT KCAL 194.24 470.58 802.58
VCT % 15.217 37.57277437 47.20891114
100.00

VCT MENU 1276.41



Dr. Jorge Luis Arce Berrios
Director General
E.I. 80000000000000000000

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5403

Dr. Carlos Vela
Lider Campesino Vela
REFRESCADOR

SABADO 16 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	SEMOLA CON LECHE, PAN CON CAMOTE FRITO									
Sémola de trigo	20.00	100.0	79.20	3.90	2.14	10.76	10	10.26	43.04	77.00
Canela entera	0.20	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporada	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.60	20	51.03	20.52	191.15
Camote amarillo	30.00	90.0	18.72	4.27	0.05	0.24	17	0.43	0.96	19.48
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.99	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Aceite vegetal	5.00	100.0	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	342.91
									% DIST REF	26.38
REFRIGERIO	GRANADILLA									
Granadilla	135.0	60.00	70.72	1.84	1.77	13.79	8	10.91	55.16	78.85
									VC DES	78.85
									% DIST REF	6.07
ALMUERZO:	CAMOTE ARREBOZADO CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO									
Camote molido	100.0	90.00	99.00	5.26	2.43	23.13	5	21.87	92.52	119.43
Queso fresco	15.00	100.00	36.40	3.02	2.60	0.15	12	23.35	0.80	36.02
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	59.26
Leche evaporada	20.00	100.00	28.60	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gallina	15.00	100.00	33.30	2.45	2.40	0.27	10	21.80	1.08	32.85
Tomate	20	99.00	3.78	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Cebolla de cabe	30.00	85.0	9.90	0.58	0.10	1.81	2	0.82	7.55	10.91
Harina de trigo	20.00	100.00	71.60	2.10	0.40	14.90	8	3.60	59.84	71.84
Limon	3.00	57.00	0.51	0.01	0.00	0.17	0	0.03	0.86	0.73
Lechuga romana	60.00	90.00	6.48	0.70	0.11	1.13	3	0.87	4.54	8.32
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	527.18
									% DIST ALM	40.56
REFRIGERIO	FLAN									
Pan con gel y s	20.0	100.00	76.60	0.04	0.00	10.74	0	0.00	76.06	76.12
Azúcar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	98.78
									% DIST REF	7.69
CENA:	ASADO DE RES CON ARROZ + INFUSIÓN									
Carné de res pi	70.0	100.00	73.50	14.01	1.12	0.00	60	10.00	0.00	88.72
Arroz pilado cru	50.00	100.00	48.50	0.20	0.15	11.45	1	1.35	45.80	48.55
Cebolla de cabe	40.00	95.00	13.20	0.78	0.14	2.55	3	1.22	10.20	14.55
Ajo	3.00	54.00	2.09	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.97	2.45
Papa blanca	90.00	75.00	36.35	0.79	0.04	8.36	3	0.34	33.45	36.94
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC CENA	252.13
									% DIST CENA	19.40

VCT GR. 47.62 46.91 172.39
VCT KCAL 188.87 422.21 689.58
VCT % 14.469 32.48110055 53.05039766
100.00

VCT MENU 1299.85



Dr. Aracelis V. Vega Benítez
NUTRICIONISTA
C.M. 5483

Katherine Medina López
NUTRICIONISTA
C.M. 5483

Lider Caraca Vega
PRESIDENTE

DOMINGO 17 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE, PAN CON MARGARINA									
Avena, hojuela	20.00	100.0	57.80	4.84	4.10	0.20	19	35.00	0.90	57.06
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporada	70.00	100.0	105.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Margarina vegetal	7.00	100.0	3.15	0.06	0.04	0.74	0	0.32	2.94	3.46
Pan francés	20.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	0.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.50	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	262.07
									% DIST REF	22.27
REFRIGERIO	HUEVO DURO									
Huevo de gallina	50.0	90.00	90.90	7.34	7.30	0.81	20	64.80	3.24	97.38
									VC DES	97.38
									% DIST REF	8.27
ALMUERZO:	TALLARIN SALTADO CON POLLO + REFRESCO									
Carne de pollo	120.0	70.00	225.12	16.88	2.43	0.00	60	21.87	0.00	89.41
Fideos tallarin	80.00	100.00	288.00	7.52	0.16	67.56	30	1.44	250.24	281.76
Papa blanca	80.0	75.00	61.30	1.31	0.00	14.09	0	0.57	56.37	62.25
Tomate	20.00	99.00	3.70	0.16	0.04	0.65	1	0.30	3.41	4.40
Cebolla de salte	20.00	67.00	7.84	0.48	0.08	1.51	2	0.72	6.00	8.60
Ajo	2	80.00	2.08	0.08	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	10.00	100.0	58.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.90	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	559.76
									%DIST ALM	47.66
REFRIGERIO	GELATINA									
Gelatina con gr	20.0	100.00	133.00	3.85	0.00	30.39	15	0.00	121.50	135.92
									VC DES	135.92
									% DIST REF	11.63
CENA:	VASO DE LECHE									
Leche evaporada	70.0	100.00	105.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.50	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC CENA	120.81
									%DIST CENA	10.26

VCT OR. 55.15 36.38 167.23
VCT KCAL 238.61 327.40 626.93
VCT % 18.744 27.81773479 53.43791657
100.00

VCT MENU 1176.94



Lic. Jovanka M. Vilca Benítez
NUTRICIONISTA
C.I. 1411001400000

Katherine Martina Layme
NUTRICIONISTA
C.I. 5403

Lic. Jovanka Vilca Benítez
NUTRICIONISTA
C.I. 1411001400000

LUNES 18 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL		
							PROT	GRASAS	CHO			
DESAYUNO:	QUINUA CON MANZANA, PAN CON QUESO											
Quinoa cruda	20.00	100.0	74.00	2.72	1.18	13.26	11	10.44	53.04	74.36		
Canela entera	0.20	54.0	0.07	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57		
oleo de oliv	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05		
Manzana	25.00	100.0	13.50	0.08	0.03	3.66	0	0.23	14.80	15.13		
Queso paria	20.00	100.0	79.20	5.69	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04		
Pan francés	20.00	100.0	81.00	2.79	0.00	15.21	11	8.10	60.84	80.10		
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66		
									VC DES	288.91		
									% DIST REF	34.78		
REFRIGERIO	PLATANO											
Platano de seda	100.0	68.00	73.37	1.33	0.27	18.56	0	2.39	74.26	81.95		
									VC DES	81.95		
									% DIST REF	7.55		
ALMUERZO:	GUISO DE ARVEJITAS PARTIDAS CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO											
Arveja partida	40.0	100.00	138.40	8.84	2.43	20.70	35	21.87	103.04	159.47		
Carné de res p.	30.00	79.00	24.80	5.56	0.36	0.00	20	3.41	0.00	23.61		
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.90	59.20		
Papirillo o nesi	15.00	100.00	1.85	0.08	0.02	0.39	0	0.14	1.90	2.00		
Cebolla de cabé	15.00	67.00	3.92	0.23	0.04	0.75	1	0.36	3.03	4.30		
Tomate	10	60.00	1.14	0.06	0.01	0.26	0	0.11	1.03	1.33		
Papa blanca	30.00	82.0	23.88	0.52	0.02	5.49	2	0.22	21.94	24.23		
Ajos	2.00	80.00	2.00	0.08	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42		
Limon	3.00	57.00	0.51	0.01	0.00	0.17	0	0.03	0.86	0.73		
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.88	1.26		
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66		
									VC ALM	297.27		
									%DIST ALM	27.39		
REFRIGERIO	MANDARINA											
Mandarina	140.0	96.00	47.04	0.01	0.40	11.56	3	3.63	46.23	53.00		
									VC DES	53.00		
									% DIST REF	4.89		
CENA:	CAZUELA DE POLLO											
Carné de pollo	70.0	96.00	103.85	13.79	13.00	0.00	55	124.71	0.00	179.87		
Zapallo mozo	25.00	47.00	3.06	0.08	0.02	0.75	0	0.21	3.01	3.56		
Ajo	4.00	75.00	0.83	0.02	0.01	0.14	0	0.05	0.58	0.71		
Poro	2.00	66.00	0.53	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64		
Zanahoria	25.00	79.00	8.10	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63		
Fideos	40.00	100.00	144.00	3.79	0.08	31.28	15	9.72	125.12	140.88		
Papa blanca	50.00	82.00	39.77	0.86	0.04	9.14	3	0.37	36.57	40.39		
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.88	1.26		
Habas, freccas	15.00	25.00	7.03	0.59	0.04	1.36	2	0.30	5.44	8.19		
									VC CENA	384.12		
									%DIST CENA	35.39		
VCT GR.			47.73	26.04	165.01							
VCT KCAL			190.92	234.37	660.03							
VCT %			17.591	21.59488475	60.8142883							
						100.00						
						VCT MENU 1985.33						



Dr. Javier M. Vela Brindes
Licenciado en Medicina
Especialista en Nutrición

Rodriguez Medina Layana
NUTRICIONISTA
CJ.15469

Lider Canella Vega
Representante

MARTES 19 DE DICIEMBRE 2017

AUMENTO	gríper (g)	convertible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	CEBADA CON LECHE, PAN CON HUEVO SANGUCHADO									
Cebada harina	20.00	100.0	74.00	3.75	0.46	13.48	15	4.14	53.92	73.19
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.05	0.57
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporada	70.00	100.0	100.10	4.90	0.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Huevo de gallin	50.00	80.0	88.80	6.52	6.40	0.72	20	57.60	2.88	98.56
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.80	15.21	11	8.10	60.94	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	361.19
									% DIST REF	27.55
REFRIGERIO	YOGURT									
Yogurt	125.0	100.00	57.50	5.13	1.25	6.50	21	11.25	36.00	57.75
									VC DES	57.75
									% DIST REF	4.41
ALMUERZO:	SALTADO DE HIGADO CON ARROZ + REFRESCO									
Hígado de res	50.0	70.00	44.46	7.00	2.43	0.35	28	21.07	1.40	51.27
Arroz pilado cru	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Papa blanca	100.0	78.00	78.63	1.66	0.08	17.62	7	0.71	70.47	77.82
Tomate	15.00	99.00	2.62	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabe	20.00	67.00	5.23	0.31	0.05	1.01	1	0.46	4.02	5.74
Ajo	2	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	25.00	100.0	221.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sal	10.00	100.00	3.00	0.12	0.05	0.62	0	0.45	3.28	4.21
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC ALM	447.87
									% DIST ALM	34.20
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE PIÑA									
Mandioca	45.0	100.00	149.40	2.88	0.18	34.70	12	1.62	138.70	151.92
Canela entera	0.5	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.5	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Piña	15.0	80.00	5.13	0.05	0.03	1.32	0	0.24	5.29	5.75
Azúcar rubia	10.0	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	38.00	38.00
									VC DES	195.22
									% DIST REF	15.23
CENA:	CROQUETAS DE ATUN CON ARROZ + INFUSIÓN									
Grated de carne	60.0	100.00	40.80	0.66	0.00	9.54	3	0.00	39.16	40.80
Pan seco molido	10.00	100.00	40.60	1.10	0.28	9.25	4	2.52	39.00	39.02
Huevo de gallin	10.00	98.00	21.76	1.60	1.57	0.18	5	14.11	0.71	21.21
Arroz pilado cru	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Cebolla de cabe	10.00	67.00	2.61	0.15	0.03	0.50	1	0.24	2.01	2.87
Ajo	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.88	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	243.19
									% DIST CENA	18.58
VCT GR.	39.82		49.81	175.36						
VCT KCAL	159.28		448.31	791.43						
VCT %	12.168	34.24743885	53.58433141	100.00					VCT MENU	1309.02



Dr. Lidor Canzón Vega
Nutricionista
E.P. MEDICO GENERAL

Lidior Canzón Vega
NUTRICIONISTA
C.N.R. 5409

Lidior Canzón Vega
Nutricionista
E.P. MEDICO GENERAL

MIÉRCOLES 20 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)		TOTAL KCAL
							PROT. GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	COCOA CON LECHE, PAN CON ATUN								
Cocoa	2.00	100.0	8.08	0.38	0.34	0.96	2	3.08	3.82
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05
Leche evaporada	100.00	100.0	143.00	7.50	8.10	10.90	28	72.00	144.50
Atun en conserva	20.00	100.0	57.60	4.54	4.10	0.20	10	36.90	57.06
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.70	0.90	15.21	11	8.10	80.10
Tomate	10.00	99.0	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00
									VC DES 312.56
									% DIST REF 32.36
REFRIGERIO	GRANADILLA								
Granadilla	120.0	68.00	70.72	1.94	1.77	13.79	8	15.01	55.36
									VC DES 78.86
									% DIST REF 8.10
ALMUERZO:	ARROZ CON POLLO+ ENSALADA + REFRESCO								
Arroz pilado con	100.0	80.00	87.30	0.63	0.27	25.61	3	2.43	82.44
Carné de pollo	100.00	70.00	187.60	14.07	14.14	0.00	50	127.26	183.54
Arvejas frescas	15.0	54.00	29.04	0.66	0.04	6.30	3	0.36	25.21
Espinaca negra	15.00	85.00	4.08	0.36	0.11	0.62	1	1.03	2.50
Clavito	20.00	57.00	5.02	0.38	0.15	0.60	2	1.33	3.19
Zanahoria	20	79.00	6.48	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81
Ajos	2.00	80.0	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95
Acetate vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	45.00
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62
Pimiento	3.00	50.00	0.53	0.02	0.01	0.12	0	0.07	0.46
Cebolla de cabe	15.00	100.00	5.85	0.35	0.08	1.13	1	0.54	4.50
Tomate	25.00	100.00	4.75	0.20	0.05	1.08	1	0.45	4.30
Perejil	1.00	101.00	0.57	0.05	0.01	0.07	0	0.06	0.26
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00
									VC ALM 400.61
									%DIST ALM 41.47
REFRIGERIO	NARANJA								
Naranja	140.0	85.00	47.80	0.71	0.24	12.62	3	2.14	48.06
									VC DES 53.07
									% DIST REF 5.49
CENA:	VASO DE LECHE								
Leche evaporada	70.0	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00
									VC CENA 120.81
									%DIST CENA 12.51

VCT GR. 39.65 41.11 100.34
 VCT KCAL 158.58 369.98 437.34
 VCT % 18.418 38.30407373 45.27793954

VCT MENU 965.91

100.00



Dr. José M. Echeverría
 NUTRICIONISTA
 E.F. MATEO JARDINES

[Signature]
 Katherine Malin Leyva
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 5403

[Signature]
 Lidier Canzaz Vega
 REPRESENTANTE

JUEVES 21 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	grapar (g)	convertible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)		TOTAL KCAL	
							PROT	GRASAS		
DESAYUNO:	SIETE CEREALES, PAN CON TORTILLA									
Quinoa hervida	5.00	100.0	17.05	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Avena, hojuela	5.00	100.0	14.40	1.21	1.03	6.05	5	0.20	0.20	14.27
Harina de habas	5.00	100.0	17.15	1.23	0.10	2.08	5	0.06	11.92	17.66
Cebada hervida	5.00	100.0	18.50	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Harina de soya	5.00	100.0	19.05	0.44	0.33	3.56	2	2.00	14.24	18.91
Clavo de olor	0.10	54.0	0.64	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.00	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Huevo de gallina	15.00	100.0	33.30	2.45	2.40	0.27	10	21.60	1.08	32.46
Pan francés	30.00	100.0	61.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	60.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	219.33
									%DIST REF	17.71
REFRIGERIO	PIÑA EN TROZOS									
Piña	140.0	90.00	47.88	0.50	0.26	12.36	2	2.27	49.29	53.68
									VC DES	53.68
									%DIST REF	4.33
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELOA CON ARROZ + REFRESCO									
Leche evaporada	15.0	100.00	21.40	1.05	2.43	1.64	4	21.87	6.54	32.01
Queso fresco	15.00	100.00	36.60	3.62	2.60	0.15	12	23.36	0.60	36.02
Arroz pilado cru	60.0	100.00	66.20	0.42	0.10	13.74	2	1.62	54.96	68.26
Papa blanca	50.00	95.00	41.23	0.89	0.04	9.48	4	0.38	37.91	41.86
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.84	2.11
Acelgas, hojas verdes	60	95.00	164.16	1.19	12.10	16.36	5	168.66	65.45	179.06
Huevo de gallina	10.00	90.0	18.98	1.47	1.44	0.10	6	12.06	0.65	19.48
Cebolla de cabre	10.00	95.00	3.71	0.23	0.04	0.71	1	0.34	2.85	4.07
Zanahoria	15.00	85.00	5.23	0.08	0.06	1.17	0	0.57	4.69	5.57
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.42
Acetate vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	536.11
									%DIST ALM	41.29
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE MANZANA									
Mandocia	45.0	100.00	169.40	2.98	0.18	34.70	12	1.62	130.78	151.92
Canela entera	0.5	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.5	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Manzana	40.0	99.00	25.74	0.12	0.04	0.61	0	0.30	22.43	23.23
Azúcar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	187.04
									%DIST REF	15.91
CENA:	SALTADO DE CARNE CON ARROZ + INFUSIÓN									
Carne de res, p.	40.0	100.00	42.00	6.52	0.64	0.00	34	5.76	0.00	39.84
Arroz pilado cru	90.00	100.00	48.90	0.35	0.15	11.45	1	1.35	45.80	48.55
Papa blanca	60.00	90.00	32.38	1.13	0.05	12.04	5	0.49	48.17	53.15
Ajos	3.00	94.00	2.08	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.97	2.45
Tomato	15.00	90.00	2.82	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.56	3.30
Cebolla de cabre	20.00	85.00	6.63	0.39	0.07	1.28	2	0.61	5.19	7.28
Acetate vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	3.00	100.00	1.28	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.88	1.20
Azúcar rubia	0.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	232.32
									%DIST CENA	18.17

VCT GR.	32.13	45.38	175.43
VCT RCAL	128.51	408.24	701.73
VCT %	10.37%	32.96315056	56.64010000

WCT MENU 1318 AM



Dr. Andrew W. Newsham
and his wife, JoAnn
are proud to announce
the birth of their son,
Ethan, on 11/11/01.



BRUNO DE CARVALHO DE OLIVEIRA

 Líder Círculo Verde
 (Assinatura)

VIERNES 22 DE DICIEMBRE 2017

LIMENT	gr/per (g)	P.Br. (Kg.)	comest ible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
								PROT	GRASAS	CHO	
DESAYU	HARINA DE HABAS CON LECHE, PAN CON ACEITUNA										
Harina de	5.00	0.01	100.0	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Clavo de	0.10	89.00	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche ev	70.00	0.07	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela e	0.30	89.00	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Aceituna	15.00	89.00	92.0	41.12	0.11	4.43	1.01	0	39.87	4.03	44.34
Pan fran	30.00	89.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar n	5.00	0.01	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
										VC DES	263.51
										% DIST REF	27.62
REFRIG	PAPAYA										
Papaya	140.0	0.14	90.00	40.32	0.50	0.13	10.33	2	1.13	41.33	44.48
										VC DES	44.48
										% DIST REF	4.66
ALMUER	CHICHARRON DE PESCADO CON ARROZ, ENSALADA, + REFRESCO										
Pescado	80.0	0.08	66.00	68.11	11.40	2.43	0.18	46	21.87	0.63	68.12
Arroz pil	60.00	0.06	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Pepinillo	30.0	0.03	79.00	2.61	0.12	0.02	0.62	0	0.21	2.46	3.15
Tomate	10.00	0.01	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Limón	3.00	0.00	52.00	0.47	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Cebolla e	10	0.01	67.00	2.61	0.15	0.03	0.50	1	0.24	2.01	2.87
Ajos	2.00	0.00	80.0	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Mandioc	5.00	0.01	100.00	16.60	0.32	0.02	3.86	1	0.18	15.42	16.88
Aceite ve	10.00	0.01	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	0.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.28
Azúcar n	5.00	0.01	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.66
										VC ALM	265.49
										%DIST ALM	27.83
REFRIG	DURAZNO										
Durazno	50.0	0.05	85.00	141.53	1.70	0.09	33.75	7	0.77	134.98	142.55
										VC DES	142.55
										% DIST REF	14.94
CENA:	CALDILLO DE HUEVOS										
Leche ev	15.0	0.02	100.00	21.45	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Papa bla	60.00	0.06	98.00	57.04	1.23	0.06	13.11	5	0.53	52.45	57.92
Apio	2.00	0.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.38
Poro	2.00	0.00	66.00	0.53	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Nabo	5.00	0.01	66.00	0.53	0.02	0.01	0.12	0	0.06	0.48	0.61
Zanahor	30.00	0.03	79.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Aceite ve	10.00	0.01	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Huevo d	25.00	0.03	100.00	55.50	4.08	4.00	0.45	16	36.00	1.80	54.10
Ajos	2.00	0.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
										VC CENA	238.08
										%DIST CEN	24.95

VCT GR 30.51 39.46 119.22

VCT KC 122.04 355.17 476.88

VCT % 12.792 37.226 49.982

100.00

VCT MENU 954.10



Ministerio de Salud
República de Colombia

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5492

Lider Carvajal Vago
REPRESENTANTE

SABADO 23 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/pr (g)	convertible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	SIETE CEREALES CON LECHE, PAN CON HUEVO SANCOCHADO									
Quinoa harina d	5.00	100.0	17.05	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Avena, hojuela	5.00	100.0	14.40	1.21	1.03	0.00	5	9.23	0.30	14.27
Harina de habas	5.00	100.0	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.66	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	100.0	18.50	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Harina de soya	5.00	100.0	19.05	0.44	0.23	3.66	2	2.00	14.24	19.91
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Leche evaporada	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Huevo de gallin	15.00	100.0	33.30	2.45	2.40	0.27	10	21.60	1.08	32.46
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	320.48
									% DIST REF	20.86
REFRIGERIO	MANZANA									
Manzana	140.0	80.00	68.04	0.38	0.13	18.40	2	1.13	73.58	70.23
									VC DES	78.23
									% DIST REF	4.96
ALMUERZO:	OLLUCOS CON HAMBURGUESA DE CARNE, + REFRESCO									
Ollucos	125.0	100.00	77.00	1.38	2.43	17.88	6	21.87	71.50	98.87
Papa amarilla	80.00	85.00	70.04	1.36	0.27	15.84	0	2.45	63.38	71.26
Mari crudo	12.5	95.00	7.13	0.05	0.02	1.89	0	0.21	7.50	7.86
Quiso para	25.00	100.00	396.00	26.00	30.00	3.30	112	270.00	13.20	395.20
Sal	5.00	100.00	1.80	0.00	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Leche evaporada	60	100.00	85.80	4.20	4.88	6.54	17	43.74	26.16	86.70
Carne de res m	85.00	100.0	68.25	13.85	1.04	0.00	05	9.38	0.00	64.74
Huevo de gallin	10.00	85.00	21.09	1.54	1.52	0.17	6	13.68	0.68	20.58
Cebolla de cabe	15.00	85.00	4.87	0.29	0.05	0.90	1	0.46	3.63	5.46
Huacalay	5.00	86.00	2.03	0.22	0.03	0.34	1	0.31	1.38	2.55
perejil	2.00	87.00	0.97	0.08	0.01	0.11	0	0.11	0.45	0.90
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.85	2.42
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	823.37
									%DIST ALM	53.45
REFRIGERIO	PUDIN									
Canela entera	0.5	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.59	1.77
Clavo de olor	0.5	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Pudin de queso	25.0	100.00	93.25	0.10	0.00	24.00	0	0.00	95.00	95.40
Leche evaporada	25.0	100.00	35.75	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.00	36.13
									VC DES	134.75
									% DIST REF	8.77
CENA:	VASO DE LECHE									
Leche evaporada	120.0	100.00	171.80	8.40	9.72	13.08	34	87.48	52.32	173.40
Azúcar rubia	2.00	100.00	7.60	0.00	0.00	1.97	0	0.00	7.86	7.86
									VC CENA	181.26
									%DIST CENA	11.89
VCT GR			78.15	67.62	155.28					
VCT KCAL			304.62	610.37	621.11					
VCT %			19.821	20.73521764	40.43469392	VCT MENU			1536.10	
			100.00							



Dr. Ricardo Vargas Benítez
NUTRICIONISTA
C.E. BUJARRIL - REGIMA

Katherine Martina Luyse
NUTRICIONISTA
C.E. 5403

Lidia Canales Vega
NUTRICIONISTA

DOMINGO 34 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	convertible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE, PAN CON MERMELADA									
Avena, hojuela	20.00	100.0	57.60	4.84	4.10	0.20	19	36.00	0.80	67.08
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.08	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evaporada	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.02	101.15
Mermelada	7.00	100.0	9.45	1.39	0.33	0.09	8	2.96	0.00	8.51
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	267.10
									% DIST REF	25.73
REFRIGERIO	GELATINA									
Gelatina con gel	30.0	100.00	133.00	3.05	0.00	30.36	15	0.00	121.52	136.52
									VC DES	136.52
									% DIST REF	13.19
ALMUERZO:	POLLO A LA CACEROLA CON ARROZ, ENSALADA, + REFRESCO									
Carné de pollo	100.0	100.00	288.00	20.10	2.43	0.00	80	31.87	0.00	100.27
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.06	58.26
Papa blanca	50.00	85.00	41.23	0.88	0.04	8.48	4	0.38	37.91	41.80
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.84	2.11
Aj colorado sec	2	85.00	0.71	0.04	0.02	0.14	0	0.15	0.94	0.84
Cebolla de cabé	10.00	95.00	3.71	0.22	0.04	0.71	1	0.34	2.85	4.07
Lechuga romana	20.00	85.00	2.64	0.22	0.03	0.36	1	0.31	1.43	2.62
Tomate	15.00	99.00	2.82	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Ajo	2.00	80.00	2.00	0.08	0.01	0.40	0	0.12	1.90	2.42
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC ALM	372.40
									%DIST ALM	35.88
REFRIGERIO	VASO DE LECHE									
Leche evaporada	80.0	100.00	114.40	5.80	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
Azúcar rubia	3.0	100.00	11.40	0.00	0.00	2.95	0	0.00	11.80	11.80
									VC DES	127.40
									% DIST REF	12.27
CENA:	DULCE DE CAMOTE									
Camote amarillo	70.0	85.00	40.41	10.00	0.12	0.60	42	1.07	2.38	45.82
Leche evaporada	30.00	100.00	42.90	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
									VC CENA	134.17
									%DIST CENA	12.83
		VCT GR.	58.22	43.84	104.89					
		VCT KCAL	232.87	385.55	419.56					
		VCT %	22.435	37.14413252	40.42103079			VCT MENU	1037.88	
					100.00					



110. *Chrysomelidae* *Chrysomelidae*
111. *Chrysomelidae* *Chrysomelidae*
112. *Chrysomelidae* *Chrysomelidae*

Katherine Mediant Layme
NUTRITIONISTA
CNP 5403

[Downloaded from ascelibrary.org by University of California, San Diego on 06/09/14](#)

10/10/2019
 10/10/2019
 10/10/2019

LUNES 25 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO										
	gríper (g)	comestible %	E Kcal	PROT Am (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	CHOCOLATADA , PAN CON QUESO									
Chocolata amara	3.00	100.0	1.47	0.03	0.00	0.15	0	0.00	0.59	0.65
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.50	0.57
Leche evaporada	100.00	100.0	143.00	7.00	8.10	10.60	38	72.90	43.60	144.50
Queso de pasta	20.00	100.0	48.80	4.02	3.48	0.20	16	31.14	0.80	48.02
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	7.00	100.0	26.60	0.00	0.00	6.88	0	0.00	27.52	27.52
									VC DES	381.41
									% DIST REF	25.66
REFRIGERIO	MANDARINA									
Mandarina	140.0	90.00	64.10	0.70	0.38	10.84	3	3.40	43.34	49.77
									VC DES	49.77
									% DIST REF	4.24
ALMUERZO:	ENSALADA DE PALLARES CON POLLO FRITO + REFRESCO									
Pallares sin cásc	60.0	65.00	23.80	0.26	2.43	6.20	1	21.87	25.16	48.05
Carne de pollo	120.00	79.00	254.06	19.05	18.15	0.60	76	172.35	0.00	240.57
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	68.26
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.00	0.41	0	0.23	1.84	2.11
Tomate	30	99.00	5.64	0.24	0.06	1.29	1	0.59	5.11	6.39
Cebolla de cabe	10.00	95.00	3.71	0.22	0.04	0.71	1	0.34	2.85	4.07
Ajos	2.00	80.00	2.08	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Acetate vegetal	8.00	100.00	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	481.73
									%DIST ALM	38.31
REFRIGERIO	GRANADILLA									
Granadilla	140.0	85.00	95.20	2.62	2.38	18.06	50	21.42	74.26	106.15
									VC DES	106.15
									% DIST REF	9.04
CENA:	SOPA DE FIDEOS CON CARNE									
Carne de res pu	50.0	100.00	52.50	10.85	0.80	0.00	43	7.20	0.00	69.80
Fideos	30.00	100.00	106.09	2.82	0.06	23.46	11	0.54	83.84	105.88
Apio	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	1.00	66.00	0.26	0.02	0.01	0.05	0	0.05	0.20	0.32
Nabo	1.00	66.00	0.11	0.00	0.00	0.02	0	0.01	0.10	0.12
Papa blanca	60.00	82.00	47.72	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.09	48.46
Acetate vegetal	2.00	100.00	17.68	0.00	2.00	0.00	0	18.00	0.00	18.00
Sal	3.00	100.00	1.00	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.20
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	258.44
									%DIST CENA	21.75
VCT GR.			52.11	48.05	133.40					
VCT KCAL			288.44	432.43	533.62					
VCT %			17.747	35.81870985	45.43460887					
					100.00					

MARTES 26 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	AVENA CON MANZANA, PAN CON HUEVO SANCOCADO									
Avena, hojuela	20.00	100.0	57.60	4.54	4.10	0.20	10	35.80	0.00	57.00
Claro de olor	0.50	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.35	0.57
Manzana	20.00	100.0	13.50	0.08	0.03	3.65	0	0.23	14.80	15.13
Huevo de gallina	15.00	100.0	33.30	2.45	2.40	0.27	10	21.60	1.00	32.40
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.73	0.90	15.25	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.02	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	245.03
									%DIST REF	23.65
REFRIGERIO	PLÁTANO									
Plátano de seda	140.0	90.00	104.58	1.89	0.38	26.40	8	3.40	105.84	116.80
									VC DES	110.89
									%DIST REF	13.48
ALMUERZO:	HIGADO FRITO CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO									
Hígado de res	80.0	70.00	71.12	11.20	2.43	0.66	45	21.87	2.24	68.91
Arroz pilado cru	80.0	100.00	56.30	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Papirillo o paca	60.00	85.00	5.61	0.26	0.05	1.30	1	0.46	6.30	6.76
Tomate	10.00	98.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Cebolla de cabe	20.00	67.00	5.23	0.31	0.05	1.01	1	0.48	4.02	5.74
Ajo	2.00	80.00	2.00	0.08	0.01	0.49	0	0.12	1.85	2.42
Acetate vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	5.00	100.00	1.00	0.00	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.02	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	301.07
									%DIST ALM	34.73
REFRIGERIO	DURAZNO									
Durazno	45.0	85.00	127.37	1.53	0.08	30.37	6	0.69	121.48	128.29
									VC DES	128.29
									%DIST REF	14.80
CENA:	VASO DE LECHE									
Leche evaporada	80.0	100.00	114.40	5.60	6.48	8.72	22	68.32	34.88	116.60
									VC CENA	116.60
									%DIST CENA	13.34
VCT GR.			31.59	32.13	112.81					
VCT KCAL			126.34	288.29	451.25					
VCT %			14.57%	33.3644025%	52.0595480%					
						100.00				
						VCT MENU				
						866.79				



Lic. Jovita Martínez Bastos
NUTRICIONISTA
C.H.R. 5403
R.P. VICTORIA ACUÑA

Lic. Jovita Martínez Bastos
NUTRICIONISTA
C.H.R. 5403

Lic. Jovita Martínez Bastos
NUTRICIONISTA
C.H.R. 5403
Lic. Jovita Martínez Bastos
NUTRICIONISTA
C.H.R. 5403

JUEVES 28 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT Am (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)		TOTAL KCAL
							PROT GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	QUINUA CON PIÑA, PAN CON JAMONADA								
Quinoa cruda	20.00	100.0	74.80	2.73	1.18	13.26	11	10.44	74.36
Piña	25.00	100.0	5.00	0.10	0.05	2.45	0	0.45	5.80
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05
Canela entera	0.20	54.0	0.07	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55
Jamonada	20.00	100.0	66.60	3.14	5.90	0.20	13	53.10	66.46
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00
								VC DES	231.86
								% DIST REF	32.30
REFRIGERIO:	PLATANO								
Plátano de soda	140.0	90.00	104.58	1.89	0.38	26.46	0	3.40	105.84
								VC DES	116.80
								% DIST REF	10.34
ALMUERZO:	REVUELTO DE ZANAHORIA CON ARROZ, + REFRESCO								
Leche evaporada	10.0	100.00	14.30	0.70	2.43	1.09	3	21.07	4.30
Queso fresco	5.00	100.00	12.20	1.01	0.87	0.05	4	7.79	0.20
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.40	0.18	13.74	2	1.62	54.96
Papa blanca	40.00	80.00	32.88	0.71	0.03	7.58	3	0.31	30.33
Sal	2.00	100.00	6.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.09
Zanahoria	60	72.00	17.71	0.26	0.22	3.97	1	1.94	15.90
Huevo de gallin	5.00	57.0	6.50	0.48	0.46	0.05	2	4.10	0.21
Cebolla de cabe	10.00	85.00	3.71	0.22	0.04	0.71	1	0.34	2.85
Agua	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00
								VC ALM	319.82
								%DIST ALM	28.32
REFRIGERIO:	MAZAMORRA DE PIÑA								
Mandioca	45.0	100.00	149.40	2.88	0.18	34.70	12	1.62	138.78
Canela entera	0.5	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69
Clavo de olor	0.5	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43
Piña	40.0	85.00	37.40	7.11	0.78	0.34	28	7.04	1.30
Azúcar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00
								VC DES	210.63
								% DIST REF	18.65
CENA:	ARROZ CHAUFA CON POLLO Y HUEVO + INFUSIÓN								
Carné de pollo	40.0	70.00	75.04	5.63	5.60	0.00	23	90.80	0.00
Huevo de gallin	15.00	95.00	32.63	2.40	2.35	0.26	10	21.17	1.06
Arroz pilado cru	40.00	100.00	38.60	0.28	0.12	9.18	1	1.08	36.54
Agua	3.00	54.00	2.08	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.97
Cebolla china	10.00	71.00	1.85	0.06	0.01	0.42	0	0.00	1.98
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00
Silao	2.00	100.00	2.70	0.23	0.19	0.02	1	1.73	0.08
Pimienta	0.00	80.00	2.32	0.10	0.03	0.51	0	0.30	2.05
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.88	0	0.00	31.48
								VC CENA	236.39
								%DIST CENA	20.40

VCT GR. 33.32 41.87 154.62
VCT KCAL 133.27 377.75 618.48
VCT % 11.789 33.4446349 54.75085731
100.00

VCT MENU 1129.59



Dr. Javier W. Pina Resque
Médico
E.P. del CEN 2302008

Katherine Molina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

Lider Canaza Vega
PRESIDENTE

VIERNES 28 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT Am (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	SOYA CON NARANJA, PAN CON ACEITUNA									
Soya	25.00	100.0	9.50	0.48	0.13	2.03	2	1.13	8.10	11.13
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.00	0.00
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.50	0.57
Naranja agria	5.00	85.0	1.40	0.02	0.01	0.35	0	0.08	1.39	1.50
Aceituna	20.00	86.0	51.26	0.14	5.52	1.26	1	49.89	5.02	55.26
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	168.33
									% DIST REF	18.37
REFRIGERIO	MANDARINA									
Mandarina	140.0	90.00	44.10	0.70	0.30	10.64	3	3.40	43.34	49.77
									VC DES	49.77
									% DIST REF	5.73
ALMUERZO:	PESCADO FRITO CON ARROZ Y ENSALADA + REFresco									
Pescado frito	80.0	75.00	77.40	12.96	2.43	0.18	52	21.87	0.72	74.43
Arroz pilado cru	80.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Cebolla de cabe	10.00	80.00	4.97	0.29	0.05	0.96	1	0.46	3.63	5.45
Sal	2.00	100.00	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.00	0.66	0.84
Tomate	10	99.00	1.88	0.09	0.02	0.43	0	0.16	1.70	2.20
Limon	3.00	75.0	0.48	0.01	0.00	0.22	0	0.04	0.87	0.96
Cebolla de cabe	10.00	80.00	3.71	0.22	0.04	0.71	1	0.34	2.85	4.67
Harina de trigo	15.00	100.00	53.85	1.58	0.30	11.22	6	3.70	44.86	53.86
Ajo	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Peperillo o pepi	30.00	90.00	2.97	0.14	0.03	0.70	1	0.24	2.81	3.50
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC ALM	368.78
									%DIST ALM	41.51
REFRIGERIO	VASO DE LECHE									
Leche evaporada	70.0	100.00	100.30	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	120.81
									% DIST REF	13.98
CENA:	CREMA DE ESPINACAS									
Espinaca negra	100.0	75.00	24.00	2.10	0.68	3.68	8	6.08	14.70	29.18
Ajo	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa amarilla	80.00	80.00	55.62	1.08	0.22	12.58	4	1.94	50.33	56.59
Leche evaporada	25.00	100.00	35.75	1.75	2.03	2.73	7	16.23	10.00	36.13
Harina de trigo	10.00	100.00	35.90	1.05	0.20	7.44	4	1.90	29.02	35.92
Margarina vege	5.00	100.00	3.69	0.08	0.04	0.84	0	0.36	3.36	3.98
Cebolla de cabe	11.00	85.00	3.65	0.22	0.04	0.70	1	0.34	2.81	4.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.99	1.20
									VC CENA	169.47
									%DIST CENA	19.69
VCT GR.	31.37	33.80	109.74							
VCT KCAL	125.10	305.09	438.96							
VCT %	14.383	35.16217407	50.54463909							
			100.00							
										VCT MENU
										869.14



Dr. JESSICA ROSA BELINZ
NUTRICIONISTA
C. N. 5493
R.P. BUENOS AIRES

Dr. JESSICA ROSA BELINZ
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Dr. JESSICA ROSA BELINZ
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493
Lider Canasta Vega
Presidencia

SABADO 30 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	LECHE, PAN CON CAMOTE FRITO									
Lleche evaporad	100.00	100.0	143.00	7.00	8.10	10.00	28	72.00	43.60	144.50
Camote morado	50.00	85.0	50.50	0.72	0.04	12.03	3	0.38	48.11	51.38
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.78	0.80	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Acetate vegetal	8.00	100.0	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	367.64
									% DIST REF	27.57
REFRIGERIO	HUEVO DURO									
Huevo de gallin	50.0	100.00	111.00	8.15	8.00	0.90	35	72.00	3.60	108.20
									VC DES	108.20
									% DIST REF	8.11
ALMUERZO:	GUISO DE TRIGO CON QUESO Y ARROZ + REFRESCO									
Trigo resbalado	60.00	75.00	159.75	5.13	0.81	32.31	21	7.29	129.24	157.05
Arroz Pilado o p	60.00	100.00	215.40	4.50	0.30	48.68	20	2.70	198.72	268.10
ajos	2.00	75.00	1.94	0.08	0.01	0.40	0	0.11	1.82	2.27
sal	5.00	82.00	2.86	0.09	0.04	0.51	0	0.33	2.42	3.11
cebolla de cabe	20.00	80.00	6.24	0.37	0.08	1.20	1	0.58	4.80	6.85
queso paria	20.00	100.00	70.20	5.60	6.00	0.88	22	54.00	2.64	70.04
leche evaporad	10.00	95.00	13.58	0.67	0.77	1.04	3	6.93	4.14	13.73
limon	5.00	90.00	1.23	0.03	0.02	0.27	0	0.16	1.06	1.33
aceite vegetal	15.00	100.00	132.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Papa blanca	10.0	82.00	7.95	0.17	0.01	1.83	1	0.07	7.31	8.08
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
									VC ALM	835.31
									% DIST ALM	47.44
REFRIGERIO	MANDARINA									
Mandarina	140.0	80.00	44.10	0.78	0.38	10.84	3	3.40	43.34	48.77
									VC DES	48.77
									% DIST REF	3.73
CENA:	MAZAMORRA DE CHANCACA									
huevo de trigo	25.0	100.00	89.75	2.63	0.83	18.70	11	4.50	74.80	88.00
leche evaporad	40.00	100.00	57.20	2.80	3.24	4.36	11	20.18	17.44	57.00
Clavo de olor	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.00	19.00
vanilla	0.15	100.00	0.19	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.11
chancaca	35.00	70.00	12.01	0.12	0.00	1.20	0	0.00	4.80	5.29
canela entera	0.50	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
									VC CENA	172.46
									% DIST CENA	12.95
VCT GR. 42.02 52.18 173.85										
VCT KCAL 188.09 468.81 695.79										
VCT % 12.805 35.21700923 52.17797915										
100.00										
VCT MENU										1333.48



[Signature]
 Lic. Jairo P. Arce Bustos
 C.A.P. SING

[Signature]
 Lic. Cándida Vique
 PRESIDENTE

DOMINGO 31 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	griper (g)	comestible %	E Kcal	PROT Am (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
							PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE, PAN CON MANJAR									
Avena, hojuela	20.00	100.0	57.80	4.84	4.10	0.26	19	36.90	0.80	57.06
Leche evaporada	70.00	100.0	102.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	20.52	101.15
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.00	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Manjar	7.00	100.0	41.30	1.90	3.57	1.18	8	32.13	4.73	44.45
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	10.21	11	8.10	60.54	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	303.04
									% DIST REF	29.85
REFRIGERIO	PLATANO									
Plátano de sodo	140.0	90.00	104.58	1.88	0.38	20.46	8	3.40	105.84	110.80
									VC DES	110.80
									% DIST REF	11.43
ALMUERZO:	PAPA RELLENA, ARROZ, ENSALADA + REFRESCO									
Carné de res pic.	30.0	100.00	31.50	6.30	2.43	0.00	26	21.87	0.00	47.43
Arroz pilado con	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.82	54.96	58.26
Papa blanca	100.00	52.00	75.06	1.64	0.00	17.39	7	0.70	69.56	76.83
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.84	2.11
Tomate	25	89.00	4.70	0.20	0.05	1.06	1	0.45	4.26	5.49
Huevo de gallina	10.00	90.0	19.98	1.47	1.44	0.10	8	12.00	0.05	19.40
Cebolla de corte	25.00	95.00	9.28	0.55	0.10	1.78	2	0.89	7.13	10.17
Zanahoria	15.00	85.00	5.23	0.08	0.06	1.17	0	0.57	4.60	5.57
Aceite	2.00	80.00	2.66	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.42
Aceite vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	337.41
									%DIST ALM	33.01
REFRIGERIO	GELATINA									
Gelatina con gel	35.0	100.00	133.00	3.65	0.00	30.38	15	0.00	121.52	136.92
									VC DES	136.92
									% DIST REF	13.40
CENA:	MAZAMORRA MORADA									
mazamorra morada	25.00	95.00	89.78	0.14	0.00	23.06	1	0.00	92.25	92.82
maizena	10.00	100.00	35.10	0.06	0.02	5.67	0	0.18	34.69	35.10
									VC CENA	127.92
									%DIST CENA	12.52
VCT GR: 31.26 29.01 158.98 VCT KCal: 125.84 261.12 635.93 VCT % 12.233 25.54797587 62.21885273 100.00										
VCT MENU										1022.00



Lidia Canaza Vago

 C.R.P. 5403

Lidia Canaza Vago

 PRESIDENTE

MENUS DIETAS HIPERTENSION ARTERIAL PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

PERSONA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Viernes, 01 de Diciembre de 2017	HARINA DE HARINÉ + 02 PANES + MANJAR	PESCADO AL HORNO, ARROZ ENSALADA, REPESCO + FRUITA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
Sábado, 02 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS, ARROZ + REPESCO + FRUITA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 03 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REPESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 04 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + MANJAR	HERO DE ZAPALLO + ARROZ + REPESCO + FRUITA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Martes, 05 de Diciembre de 2017	SOYA CON PAPA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPESCO + FRUITA	SOYA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 06 de Diciembre de 2017	CEREA CON LECHE + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO ALMENDRADO, ARROZ, REPESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 07 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REPESCO + FRUITA	POLLO SANCOCHADO, ARROZ + INFUSION
Viernes, 08 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REPESCO + FRUITA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
Sábado, 09 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS + ARROZ + REPESCO + FRUITA	TALLARINES FRIOS CON CARNE MOLIDO + INFUSION
Domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE BUEY, ARROZ, REPESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + MANJAR	CAULO BLANCO + REPESCO + FRUITA	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + INFUSION
Martes, 12 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REPESCO + FRUITA	SOYA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEREA CON LECHE + 02 PANES + MARGARINA	POLLO SANCOCHADO, ARROZ, REPESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PAPA + 02 PANES + MANJAR	JAL DE CALABAZA, ARROZ, REPESCO + FRUITA	AGUADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 15 de Diciembre de 2017	HARINA DE HARINÉ + 02 PANES + MARGARINA	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REPESCO + FRUITA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
Sábado, 16 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REPESCO + FRUITA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	SOYA DE POLLO, ARROZ + REPESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + MANJAR	GUISO DE ZAPALLO, ARROZ + REPESCO + FRUITA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
Martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PAPA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ, REPESCO Y FRUITA	SOYA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEREA CON LECHE + 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO SANCOCHADO, ARROZ, REPESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REPESCO + FRUITA	POLLO SANCOCHADO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 22 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REPESCO + FRUITA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
Sábado, 23 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + SANCOCHADO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ, REPESCO Y FRUITA	POLLO A LA DILLA, ARROZ + INFUSION
Domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMENDRADO DE HES, ARROZ + REPESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + MANJAR	POLLADA, ARROZ, ENSALADA + REPESCO + FRUITA	TALLARINES FRIOS CON CARNE MOLIDO + INFUSION
Martes, 26 de Diciembre de 2017	SOYA CON PAPA + 02 PANES + MANJAR	GUISO DE POLLO, ARROZ, REPESCO Y FRUITA	SOYA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEREA CON LECHE + 02 PANES + MARGARINA	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ, REPESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	AL DE CALABAZA + ARROZ + REPESCO + FRUITA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 29 de Diciembre de 2017	HARINA DE HARINÉ + 02 PANES + MANJAR	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REPESCO + FRUITA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
Sábado, 30 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	MATASGATA DE POLLO + ARROZ + REPESCO + FRUITA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO AL HORNO, ARROZ, REPESCO + FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Viernes, 01 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + manjar								
Harina de Habas	25.00	100.00	6.08	0.48	14.90	24	4.28	59.60	88.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	583.27
								%DIST. D	29.69
Almuerzo:	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	78.00	47.17	8.52	0.66	189	76.86	2.62	267.98
Arroz Pilado	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Aji colorado si	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Maizena	25.00	100.00	0.16	0.05	21.68	0.60	0.46	86.70	87.75
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.85	84.09	73.79
								VC DES.	1087.17
								%DIST. D	55.16
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
								VC DES.	300.41
								%DIST. D	15.24
			89.30	26.55	343.69				
			357.20	238.91	1374.74				
			18.12	12.12	69.75				
					100.00			VCT	1970.85



Lic. Jessica M. Viza-Santos
NUTRICIONISTA
R.O.C. 2000
E.P. MARIANA ARIQUIPA

Katherine Molina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6498

Lider N. Canessa Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote sancochado									
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.78	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	198.98
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Camote morax	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									441.60
									20.38

ALMUERZO: REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA

Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negr	10.00	97.00	0.27	0.09	0.46	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Coliflor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.86
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79

VC DES. 1116.18

% DIS ALM. 51.50

CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Cama de Poli	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Cebolla de cal	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
									609.38
									28.12
			55.13	7.96	434.06				
			220.53	71.68	1736.22				
			10.18	3.31	80.11				
					93.60			VGT MEN	2167.16



Dr. Jhonny E. Ruiz Buitrago
M.D. COLOMBIA
C.R. MUJERES ADULTAS

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
G.N.P. 4499

Lidia N. Canosa Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.98	118.58
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	630.53
								%DIST. D	32.23
ALMUERZO: ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA									
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	166.13
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	50	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									930.21
									47.54
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.28
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	395.84
								%DIST. D	20.23
			76.64	35.04	333.67				
			306.67	315.32	1334.69				
			15.67	16.12	68.22				
					100.00			VCT	1956.50



Dr. Jairo W. Viera Benítez
NUTRICIONISTA
C.P. MÚLTIPLE ESPECIALISTA

Katherine Medina Leyva
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibl e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla , pan , manjar								
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75

592.24

26.60

ALMUERZO:	Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco. f	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.89
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1073.32
								% DIS ALM.	48.21

CENA	Asado de pollo , arroz , infusion								
Carne de Poli	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado d	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	560.62
								%DIST. D	25.18
			72.33	28.18	420.81				
			289.31	253.61	1683.26				
			13.0	11.4	75.6				
					100.00		V.C.T. MENU		2226.18



Lic. Josselyn W. Vica Baskes
NUTRICIONISTA
C.P. 2005
E.P. INGENIERO ARIQUENA

Katherine Medina Linares
NUTRICIONISTA
CNP 9499

Ylber N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									490.00
									26.62
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Acetite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Aji colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	84.09	73.79
								VC DES.	1072.92
								% DIS ALM.	58.28
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.69
Papa blanca	40.0	82.00	0.89	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	8.00	66.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	88.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
								V.C. CENA	278.02
								% DIST.CENA	15.10
			73.73	33.01	312.23				
			294.83	297.09	1248.93				
			16	16	68				
								VCT. MENU	1840.95



Dr. Álvaro W. Vico Buitón
NUTRICIONISTA
C.R. 3380
C.P. MUJERES ARBORES

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

Lilier N. Candia 11
ADMINISTRATIVO

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sancocado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								VC DES.	482.14
								%DIST. D	27.40
Almuerzo:	Pollo almendrado , arroz , fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Maní crudo. c	10.00	95.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.16	2.96	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Plátano de se	160.0	85.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	899.35
									51.11
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.38	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	21.50
			76.15	34.39	286.42				
			304.59	309.50	1145.69				
			17.31	17.59	65.10				
					100.00			VCT	1759.78



Lic. Nancy M. Vico Benites
Médica Generalista
C.P. MUJERES ADULTAS

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6493

Lider N. Canazo Vega
NUTRICIONISTA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT Am (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + tortilla de tallarin								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.48	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.28	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Acelite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	562.70
								%DIST. D	27.99
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFresco + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negr	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Acelgas, hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Acelite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	5.42	6.89
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				917.20
					% DISTR. ALMUERZO				45.63
GENA:	Pollo sancochado , arroz e infusion								
Carne de Poli	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.90
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									530.29
									26.38
			55.88	30.43	378.19				
			223.50	273.91	1512.78				
			11.12	13.63	75.28				
					100.00			VCT MEN	2010.19



Dr. JESSICA R. WILSON BUSTOS
NUTRICIONISTA
C.R.P. 1000
C.P. MUJERES ARABAS

Katherine Maffei Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2403

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + manjar								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.76	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	584.92
								%DIST. D	30.09
Almuerzo:	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Aji colorado s	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	974.82
								%DIST. D	50.15
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									384.23
									19.77
			78.37	24.90	351.60				
			313.50	224.07	1406.41				
			16.1	11.5	72.3				
					100.00				1943.97



Lic. Patricia M. Vela Berrios
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3390
E.N. MUJERES ADULTAS

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibil a	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote sancochado									
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.78	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									23.38
ALMUERZO: REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA									
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapora	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.38	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Coliflor	80.00	82.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.82
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES	1014.52
								% DIS ALM.	56.49
CENA Tallarines rojos con carne molida + infusion									
Carne de res:	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de ca	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.33	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Aji colorado s	0.04	68.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
									361.44
								%DIST. D	20.13
			48.80	5.52	387.74				
			195.19	49.68	1550.94				
			10.87	2.77	86.36				
					100.00				
								VCT	1795.82



Dr. JESSICA M. VICK-BACKER
NUTRICIONISTA
E.F. MUJERES ARGENTINAS

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0190

Lidyr N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.18
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.96
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	48.67	25	1.78	186.88	213.40
									665.81
									28.76
Almuerzo: Estofado de res , arroz , refresco y fruta									
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.80
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.82	0	1.10	3.66	5.19
Acalte vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.68	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
								VC Alm	1271.63
								% Dist	54.93
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	377.49
								%DIST. D	16.31
			86.34	48.15	385.05				
			341.36	433.38	1540.19				
			14.7	18.7	66.5				
					100.00			VCT	2314.93



Lic. J. J. W. Vito Buites
NUTRICIONISTA
N.º 1233
C.P. MUJERES ADULTAS

Katherine L. Pines Lugo
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5403

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla, pan , manjar								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	138.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de lebran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	611.72
								%DIST. D	27.85
Almuerzo:	Caldo blanco + refresco y fruta								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado d	80.00	100.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Aplo	12.00	75.00	0.08	0.02	0.43	0.25	0.182	1.73	2.14
Porro	12.00	66.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.5702	2.41	3.83
Garbanzo cru	30.00	93.00	6.38	1.70	16.77	21.43	16.317	67.07	103.82
Papa blanca	100.00	85.00	1.79	0.09	18.96	7.14	0.765	75.82	83.73
Yuca blanca	60.00	85.00	0.41	0.10	20.04	1.63	0.918	80.17	82.72
Chuflo blanco	40.00	93.00	0.19	0.00	1.82	0.74	0	7.29	8.04
Cebolla de cal	60.00	82.00	0.69	0.10	5.58	2.78	0.8858	22.24	25.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Verduras surti	8.00	92.00	0.35	0.05	0.46	1.41	0.4637	1.91	3.79
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	887.88
								% Dist	40.42
CENA	Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Arroz Pilado d	80.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de cal	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	697.07
								%DIST. D	31.73
			82.56	26.08	407.92				
			330.23	234.75	1631.68				
			16.0	10.7	74.3				
					100.00		V.C.T. MENU		2196.66



Dr. ANSELMO VILLALBA
NUTRICIONISTA
C.R. 1330
C.P. ROBERTO AREBURA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.R. 5409

Lider M. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Infusion + 92 panes + tortilla de tallarin								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	106.66
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	566.07
								%DIST. D	27.30
ALMUERZO:	Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado e	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	150.0	60.00	18.54	3.24	0.00	74	29.16	0.00	103.32
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.28	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Aji colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1078.01
								% DIS ALM.	52.00
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	68.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Carne de Pollo	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Zanahoria	50.00	85.00	0.28	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Fideos	60.00	65.00	3.67	0.08	30.50	15	0.70	121.99	137.38
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	429.22
								%DIST. D	20.70
			72.81	32.21	373.05				
			291.26	289.86	1492.20				
			14.05	13.98	71.97				
					100.00			VCT	2073.30



Lic. Jessica M. Vides Restan
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3399
E.P. MUJERES ARABUJA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5189

Lic. N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Cebada con leche + 02 panes + margarina									
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.80	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES	657.13
								%DIST. D	34.61
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, fruta y refresco									
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimiento	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	863.26
									45.47
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES	378.29
								%DIST. D	19.92
			66.36	41.83	314.19				
			265.42	376.47	1256.77				
			14.0	19.8	66.2				
					100.00			VCT	1898.67



Dr. Jhon W. Roca Benítez
Médico Nutricionista
C.R. MUJERES AMAZONIA

Dr. Jhon W. Roca Benítez
Médico Nutricionista
C.R. MUJERES AMAZONIA

Dr. N. Canessa Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Soya con piña + 02 panes + manjar									
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	15.00	64.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									573.89
									24.41
ALMUERZO: Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco									
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.08	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.89
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1062.30
							% DIS ALM.		45.18
CENA: Asado de pollo , arroz e infusion									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.76	1	0.18	3.02	3.76
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									715.03
									30.41
			67.70	46.24	416.06				
			270.78	416.20	1664.24				
			11.52	17.70	70.78				
					100.00			VCT MEN	2351.22



Dr. Jorge W. Viza Benites
NUTRICIONISTA
C.R. 41111111111111111111

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Lider A. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.85	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	522.02
								%DIST. D	28.74
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.26	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1011.77
								%DIST. D	55.69
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									282.86
									15.57
			80.01	21.12	326.64				
			320.02	190.08	1306.55				
			17.62	10.46	71.92				
					100.00			VCT MEN	1816.65




 Lt. James M. Viles Boston
 02118
 CMA # 3100
 U.S. POLICE ACADEMY

Katherine Helene Larine
NUTRITIONIST
C.N.P. 5429


Liger N. Gonzales Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 92 panes + camote sancochado								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	6.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morat	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									420.65
									19.16
ALMUERZO:	Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Polk	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.66	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aji colorado si	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				1095.33
					% DISTR. ALMUERZO				49.89
CENA	Arroz amarillo con pollo + infusion								
Arroz Pilado d	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cab	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									679.57
									30.95
			69.18	28.96	414.54				
			276.71	260.66	1658.18				
			12.60	11.87	75.52				
					100.00			VCT MEN	2195.55



Lc. Joseph W. Villa Benites
NUTRICIONISTA
C.B.U.S. 1700
M.I.E.S.C. AREQUIPA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.B.U.S. 1700

Lider N. Cruzado Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibi e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapora	70.00	100.00	4.90	5.87	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									511.61
									35.38
ALMUERZO:	Sopa de pollo, fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	150.0	85.00	2.88	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Porro	6.00	68.00	0.11	0.03	0.30	0	0.28	1.20	1.92
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	556.24
									38.46
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES	378.29
								%DIST. D	26.16
			65.86	34.44	218.18				
			263.46	309.99	872.71				
			18.2	21.4	60.3				
					100.00			VCT	1446.15



Dr. C. V. Hernández
Médico
C.P. MÚJICA ARQUERO

Katherine M. Linares
Médico
C.P. 5409

Lider N. Canosa Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla , pan ,manjar								
Semola de Tr	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
									592.24
									#DIV/0!
ALMUERZO:	Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.18	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
									1073.32
								% DIS ALM.	3416.77
CENA	Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.84	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.08	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.06	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	762.84
								%DIST. D	31.41
			76.32	28.01	467.76				
			305.26	252.08	1871.06				
			12.6	10.4	77.0				
					100.00			VCT	2428.40

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.06	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.78	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									494.09
									24.69
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	48.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	35.00	82.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.64
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1224.34
								% DIS ALM.	61.18
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Pero	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	60.0	82.00	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
								VC DES.	282.93
								%DIST. D	14.14
			75.26	26.75	364.90				
			301.04	240.75	1459.58				
			15.04	12.03	72.93				
					100.00			VCT	2001.36

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por	comestibil #	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado									
Cebada harina	30.00	100.00	5.84	0.69	20.22	23	8.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	626.59
								%DIST. D	33.90
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, refresco y fruta									
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aji colorado s	1.00	65.00	0.05	0.05	0.38	0	0.46	1.53	2.18
Cebolla de ca	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Naranja	160.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									809.70
								% DIS ALM.	43.80
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	8.00	92.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.66	2.06	3.64
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	412.30
								%DIST. D	22.30
			79.34	33.24	308.02				
			317.38	299.14	1232.06				
			17.17	16.18	66.65				
					100.00			VCT	1848.58



L.C. JESSICA W. VILA DENNIS
NUTRICIONISTA
C. N.º 3360
C.P. MUJERES AREQUIPA

Katherine M. Lima Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5489

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gruper (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.08	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evaporada	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gallina	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	80.00	0.00	90.00
Pan de labranza	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	567.83
								%DIST. D	28.27
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFresco + FRUTA								
Huevo de gallina	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado cocido	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Acelgas, hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	80.00	0.00	90.00
Cebolla de caudex	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	84.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			917.20
						% DISTR. ALMUERZO			45.66
CENA:	Pollo sancochado, arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado cocido	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.99
									523.76
									26.07
			55.93	30.67	377.26				
			223.70	276.05	1509.03				
			11.14	13.74	75.12				
					100.00			VCT MEN	2008.73




 J. J. W. Vries Deventer
 1000 N. 1st St.
 E. P. 1000 N. 1st St.

Katharine Medina Eyzaguirre
MAGISTRADO
C.N.P. 6499


Lidier N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + manjar								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	584.92
								%DIST. D	24.64
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Pepinillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.06	1.88	1	0.58	6.74	8.62
Acelte vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Cebolla de cal	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Maizena	20.00	100.00	0.12	0.04	17.34	0.48	0.36	69.36	70.20
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1387.20
								%DIST. D	58.44
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.06	43.35
								VC DES.	401.78
								%DIST. D	16.92
			79.38	59.86	379.41				
			317.51	538.76	1517.64				
			13.38	22.70	63.93			VCT MEN	2373.91
					100.00				



Dr. Jhonny R. Viera Benítez
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1389
P.P. MUJERES ADULTAS

Katherine M. Molina Luján
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5103

Lidia N. Canaza Vega
ADMINISTRADORA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.18	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									19.40
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.28	218.96	246.54
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	8.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	78.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	84.09	73.79
								VC DES.	1123.68
								%DIST. D	51.93
CENA	Pollo a la olla , arroz e infusion								
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.86	6.05
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Acete vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	40.00	85.00	0.48	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Aji colorado s	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									620.49
									28.67
			73.39	28.86	402.68				
			293.57	259.72	1610.73				
			13.57	12.00	74.43				
					100.00			VCT MEN	2164.02



Lic. Johanna W. Vico Bantón
NUTRICIONISTA
C.R.P. 1201
E.P. MUJERES ARROQUIA

Katherine M. Linares
NUTRICIONISTA
C.M.P. 6499

Lidof R. Córdova Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.96
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									649.39
									32.01
Almuerzo:	Almendrado de res, arroz ,refresco y fruta								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.98
Arroz Pilado a	150.0	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ajos	12.00	92.00	0.82	0.09	3.38	2	0.79	13.42	16.69
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo, c	10.00	92.00	2.22	4.43	1.63	9	39.91	6.51	56.29
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	949.79
								% Dist	46.82
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.78	20.28	190.50
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.96	100.52	114.91
								VC DES.	429.36
								%DIST. D	21.17
			79.92	39.34	338.70				
			319.70	354.03	1354.81				
			15.8	17.5	66.8				
					100.00			VCT	2028.55



Dr. Jairo W. Vera Berles
NUTRICIONISTA
C.R.P. 3388
E.P. MIGUEL ANGELA

Katherine Melissa Layme
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5492

Lidia R. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible (%)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla, pan , manjar								
Semola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	611.72
								%DIST. D	19.97
ALMUERZO:	Pollada,arroz,ensalada+ refresco y fruta								
Carne de Pollo	150.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Lectura redo	66.00	68.00	0.57	0.09	0.93	2	0.80	3.71	6.81
Acete vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Harina de ma	42.00	100.00	3.66	2.73	29.90	15	24.57	119.62	158.80
Arroz Pilado	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Zanahoria	40.00	68.00	0.21	0.18	3.24	1	1.58	12.95	15.38
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Orégano seco	0.15	70.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	80.00	85.00	0.95	0.14	7.88	4	1.22	30.74	35.77
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1953.99
								% Dist	63.79
CENA	Tallarines rojos c/ carne + infusion								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cal	60.00	57.00	0.48	0.07	3.86	2	0.62	15.46	17.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Aji colorado s	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									497.28
								%DIST. D	16.24

87.47 122.14 403.47

349.90 1099.22 1613.87

11.42 35.89 52.69

100.00

VCT 3062.98

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + manjar								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									591.22
									30.81
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	994.62
								% DIS ALM.	51.84
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Apio	15.00	75.00	0.88	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Carne de Pollo	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	332.83
								%DIST. D	17.35
			77.92	34.16	324.90				
			311.68	307.42	1299.59				
			16.24	16.02	67.73				
					100.00			VCT	1918.68



Dr. José María Vela Serrano
Médico Generalista
C.P. 1334
E.P. MILITARIOS AGUASCALIENTES

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.P. 503

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.87	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.88
								VC DES	667.13
								%DIST. D	32.46
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta								
Carne de Pollo	180.00	85.00	28.02	4.80	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas frescas	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	989.25
								% Dist	48.86
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	18.68
			73.21	42.45	337.44				
			292.85	382.04	1349.78				
			14.5	18.9	66.7				
					100.00			VCT	2024.67



Lic. Jessica M. Vico Benites
NUTRICIONISTA
C.O. MUJERES AREQUIPA

Katherine Medina Lora
NUTRICIONISTA
C.N.P. 8489

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	64.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	195.98
								VC DES.	603.05
								%DIST. D	27.61
ALMUERZO:	Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maíz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.89	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	98.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
									1062.30
								% DIS ALM.	48.63
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.88	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Aji colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									619.15
									23.77
			63.19	24.67	427.41				
			252.77	222.07	1709.64				
			11.57	10.17	78.26				
					100.00			VCT MEN	2184.49



Dr. José W. Vela Restan
NUTRICIONISTA
C.R.P. 7098
C.T. HUAYLLAY ABOGADO

Katherine Medina Leyme
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5403

Lidya N. Contreras
ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + manjar								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	80.00	100.00	5.75	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								VC DES.	581.08
								%DIST. D	30.86
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	88.00	41.13	7.43	0.57	165	68.83	2.28	233.82
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.08	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.81
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.36	0	0.83	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
								VC DES.	899.93
								%DIST. D	47.80
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									401.78
									21.34
			82.21	25.15	331.90				
			328.86	226.35	1327.59				
			17.47	12.02	70.51				
					100.00			VCT MEN	1882.80


 Lic. Jessica W. Vika Benites
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 2009
 E.P. MUJERES AREQUIPA


 Katherine M. Linares
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 5493


 Lidia N. Cortez
 ADMINISTRADOR

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 30 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.88
Camote morat	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									21.75
ALMUERZO:	Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	86.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.89	11.67	14.52
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			920.94
						% DISTR. ALMUERZO			47.71
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Cebolla de cal	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									589.57
									30.54
			67.43	8.93	395.07				
			269.71	80.38	1580.26				
			13.97	4.16	81.86				
					100.00			VCT MEN	1930.36

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.87	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									649.39
									33.62
ALMUERZO:	Pollo al horno, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molí	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.66	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
									903.79
									46.79
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.76
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	19.59
			73.11	34.56	332.00				
			292.45	311.05	1327.98				
			15.1	16.1	68.8				
					100.00			VCT	1931.48



Dr. Jhon W. Vega Torres
NUTRICIONISTA
C.P. RUBEN ARCOPIA

Katherine Medina Lora
NUTRICIONISTA

Lidia N. Canaza Vega
ADMINISTRADORA

MENUS DIETAS GASTRITIS CRONICA Y CANCER PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
viernes, 1 de Diciembre de 2017	MARINA DE MARAS + 02 PANES + JAMONADA	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MAGAZAMBRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 2 de Diciembre de 2017	INFUSION + 03 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 3 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
lunes, 4 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCINO	HIRRO DE ZAPALLO- ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
martes, 5 de Diciembre de 2017	SOYA CON PISA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO, ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 6 de Diciembre de 2017	CENADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO ALMENDRADO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
jueves, 7 de Diciembre de 2017	INFUSION + 03 PANES+ TORTILLA DE TALLARIN	REVUELTO DE ACTIVA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SANCOCHADO, ARROZ+ INFUSION
viernes, 8 de Diciembre de 2017	MARINA DE CEBADA + 03 PANES + ATUN	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MAGAZAMBRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 9 de Diciembre de 2017	INFUSION + 03 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES FRIOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RELAJOR, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	CAJADO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + INFUSION
martes, 12 de Diciembre de 2017	TE + 03 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 03 PANES + MARGARINA	POLLO SANCOCHADO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PISA + 03 PANES + MORTADELA	ASÍ DE CABAIZA, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
viernes, 15 de Diciembre de 2017	MARINA DE HARINA + 02 PANES + JAMONADA	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MAGAZAMBRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 16 de Diciembre de 2017	CAFE + 03 PANES + CAMOTE	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	SOFA DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +03 PANES + QUESO DE CHANCINO	HIRRO DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PISA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	SOFA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 03 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO SANCOCHADO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 03 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	REVUELTO DE ACTIVA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SANCOCHADO + ARROZ + INFUSION
viernes, 22 de Diciembre de 2017	MARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MAGAZAMBRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 23 de Diciembre de 2017	INFUSION + 03 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	POLLO A LA OLLA, ARROZ + INFUSION
domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 03 PANES + QUESO	ALMENDRADO DE RES, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCINO	POLLO SANCOCHADO, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	TALLARINES FRIOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
martes, 26 de Diciembre de 2017	SOYA CON PISA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	SOFA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 03 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	ASÍ DE CABAIZA+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
viernes, 29 de Diciembre de 2017	MARINA CEBADA + 02 PANES + JAMONADA	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MAGAZAMBRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 30 de Diciembre de 2017	INFUSION+ 03 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	MANTASOLTA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 03 PANES + QUESO	POLLO AL HIGRANTE, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR



[Handwritten signature]
 Lic. [Name]
 C.O. [Number]
 E.O. [Number]

[Handwritten signature]
 Lic. [Name]
 C.O. [Number]
 E.O. [Number]

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 01 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Habas	25.00	100.00	0.58	0.48	14.90	24	4.28	59.60	88.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.35	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.68	1.20	99.69
Pan de lebranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.08
								VC DES:	388.47
								%DIST. D	26.92
Almuerzo:	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Carné de Pollo Entero sin	100.00	75.00	24.72	4.32	0.00	59	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.09
Naranja	100.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.00	73.79
								VC DES:	746.09
								%DIST. D	52.19
CENA:	Mazamorra de mazorca con leche + 01 pan								
Mazorca	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.35	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de lebranza o francés	30.00	100.00	2.68	0.09	21.54	11.52	0.81	88.18	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES:	380.41
								%DIST. D	20.98
			60.88	17.68	287.41				
			243.93	158.39	1029.64				
			17.03	11.08	71.80				
					100.00			VCT	1421.87



LIC. JESSICA VEGA RIVERA
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5100
E.P. MUJERES ANTIOQUEÑAS

Katherine Molina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5400

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	10.00	88.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0061	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de lebranza o francés	60.00	100.0	8.76	0.18	43.06	23.04	1.62	172.32	195.98
Camote morado (3)	100.0	82.00	1.28	0.28	23.84	5	2.48	94.58	102.21
									302.86
									18.81
ALMUERZO:	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gallina, crudo	30.00	88.00	3.97	2.47	0.53	15	22.23	2.12	40.22
Lecite evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.30	346.50
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.68	0	0.36	2.62	3.37
Coñor	80.00	82.00	2.62	0.13	52.09	10	1.10	208.35	220.82
Coñor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.40	14	1.62	285.64	301.86
Cebolla de cabeza (2)	60.00	87.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.60	64.09	73.79
									VC DES. 1028.88
									% DIS ALM. 56.99
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.30	346.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.88	4.84
Cama de Pollo Entero sin	100.00	75.00	15.46	2.70	0.00	63	24.30	0.00	88.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.88	1.28
Cebolla de cabeza (2)	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.00	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
pallito	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									471.91
									26.20
			53.79	7.90	378.77				
			215.15	71.10	1616.09				
			11.94	3.95	84.11				
					100.00			VCT MEN	1801.34



Lic. **Aracely M. Vélez Benítez**
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3490
E.P. MUJERES ARCAPIA

Katherine Medina Laver
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3493

Lider N. Canuto Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/g	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	lg	%	An (g)	lg	lg	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Avena con leche + 42 panes + queso								
Avena, hojuelas cruda	25.00	100.00	3.33	1.00	16.00	13	8.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	100.00	4.00	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canola entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso para	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.06	118.56
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.82	172.32	196.98
								VC DES.	611.61
								%DIST. D	35.67
ALMUERZO:	ASADO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA								
Carne de Pollo Entero sin	100.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	196.13
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	346.50
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.93	1	0.96	4.30	5.26
Vinagre	1.60	100.00	0.00	0.02	0.06	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.23	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.00	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papinito o Pepino de mar	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.05	6.82	8.72
Peruaji	2.80	50.00	0.07	0.01	0.08	0	0.05	0.36	0.72
Cebolla de cabeza (2)	40.0	85.00	0.05	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	50	95.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
									645.64
									45.02
CENA:	Infusion + 81 pan + manjar								
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.62	0.58	1.85	3.20
Manjar blanco	25.00	100.00	5.78	12.75	4.23	27	114.78	36.90	156.75
Pan de labranza o francés	35.00	100.00	3.38	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	276.82
								%DIST. D	19.31
			72.75	34.89	397.39				
			291.00	314.00	829.16				
			20.29	21.89	57.82				
					100.00			VCT	1434.17



Dr. José W. Viza Bentes
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5453
E.P. MUJERES ARQUIPA

Katherine Martínez López
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5453

Lider N. Cárdena Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	convertible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Sémola con vainilla, pan, queso de chancho								
Sémola de Trigo	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Claro de color	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de lebranza o francés	66.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.02	172.32	196.98
Queso de chancho	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
									586.80
									23.90
ALMUERZO:	Hilo de zapallo, arroz, fruta y refresco								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.82	2.18	6	14.58	8.72	26.90
Queso para	15.00	100.00	4.20	4.30	0.50	17	40.50	1.98	59.38
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.06	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.06	7.22	8.26
Zapallo macre	300.0	70.00	1.72	0.49	15.86	7	4.41	62.72	73.89
Maíz Fresco, Chedle	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.68	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	60.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.29	0.07	1.49	1	0.82	5.96	7.69
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	84.00	73.79
									789.41
								% DIS ALM.	48.80
CENA	Asado de pollo, arroz, Infusion								
Cama de Pollo Entero sin	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Cebolla de cabeza (2)	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.06	0	0.19	0.30	0.53
								VC DES.	441.70
								%DIST. D	27.30
			67.75	20.48	280.60				
			270.99	184.31	1162.41				
			16.8	11.4	71.9				
					100.00			V.C.T. MENU	1617.71



Lic. Lidia N. Vega Reyes
DIPLOMADA
D.E. 1000
E.P. MUSEO ARQUEOLÓGICO

Katherine M. Vega Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6403

Lidia N. Canales Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Soya con pija + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	8	14.83	71.20	84.53
Pija	10.00	84.00	0.03	0.01	0.83	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	35.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.78	53.19	11.28	78.23
Pan de latranza o francés	65.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
									371.08
									39.53
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado o pilado crudo	100.0	100.00	8.20	0.58	77.89	33	4.00	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero sin	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	158.13
Aceto vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.75	0.11	6.08	3	0.60	24.23	28.19
Ajl colorado seco, pimenta (	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.00	7.00	23.48	33.30
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.60	0.28	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.60	64.09	73.79
								VC DES.	748.88
								% DIS ALM.	58.96
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Carne de Pollo Entero sin	80.0	85.00	14.01	2.45	0.00	56	32.03	0.00	78.08
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.60
Papa blanca	40.0	82.00	0.89	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Herbas	5.00	66.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Crégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.39	4.86	6.05
								V.C. CENA	144.64
								% DIST.CENA	11.51
			88.45	27.27	186.37				
			265.80	245.41	745.48				
			21	20	89				
								VCT. MENU	1258.70



Lic. Juan Carlos Wila Escobar
NUTRICIONISTA
C.R. 1298
P. R. MUJERES ARCE

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.R. 5498

Lider N. Canaza Viza
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/gar	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	kg	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.84	0.89	29.22	23	6.21	80.88	100.00
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.53	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Huevo de gallina, crudo	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de lebranca o francés	60.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	180.98
								VC DES.	482.14
								%DIST. D	29.19
Almuerzo:	Pollo almenadrado , arroz , fruta y refresco								
Carnes de Pollo Entero sin	180.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.68	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	8.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.96	1	0.54	3.94	5.05
Mani crudo, con película	10.00	85.00	2.29	4.50	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Aji colorado seco, panca	1.00	68.0	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	33.00	82.00	0.19	0.16	2.36	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	3.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabeza (3)	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50.00	89.00	0.40	0.10	3.13	2	0.89	8.51	10.99
Plátano de seda	180.0	85.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	910.20
									85.11
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	5.00	54.00	0.13	0.04	0.35	0.54	0.39	1.21	3.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.75	12.75	4.23	27	114.75	36.90	158.75
Pan de lebranca o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	288.37
								%DIST. D	16.76
			78.41	34.83	258.84				
			285.83	310.75	1036.34				
			18.50	18.81	82.88				
					100.00			VGT	1651.72



Lic. Jessica N. Vica Benítez
NUTRICIONISTA
C.R.P. 3720
C.P. VILLERES AREQUIPA

Katherine Mayra Lagune
NUTRICIONISTA
C.R.P. 4108

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DISTR. CAL. % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de salarín								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	90.00	100.00	2.62	0.00	23.40	11	0.04	91.84	100.00
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.02	2.18	6	14.08	8.72	28.90
Huevo de gallina, crudo	15.00	88.00	1.08	1.23	0.26	8	11.11	1.06	30.11
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de lebranza o francés	60.00	100.00	5.79	0.18	43.08	23	1.02	172.32	190.90
								VC DES.	441.88
								%DISTR. D	30.46
ALMUERZO:	REVUELTO DE AÇILGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gallina, crudo	30.00	88.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.13	40.22
Leche evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.46	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.00	0	0.30	2.62	3.37
Acelgas, hojas de	60.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.10	32.70
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.79	0.29	16.0	7	2.85	64.00	73.79
						V.C. ALMUERZO			592.55
						% DISTR. ALMUERZO			40.86
CENA:	Pollo sancochado , arroz e infusion								
Cama de Peto Entero sin	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.88	0.00	60.50
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.16	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.00	0	0.30	2.62	3.37
Tomate	40.00	90.00	0.39	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.00	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado seco, panca (	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									415.91
									28.88
			51.05	30.17	243.60				
			204.19	271.55	974.40				
			14.08	18.73	67.19				
					100.00			VCT MEN	1488.14



Dr. Jorge W. Vilca Barrios
Médico Generalista
C.R.P. 3100
E.R. MUJERES ARRIQUEZ

Katherine Molina Layme
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5408

Lidia N. Canaza
NUTRICIONISTA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	100.86
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardina conserva	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.30
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	190.98
								VC DES.	399.63
								%DIST. D	24.69
Almuerzo:	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero sin	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	8.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	80.00	0.29	0.07	1.05	1	0.66	6.19	7.09
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado seco, parica	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	9.00	100.00	0.11	0.00	0.74	0	0.41	2.35	3.79
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Naranja	150.00	80.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.78
								VC DES.	742.34
								%DIST. D	52.12
CENA:	Mazamora de maizana con leche + 01 pan								
Mazana	35.00	100.00	0.21	0.07	30.30	0.84	0.63	121.38	132.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Azucar	20.00	100.00	2.66	0.00	14.40	10.84	7.2	57.60	75.44
Pan de labranza o francés	35.00	100.00	2.66	0.09	21.54	11.32	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	35.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.06	43.35
									340.70
									21.29
			66.60	12.66	271.63				
			292.40	114.14	1086.13				
			17.9	7.8	74.3				
					100.00				1462.68



Dr. Araceli Vilca Sánchez
NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES AREQUIPA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6489

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestib =	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	A= (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 82 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.00	0.10	0.33	0.24	0.78	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Claro de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de libranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	82.00	1.29	0.28	23.04	5	2.48	94.58	102.21
									306.93
									17.82
ALMUERZO:	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gallina, crudo	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	3.12	40.22
Lecita evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.60	33	4.50	311.20	348.50
Espinaca negra	15.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	25.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.83	6.60
Sal	5.00	100.00	0.10	0.04	0.00	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	82.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.55	220.92
Coliflor	100.0	90.00	3.00	0.18	71.40	14	1.62	285.84	301.80
Cebolla de cabeza (2)	60.00	97.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.10
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.33	1	0.57	5.42	6.69
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.63	64.09	73.79
								VC DES.	1026.88
								% DIS ALM.	60.78
GENA	Tallarines rojos con carne molida + infusion								
Carne de res molida	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	80.00	8.55	0.59	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	89.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza (2)	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajo	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Hongos	0.54	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.54	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Aji colorado seco, panca	0.54	66.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
									361.44
								%DIST. D	21.40
			48.39	5.49	361.49				
			193.57	49.41	1445.96				
			11.48	2.93	85.81				
					100.00				
								VCT	1683.95



Dr. Lidia N. Viquez Benites
NUTRICIONISTA
C.H.P. 5199
S.A. BUENOS AIRES

Katherine M. Lora
NUTRICIONISTA
C.H.P. 5403

Lidia N. Canales Vago
NUTRICIONISTA

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	converti a %	PROT A= (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuelas cruda	35.00	100.00	3.59	1.20	21.60	15	10.90	86.40	113.15
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.57	7.60	20	51.03	30.32	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.90	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labranza o francés	65.00	100.00	6.24	0.20	46.87	25	1.76	156.66	213.40
									546.89
									30.51
Almuerzo: Estofado de res, arroz, refresco y fruta									
Carne de res pecho	100.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Anchoas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	98.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.60	33	4.90	313.20	348.50
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.94	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Cominos	0.1	100	0.09	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Gluamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.40	0	0.69	0.78
Pimienta entera	0.3	100	0.03	0.03	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Aji verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.46	3.32	4.46
Anchoas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.05	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Aji colorado seco, panca (	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.60	13.58	16.13
Cebolla de cabeza (2)	80.00	67.00	2.80	0.11	8.08	11	0.96	24.23	36.39
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.05	73.79
								VC Alm	886.76
								% Dist	46.06
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Herbas	5.00	54.00	0.58	0.53	0.19	0.31	0.24	0.76	1.33
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.33	27	114.75	15.90	156.75
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	99.49
								VC DES.	268.57
								%DIST. D	14.43
			81.46	48.00	268.60				
			325.66	431.89	1034.39				
			18.2	24.1	97.7				
					100.00			VCT	1792.23



Dr. Jorge W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5400
R.P. INHIERES ARGENTINA

Dr. Katherine Medina Lanza
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5400

Dr. Lidia N. Canaza Vega
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5400

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible a %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Sémola con vainilla, pan, mortadela								
Sémola de Trigo	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.10	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.62	11.76	53.19	11.28	78.23
Pan de lebranza o francés	60.00	100.00	5.78	0.18	43.00	23	1.62	172.32	186.98
								VC DES.	410.28
								%DIST. D	23.24
Almuerzo:	Caldo blanco+ refresco y fruta								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aroz Pilado o pulido crudo	80.00	100.00	8.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Apio	12.00	75.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	86.00	0.21	0.06	0.69	0.86	0.5702	2.41	3.83
Garbanzo crudo	30.00	93.00	8.36	1.70	16.77	21.43	15.317	67.07	103.62
Papa blanca	100.00	85.00	1.79	0.59	18.98	7.14	0.765	75.82	83.73
Yuca blanca	60.00	85.00	0.41	0.10	20.04	1.60	0.918	80.17	82.72
Chuflo blanco	40.00	93.00	0.19	0.00	1.32	0.74	0	7.29	8.04
Pimienta entera	0.08	100	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0878	0.30	0.29
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.80	0.01	5.90	7.08
Cebolla de cabeza (2)	60.00	82.00	0.59	0.10	5.56	2.78	0.8806	22.24	25.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.69	4.84
Verduras surtidas	8.00	82.00	0.35	0.05	0.46	1.41	0.4637	1.91	3.79
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.85	94.00	73.79
								VC Alm	776.32
								% Dist	44.01
CENA	Guiso de fidecos, arroz, infusion								
Carne de Pollo Entero sin	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fidecos	40.00	100.00	3.75	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Aroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	75.02	30	4.08	280.08	313.65
Ancejas frescas (4)	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de cabeza (2)	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	89.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Herbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	878.19
								%DIST. D	32.78
			78.95	19.34	318.86				
			315.78	174.06	1275.41				
			17.9	9.9	72.3				
					100.00		V.C.T. MENU		1765.26



Lc. Jairo W. Vilá Barrios
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5000
E.F. MUJERES ARGUÑA

Katherine Linares Linares
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5000

Lidy N. Canessa Vega
ADMINISTRADOR

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	%	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENÚ
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de bajarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.86
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.52	2.18	6	14.58	8.72	26.80
Huevo de gallina, crudo	15.00	98.00	1.98	1.23	0.28	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.98	23	1.82	172.12	196.98
								VC DES.	445.06
								%DIST. D	26.68
ALMUERZO:	Cari case de pollo, arroz, fruta y refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero sin	100.0	80.00	12.38	2.16	0.00	49	19.44	0.00	68.88
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	75.14	80.77
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Ancejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	35.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Aji colorado seco, parica (	10.00	100.00	0.70	0.76	5.67	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	10.0	7	2.65	64.09	72.79
								VC DES.	930.88
								% DIS ALM.	59.99
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Herbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.06	0	0.16	0.30	0.53
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.25	2.16	2.65
Carne de Pollo Entero sin	80.0	80.00	9.89	1.73	0.00	40	15.55	0.00	55.10
Papa	15.00	58.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	16.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Grégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.68	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	176.69
								%DIST. D	11.32
			55.67	29.89	265.28				
			222.26	268.24	1061.12				
			14.32	17.29	68.39				
					100.00			VCT	1851.62



Ls. Mónica W. Viza Benítez
NUTRICIONISTA
C.R.P. 0395
E.P. MUJERES ARECUNA

Katherine M. Linares
NUTRICIONISTA
C.R.P. 0409

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	comestible + %	PROT Aa (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	18.88	19	5.18	67.40	91.36
Leche evaporada	70.00	100.00	4.00	5.67	7.63	20	51.03	90.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina vegetal con sal	20.00	100.00	0.12	18.40	0.00	0	147.00	0.00	148.08
Pan de habra o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	190.98
								VC DES.	638.21
								%DIST. D	34.79
ALMUERZO:	Pollo sancochado, arroz, fruta y refresco								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	331.30	348.50
Carne de Pollo Entero sin	100.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.98	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.54	5.05
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Peperito	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.20	13.01
Platano de seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.76	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	748.38
									48.44
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Herbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.73	4.23	37	114.75	16.90	158.75
Pan de habra o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	289.37
								%DIST. D	16.77
			68.60	41.89	325.99				
			286.08	177.01	903.95				
			17.2	24.4	68.4				
					100.00			VCOT	1548.98



Dr. Jhonny B. Vilca Benítez
NUTRICIONISTA
C.R.P. N° 001
E.P. HUÉLLEN ARQUIMPA

Katherine Mayra Loyola
NUTRICIONISTA
C.R.P. N° 001

Lidia N. Canaza Vega
NUTRICIONISTA
C.R.P. N° 001

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grapas	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Soya con pifa + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.03	71.20	94.53
Pifa	15.00	64.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	1.76	4.09
Canola entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	50.18	11.28	79.23
Pan de habraza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.68	23	1.92	172.32	199.98
									372.48
									21.24
ALMUERZO:	Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.82	2.10	6	14.58	8.72	28.90
Queso para	15.00	100.00	4.25	4.50	0.00	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.60	33	4.50	511.30	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.92
Sel	22.0	100.00	0.28	0.11	1.00	1	0.09	1.22	9.26
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Mela Fresco, Choclo	30.00	80.00	0.79	0.19	6.97	3	1.73	20.09	31.58
Huacalay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	88.00	2.69	0.19	6.18	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.02	5.96	7.89
Cebolla de cabeza (2)	60.00	97.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	100.00	86.00	1.79	0.29	16.0	7	2.85	64.00	73.79
									778.39
							% DIS ALM		44.39
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Cama de Pollo Entero sin	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceto vegetal	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sel	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta entera	0.5	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.05	0.28	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado seco, parca	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									692.57
									34.37
			60.20	39.34	289.64				
			240.81	334.04	1188.88				
			13.73	30.19	88.67				
					100.00			VCT MEN	1763.41



Dr. *[Signature]*
 Lic. *[Signature]*
 C.P. MUJERES AREQUIPA

[Signature]
 Katherine Medina Luján
 NUTRICIONISTA
 C.P. 5498

[Signature]
 Liger N. Canaza Vega
 ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grapes	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	kg	%	An. kg	kg	kg	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Habas	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	195.98
								VC DES.	403.10
								%DIST. D	27.83
Almuerzo:	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero sin	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.30	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.56	1	0.65	6.19	7.90
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.00	1	0.54	3.94	5.03
Aj colorado seco, pance	3.00	88.00	0.14	0.16	1.20	1	1.42	4.79	6.79
Ajos	3.00	88.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	3.95	3.79
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.09	0.78
Naranja	100.00	98.00	1.75	0.29	16.0	7	2.05	64.09	73.79
								VC DES.	762.34
								%DIST. D	62.64
CENA:	Mazamorra de maizana con leche + 01 pan								
Mazamora	40.00	100.00	0.24	0.06	34.68	0.90	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0191	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.69	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									292.86
									19.53
			62.81	17.52	259.14				
			259.44	161.30	1038.80				
			17.29	11.14	71.67				
					100.00			VCT MEN	1448.31



Lic. Jovana W. Viera Ballester
NUTRICIONISTA
C.P. MUJERES ARGENTINA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.R. 5403

Lider M. Camacho Vega
ADMINISTRADOR

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/litro	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.00	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de libranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.00	23.64	1.82	172.32	166.96
Camote mondado (3)	100.0	92.00	1.29	0.26	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									290.81
									17.86
ALMUERZO:	Cau cau de pollo, arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero sin	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.63	82.06	90.62
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.08	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.00	1.95	1	0.48	7.78	9.08
Aji colorado seco, paca	4.00	82.00	0.26	0.29	2.18	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	60.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Avejas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.35	5	1.02	14.11	20.60
Zanahoria	40.00	62.00	0.20	0.10	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Naranja	150.00	58.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.00	73.79
									687.21
									% DISTR. ALMUERZO
									48.37
CENA	Arroz amarillo con pollo + infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero sin	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.38	9.09	10.57
Avejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.06	0.03	0.19	0.33	0.24	0.75	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.00	1.45	0	0.71	5.81	6.90
pollo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									581.91
									33.67
			66.13	28.75	287.41				
			260.64	288.73	1149.66				
			16.61	15.50	98.89				
					100.00			VCT MEN	1668.93



Dr. M. Yara Barrios
Médica Generalista
C.M. 338
E.P. MUJERES ALEGRIAS

Katherine Melina Leyva
NUTRICIONISTA
C.M. 5439

Lidja N. Canales Vega
ADMINISTRADORA

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	p/p (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuelas cruda	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	100.00	4.00	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canola entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parle	35.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	116.56
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.83	172.32	196.98
									611.81
									37.57
ALMUERZO:	Sopa de pollo, fruta y refresco								
Cama de Pollo Entero sin	180.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.56	0.00	156.13
Ajo	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Zanahoria	25.00	70.00	0.12	0.10	1.82	0	0.80	7.27	8.63
Perce	5.00	86.00	0.11	0.03	0.30	0	0.29	1.30	1.62
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.00
Cebolla de cabeza (2)	30.00	87.00	0.26	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.61	7.74	9.99
Plátano de seda	160.0	85.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	492.12
									36.14
CENA:	Infusion + B1 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.36	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	0.70	12.75	4.23	27	114.75	16.90	156.75
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.83	172.32	196.98
								VC CER.	387.86
								%DIST. D	26.26
			68.91	34.66	192.60				
			279.63	311.86	779.61				
			20.5	22.9	88.6				
					100.00			VCT	1361.89

U.S. JAMES W. WALKER
SOUTHERN DISTRICT
U.S. DISTRICT COURT
S. P. WALKER, ANCHORAGE

Katherine M. Lima-Loye
NUTRACONCEPTS
CHAY 5499

[Signature]
Linda M. Cavazos Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grajer	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	lg	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla , pan , queso de chanco								
Sémola de Trijo	30.00	100.00	5.85	5.21	16.14	23	28.89	64.56	118.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	195.88
Queso de chanco	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
									386.60
									\$10M91
ALMUERZO:	Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.15	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	0.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.00
Papa blanca	100.0	82.00	1.93	0.09	20.52	8	6.83	82.06	90.82
Bai	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	8.26
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.66	7	4.41	62.72	73.90
Maiz Fresco, Chodo	30.00	80.00	0.79	0.19	0.67	3	1.73	26.68	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	0.16	13	1.71	24.66	37.13
Ajo	2.30	60.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	68.00	0.28	0.07	1.49	1	0.82	5.96	7.69
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.50	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
									769.41
								% DIS ALM.	3231.14
CENA	Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carné de Pollo Entero sin	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.68	187.68	211.32
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceites frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de cabeza (2)	20.0	67.00	0.10	0.03	1.31	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	60.00	0.24	0.06	1.26	1	0.53	5.31	6.50
Herbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.68	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	643.92
								%DIST. D	35.36
			71.73	20.31	337.56				
			266.94	182.78	1380.21				
			16.8	10.9	74.2				
					100.00			VCT	1819.94



Dr. Jeyra M. Vico Barrios
M.D. (C) 1998
E.P. NUESTRO ABOGADO

Katherin Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5495

Lider M. Canosa Vega
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5495

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	cantidad n %	PROT An (g)	GRASA lg	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DST CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.00	0.03	1.57	0	0.29	6.77	8.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	78.23
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.02	172.32	196.98
									378.17
									35.32
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero sin	180.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	36.88	0.00	137.78
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	48.92	23	1.06	187.68	211.32
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.60	77.60	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.08	1	0.34	3.94	5.05
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.05	1.38	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.05	1	0.46	7.78	9.68
Acetate vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	15.64	22.91
Anejas frescas (4)	30.00	54.00	1.15	0.10	3.03	5	0.67	32.18	17.66
Zanahoria	35.00	82.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.26	16.6	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	936.23
								% DIS ALM.	63.18
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Herbas	0.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Carne de Pollo Entero sin	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.39	0.00	86.10
Apio	10.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	1.16	2.68
Papa	10.00	60.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	60.0	62.00	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Sal	10.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.70
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.88	6.05
								VC DES.	170.33
								%DST, D	11.49
			71.48	26.63	238.02				
			286.93	239.71	956.08				
			19.30	16.18	64.52				
					100.00			VCT	1481.72



Dr. Juan W. Vides Benites
 DR. M.D. 1970
 S.A. MEDICINA INTERNA

Katherine Medina Layme
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 5499

Lider N. Camacho Vega
 ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grasas	carbohidratos	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	g/g	%	Am (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.65	20.22	23	0.21	80.63	109.68
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.87	7.63	20	51.63	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.00	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gallina, crudo	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.16	43.06	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar natia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	436.99
								%DIST. D	36.09
ALMUERZO:	Pollo sancochado, arroz, refresco y fruta								
Arroz Píldo o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	496.80	622.75
Carné de Pollo Entero sin	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	16.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Apio	15.00	75.00	0.09	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.06	0.75	1	0.71	3.61	4.79
Sal	15.00	100.00	0.18	0.06	1.23	1	0.66	4.92	6.32
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ají colorado seco, pance	1.00	65.00	0.05	0.05	0.38	0	0.46	1.53	2.16
Cebolla de cabeza (Z)	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Naranja	150.00	96.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									816.01
								% DIS ALM.	47.01
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Herbas	8.00	92.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.66	2.06	3.64
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.00	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.30
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.61	86.16	98.49
								VC DES.	295.38
								%DIST. D	16.90
			79.62	33.31	279.62				
			318.19	296.81	1118.06				
			18.32	17.27	64.41				
					100.00			VCT	1736.97



Dr. José M. Siles Ramírez
C.D.P. 7100
E.A. MARLEN ARGÜEÑA

Katherine Maffeo Layme
NUTRICIONISTA
C.D.P. 5403

Lider M. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por [g]	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO [g]	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 42 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.00	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.48	11	0.04	93.84	105.68
Leche evaporada	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	38.19
Huevo de gallina, crudo	15.00	95.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sai	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.04	3.94	5.00
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de integral o francés	60.00	100.00	5.70	0.18	43.08	23	1.82	172.32	190.98
								VC DES.	453.86
								%DIST. D	31.14
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gallina, crudo	30.00	95.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.06	280.08	313.66
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.60
Sai	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas, hojas de	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.37	21.15
Tomate	30.00	90.00	0.26	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.69
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
						V.C. ALMUERZO			692.66
						% DISTR. ALMUERZO			40.66
CENA:	Pollo sancochado, arroz e infusion								
Carné de Pollo Entero sin	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.30
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.06	280.08	313.66
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sai	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.04	3.94	5.00
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.90
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
									411.07
									28.20
			81.42	30.83	244.27				
			286.89	274.79	977.09				
			14.11	18.89	87.04				
					100.00			VCT MEN	1457.87



Lic. Rocío M. Vico Brantes
D. N.º 1000
E.P. MUJERES AREQUIBA

Katherine Mallina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 42 panes + agua								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.60	20.22	23	5.21	80.88	100.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardino conserva	30.00	100.00	8.72	2.70	0.30	27	24.30	1.30	52.38
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	186.98
								VC DES.	368.63
								%DIST. D	25.60
Almuerzo:	POLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Cama de Pollo Entero sin	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	0.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.09
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado seco, panca	3.00	88.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.93	3.63
Sal	8.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.93	3.79
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.05	73.79
								VC DES.	762.34
								%DIST. D	54.27
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.06	34.66	0.95	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	88.10	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	262.86
								%DIST. D	20.13
			62.97	11.66	261.48				
			251.88	107.03	1046.92				
			17.93	7.62	74.45			VCT MEN	1404.84
					100.00				



Lt. Jorge R. Wiza Reyes
Médico
E.P. MUJERES ARAUQUA

Katherine Medina Layne
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6499

Lidia N. Canova Vega
ADMINISTRADORA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grasa (g)	carbohidratos (g)	PROT (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.06	0.03	0.19	0.33	0.34	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0061	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.09	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.09
Pan de libranza o fresco	60.00	100.0	6.76	0.18	43.08	23.64	1.62	172.32	196.96
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									306.93
									17.69
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo, arroz, fruta y refresco								
Carnes de Pollo Entero sin	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	8.58	0.14	54.74	26	1.28	218.96	248.54
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.90	77.80	33	4.39	311.20	346.50
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.68	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	50.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.28
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.01	1.95	1	0.46	3.78	9.66
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Anajas frescas (4)	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	11.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.87	8.72	10.36
Naranja	100.00	96.00	1.76	0.26	16.0	7	2.65	64.06	73.79
								VC DES.	633.88
								%DIST. D	47.37
CENA	Pollo a la olla, arroz e infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo	80.0	100.00	7.38	0.45	70.02	10	4.09	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.268	4.86	6.05
Carnes de Pollo Entero sin	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.68	0.58	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.09	29.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabeza (2)	40.00	85.00	0.48	0.07	3.64	1.90	0.61	15.37	17.88
Aji colorado seco, pancia	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									626.84
									38.64
			60.63	28.71	385.96				
			279.13	286.37	1223.85				
			15.60	14.88	89.52				
					100.00			VCT MEN	1760.35



Dr. Jessica M. Viza Benítez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403
E.R. MUJERES ARGUÑA

Katherine Melina López
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

Administrador
Luis A. Cárdenas Vagó

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	(g)	%				Ar (g)	(g)	PROT	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.98	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	100.00	4.80	5.87	7.83	20	31.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	35.00	100.00	8.40	9.00	0.98	34	81.00	3.96	118.56
Pan de lebranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	190.98
									630.47
									35.30
Almuerzo:	Almuerzo de res, arroz ,refresco y fruta								
Carne de res pecho	150.00	85.00	27.15	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado o pilado crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.60	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.75	0.11	6.05	3	0.98	24.23	28.19
Ajos	12.00	92.00	0.62	0.08	3.36	2	0.79	13.42	16.69
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo, con película	10.00	92.00	2.22	4.43	1.83	9	39.91	6.51	55.39
Naranja	100.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
								VC Alm	661.47
								% Dist	44.84
CENA:	Infusioes + 01 pan + manjar								
Herbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.28	0.82	2.88	5.04
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de lebranza o francés	35.00	100.00	3.98	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES	310.44
								%DIST, D	20.66
			78.97	39.16	211.68				
			390.88	352.32	846.39				
			38.2	23.4	56.3				
					100.00			VCT	1993.39



Dr. Jessica M. Vique Barrios
Médica Generalista
C.R.P. 3009
E.P. MUJERES ARAGUAYAS

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5453

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	lg	%	An (g)	lg	lg	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Sémola con vainilla, pan, queso de chanco									
Sémola de Trigo	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.10	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso de chanco	30.00	100.00	6.03	5.18	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de libranza o francés	60.00	100.00	5.79	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	406.08
								%DIST. D	18.59
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz + refresco y fruta									
Carne de Pollo Entero s/mc	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Acetate vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Arroz Pilado o pilado crudo	150.0	100.00	12.36	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ajl colorado seco, panca i	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.96	3.19	4.53
Acetate vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de cabeza (2)	80.00	85.00	0.95	0.14	7.88	8	1.22	30.74	35.77
								VC Alm	1399.48
								% Dist	64.88
GENA: Tallarines rojos, c/ carne + infusion									
Carne de res molida	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	80.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.06
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.11	5.33
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.48	0.07	3.86	2	0.62	35.46	37.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ajl colorado seco, panca i	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.96	3.19	4.53
									378.36
								%DIST. D	17.33
			71.78	74.74	308.01				
			287.13	672.70	1224.66				
			13.16	30.88	56.08				
					100.00				
								VCT	2183.88



Dr. Jorge W. Ríos Benítez
NUTRICIONISTA
C.U.D. 1980
C.P. MUJERES ADULTAS

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Lider R. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper (g)	constitu e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con pita + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Pita	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Ciervo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.02	11.70	53.19	11.24	76.23
Pan de latransa o francés	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	186.88
									508.79
									34.64
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado o pulido cocido	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	60.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero sin	100.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.00	0.00	156.13
Acetia vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Aji colorado seco, panca	10.00	100.00	0.70	0.76	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
								VC DES.	740.98
								% DES ALM	90.45
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.70	1.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Carne de Pollo Entero sin	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.79	1	0.71	3.03	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	35.64	38.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	16.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	60.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	218.96
								%DIST. D	14.91
			71.61	27.87	233.23				
			284.62	261.71	932.82				
			19.34	17.14	63.62				
					100.00			VCT	1468.65



Dr. José María Vique Beshen
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3803
E.N. MUJERES AMAZONIA

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

Lider N. Canazo Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper	comestibi	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina vegetal con sal	20.00	100.00	0.12	16.40	0.05	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								VC DES.	638.21
								%DIST. D	36.91
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta								
Carne de Pollo Entero s/mo	160.00	65.00	28.02	4.90	0.00	113	44.06	0.00	156.13
Arvejas frescas (4)	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.29
Tomate	30.00	59.00	0.24	0.06	1.28	1	0.93	5.11	6.99
Ajos	4.00	60.00	0.18	0.03	0.97	1	0.25	3.89	4.84
Arroz Pilado o pilado crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.05	0.88	1	0.54	3.94	5.08
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimienta	20.00	63.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.89
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.32	0.34
Aj colorado seco, panca. (	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.65	5.19
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de cabeza (2)	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.5	7	2.63	64.09	73.78
								VC Alm	791.13
								% Diet	46.78
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.04	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.68	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	269.37
								%DIST. D	17.21
			68.26	42.26	219.34				
			277.03	386.33	841.38				
			18.6	25.4	66.1				
					100.00			VCT	1498.71



Lic. Jessica M. Vela Berthel
NUTRICIONISTA
C.N.R. 5105
E.P. MIGUEL ARDURA

Katherine Mafija Leyme
NUTRICIONISTA
C.N.R. 5105

Lider N. Canaza Vega
NOMINSTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por 100	comestible g %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Té + 82 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.06	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Leche evaporada	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gallina, crudo	15.00	66.00	1.68	1.23	0.28	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.68	0	0.38	2.63	3.37
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de lebranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.10	43.06	23	1.82	172.32	190.98
								VC DES	487.50
								%DIST. D	28.16
ALMUERZO:	Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.29	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	93.00	1.03	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	32.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.69	7.23	9.26
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maíz Fresco, Choclo	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habos frescos	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	13	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.06	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	69.00	0.38	0.07	1.49	1	0.02	5.36	7.89
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.08	4.84	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	160.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	94.09	73.79
									778.39
								% DES ALM	48.54
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Cama de Pollo Entero sin	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	5.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.62	0	0.49	3.28	4.21
Pimienta entera	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Hierbas	5.00	54.00	0.66	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Aji colorado seco, panca (	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									496.69
									24.32
			68.63	24.65	303.05				
			238.62	221.64	1212.21				
			14.28	13.28	72.48				
					100.00			VCT MEN	1673.67



Dr. Jorge E. Vaca Serantes
E.P. MUJERES JEREQUIS

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Lilley N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grapar [g]	comestible + %	PROT An [g]	GRASA [g]	CHO [g]	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + jamonada								
Harina de Cebada	30.00	100.00	7.77	0.72	16.50	31	6.48	66.36	100.00
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	5.85	0.30	18.84	79.05	1.20	99.69
Pan de lebranza o francés	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.92	172.32	196.66
								VC DES.	401.21
								%DIST. D	27.88
Almuerzo:	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero sin	180.00	75.00	34.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	136.70	49	6.75	466.90	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.60	6.19	7.99
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.08	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado seco, pence	0.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.03	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.70
Glutamato monosódico	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.28	16.0	7	2.65	54.09	73.79
								VC DES.	754.77
								%DIST. D	82.46
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.88	0.98	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de lebranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									282.68
									19.66
			62.93	17.91	266.48				
			281.71	161.22	1026.92				
			17.48	11.20	71.38				
					100.00			VCT MEN	1438.94



Dr. JESSY W. TACA BAYRES
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5000
E.P. MUJERES AREQUIPA

Katherine Medina Laine
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5003

Lider N. Canazo Vega
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5003

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 30 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	comestible s	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 92 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.00	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de libranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.64	1.62	172.32	106.66
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.29	23.64	5	2.46	94.58	102.21
									300.93
									21.64
ALMUERZO:	Matesquita de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carné de Pollo Entero sin	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	3	0.69	11.67	14.02
Aji colorado seco, pance	0.00	92.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.78
						V.C. ALMUERZO			617.50
						% DISTR. ALMUERZO			44.41
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carné de Pollo Entero sin	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Cebolla de cabeza (2)	35.00	87.00	0.25	0.04	2.27	1.13	0.36	8.09	10.57
Arvejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.56	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
pollo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.83
									471.91
									33.94
			63.19	8.40	265.51				
			292.74	75.88	1062.82				
			13.18	5.44	76.39				
					100.00			VCT MEN	1386.34



Dr. Andrés W. Vilas Sanchez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5103
E.P. BOLIVAR ARZQUIRA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5103

Liliana N. Cárdenas Vique
ADJ. NUTRICIONISTA

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/gar (g)	comestibi e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.18
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.00	30.52	101.15
Canola entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clevo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso para	30.00	100.00	8.40	0.00	0.99	34	81.00	3.98	118.96
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	8.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									688.09
									43.29
ALMUERZO:	Pollo al horno, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero sin	100.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	39	4.50	111.30	348.50
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.09	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Percepi	2.85	80.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de cabeza (2)	80.0	80.00	0.95	0.14	7.88	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	89.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Naranja	100.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
									616.88
									39.91
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.38	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	8.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	298.37
								%DIST. D	18.81
			89.16	34.37	239.34				
			276.66	389.36	987.34				
			17.9	20.0	62.0				
					100.00			VC T	1543.38



Lic. Jessica M. Vaca Barrios
NUTRIENTISTA
E.P. MUJERES AMBOSIA

Katherine Medina Lainez
NUTRIENTISTA
G.M.P. 8403

Lic. M. Cinthia Vega
NUTRIENTISTA
E.P. MUJERES AMBOSIA

MENUS DIETAS VIH - TBC PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	DESAYUNO	ALMUERZO	REPASO	CEENA
viernes, 1 de Diciembre de 2017	AVENA DE LECHE + 01 PAN + ALMORZA	REPUJO DURO	REPUJO DE PESCADO, ARROZ, PASALAJA, REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN
sábado, 2 de Diciembre de 2017	REPUJO + 01 PAN + CAMOTE SACOCUCHADO	REPUJO DURO	REPUJO DE PESCADO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ARROZ, ALMORZA CON POLLO + REPASCO
domingo, 3 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	ARROZ DE POLLO, ARROZ, PASALAJA, REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	REPASCO + 01 PAN CON MANAR
lunes, 4 de Diciembre de 2017	TORTILLA CON CARNE + 01 PAN + QUESO DE CUCHARA	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ARROZ DE POLLO + ARROZ + REPASCO
martes, 5 de Diciembre de 2017	SOJA CON LECHE + 01 PAN + REPASCO	REPUJO DURO	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	SOJA DE POLLO + REPASCO
miércoles, 6 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 01 PAN + REPASCO SACOCUCHADO	REPUJO DURO	POLLO ALMORZA, ARROZ, REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	REPASCO + 01 PAN CON MANAR
jueves, 7 de Diciembre de 2017	MILANZA + 01 PAN + TORTILLA DE TALLARIN	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	POLLO SACOCUCHADO, ARROZ + REPASCO
viernes, 8 de Diciembre de 2017	AVENA DE LECHE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	ALMORZA DE PASALAJA, ARROZ, REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN
sábado, 9 de Diciembre de 2017	REPUJO + 01 PAN + CAMOTE SACOCUCHADO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	REPASCO + 01 PAN CON MANAR
domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ARROZ DE POLLO + ARROZ + REPASCO
lunes, 11 de Diciembre de 2017	MILANZA CON CARNE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN
martes, 12 de Diciembre de 2017	SOJA CON LECHE + 01 PAN + REPASCO	REPUJO DURO	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	REPASCO + 01 PAN CON MANAR
miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 01 PAN + REPASCO SACOCUCHADO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	POLLO SACOCUCHADO, ARROZ + REPASCO
jueves, 14 de Diciembre de 2017	MILANZA + 01 PAN + TORTILLA DE TALLARIN	REPUJO DURO	ALMORZA DE PASALAJA, ARROZ, REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN
viernes, 15 de Diciembre de 2017	AVENA DE LECHE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	REPASCO + 01 PAN CON MANAR
sábado, 16 de Diciembre de 2017	REPUJO + 01 PAN + CAMOTE SACOCUCHADO	REPUJO DURO	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ARROZ DE POLLO + ARROZ + REPASCO
domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN
lunes, 18 de Diciembre de 2017	MILANZA CON CARNE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	REPASCO + 01 PAN CON MANAR
martes, 19 de Diciembre de 2017	SOJA CON LECHE + 01 PAN + REPASCO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	POLLO SACOCUCHADO, ARROZ + REPASCO
miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 01 PAN + REPASCO SACOCUCHADO	REPUJO DURO	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN
jueves, 21 de Diciembre de 2017	MILANZA + 01 PAN + TORTILLA DE TALLARIN	REPUJO DURO	ALMORZA DE PASALAJA, ARROZ, REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN
viernes, 22 de Diciembre de 2017	AVENA DE LECHE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	REPASCO + 01 PAN CON MANAR
sábado, 23 de Diciembre de 2017	REPUJO + 01 PAN + CAMOTE SACOCUCHADO	REPUJO DURO	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ARROZ DE POLLO + ARROZ + REPASCO
domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN
lunes, 25 de Diciembre de 2017	MILANZA CON CARNE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	REPASCO + 01 PAN CON MANAR
martes, 26 de Diciembre de 2017	SOJA CON LECHE + 01 PAN + REPASCO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	POLLO SACOCUCHADO, ARROZ + REPASCO
miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE + 01 PAN + REPASCO SACOCUCHADO	REPUJO DURO	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN
jueves, 28 de Diciembre de 2017	MILANZA + 01 PAN + TORTILLA DE TALLARIN	REPUJO DURO	ALMORZA DE PASALAJA, ARROZ, REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN
viernes, 29 de Diciembre de 2017	AVENA DE LECHE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	REPASCO + 01 PAN CON MANAR
sábado, 30 de Diciembre de 2017	REPUJO + 01 PAN + CAMOTE SACOCUCHADO	REPUJO DURO	GUISO DE POLLO, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ARROZ DE POLLO + ARROZ + REPASCO
domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 01 PAN + QUESO	REPUJO DURO	REPUJO DE PASALAJA, ARROZ + REPASCO + FRUTA	VARIO DE LECHE	ALMORZA DE PASALAJA CON LECHE + 01 PAN



Comando en Jefe Fuerza Armada Boliviana
 E. P. GUILLERMO BARRERA

Comando en Jefe Fuerza Armada Boliviana
 E. P. GUILLERMO BARRERA

Comando en Jefe Fuerza Armada Boliviana
 E. P. GUILLERMO BARRERA

VIH - TBC

Viernes, 01 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Acetite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	747.02
								%DIST. D	26.63
REFRIGERIO:	Huevo sancocado								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.05	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES.	80.44
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO , ARROZ, ENSALADA , REFresco + FRUTA								
Pescado	280.00	78.00	47.17	8.52	0.86	189	78.68	2.62	267.98
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.66	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.58	6.82	8.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.18	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.78
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.88	0.60	0.45	86.70	87.75
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Acetite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1442.74
								%DIST. D	51.43
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.46	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.06	0.81	156.06	157.95
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.18	98.49
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	419.33
								%DIST. D	14.95
			102.26	84.33	409.27				
			409.05	759.01	1637.00				
			14.58	27.06	58.36				
					100.00			VCT	2805.14



Dr. Juan W. Tellez Bofiles
NUTRICIONISTA
C.A. MUJERES ARQUITA

Katherine McKinn Layne
NUTRICIONISTA

Lidia N. Canoso Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote sancochado									
Hierbas	10.00	68.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Camote moro	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									421.78
									17.97
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA									
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	82.00	2.82	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Coliflor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.86
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1145.50
								% DIS ALM.	48.80
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.80	6.49	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION									
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carné de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Cebolla de cal	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Ancejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.83
									590.83
									25.17
			66.66	18.91	477.65				
			266.66	170.17	1910.62				
			11.36	7.25	81.39				
					100.00			VCT MEN	2347.44



Dr. Jency Vilá Brito
Nutricionista
C.P. 2451
E.P. MUJERES AREOLINA

Katherine Maffei Layme
NUTRICIONISTA
C.N.R. 2003

Lidia N. Canales Viera
ADMINISTRADORA

VIH - TBC

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Queso para	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.99
								VC DES.	630.53
								%DIST. D	28.59
REFRIGERIO: Huevo sancocado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA									
Carne de Pollo	180.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.60	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Vinagre	1.50	100.00	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta mol	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papinito o Pa	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	50	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									989.56
									44.87
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Manjar blanco	25.00	100.00	8.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	395.84
								%DIST. D	17.95
			85.63	70.90	306.17				
			342.51	638.07	1224.68				
			15.53	28.93	55.53				
					100.00			VCT	2205.26



Mrs. Jessica W. Rico Restas
NUTRICIONISTA
C.R. 123456789
E.P. MUJERES ARQUINAS

Katherine M. Jimenez Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1449

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan , queso de choncho									
Sémola de Tr	30.00	100.00	5.85	3.21	18.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
									505.52
									24.68

REFRIGERIO: Huevo sancocado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Hilo de zapallo , arroz , fruta y refresco									
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso para	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.26
Zapallo macr	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maltz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	8.87	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
									908.33
								% DIS ALM.	44.35
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA Asado de pollo , arroz , infusion									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	560.62
								%DIST. D	27.37
			80.62	31.49	389.48				
			322.50	283.38	1557.94				
			16.7	13.8	76.1				
						106.64	V.C.T. MENU		2048.21



Lic. Jessica M. Vicares
NUTRICIONISTA
C.O.P. 10001
P.A. MUJERES AREQUIPA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil n %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	30.00	100.00	2.61	1.96	21.36	10	17.55	85.44	113.43
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Mortadela	30.00	100.00	2.94	6.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									528.73
									25.25
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.46	4.23	80.44
								VC DES.	80.44
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz, fruta y refresco								
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Aji colorado si	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1085.42
								% DIS ALM.	51.85
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.46	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Carne de Pollo	80.0	85.00	14.01	2.45	0.00	56	22.03	0.00	78.06
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.76	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.69
Papa blanca	40.0	82.00	0.89	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Hierbas	8.00	68.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.06
								V.C . CENA	283.38
								% DIST.CENA	13.54
			74.02	47.43	342.68				
			296.07	426.84	1370.66				
			14	20	65				
								VCT. MENU	2093.57



Dr. Jessica B. Vica Restrepo
NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES AREQUIBA

Katherine Medina Leyva
NUTRICIONISTA

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sancocado								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.89	20.22	23	6.21	80.88	109.66
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.16
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.67
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	601.06
								%DIST. D	27.36
REFRIGERIO:	Huevo sancocado								
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	Pollo almendrado , arroz , fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.78
Arroz Pilado cocido	150.0	100.00	12.30	0.75	118.70	49	8.76	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Maní crudo, comestible	10.00	96.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado seco	1.00	68.0	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.28
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.18	2.98	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de caudex	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Plátano de sata	150.0	85.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	128.07
								VC ALMU	1029.12
									46.82
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	8.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	17.21
			89.28	45.54	357.72				
			367.13	409.82	1430.86				
			16.25	18.85	66.10				
					100.00			VCT	2197.81



Lt. JESSICA M. VILLORENA
NUTRICIONISTA
E.P. MICHES LACORRA

Katherine Mijang Leyva
NUTRICIONISTA
C.N.R. 5403

Lidia N. Canazo Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + tortilla de tallarin								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0	0.24	0.76	1.33
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.82	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.96	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	561.90
								%DIST. D	27.61
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.89	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas, hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.64	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			756.47
						% DISTR. ALMUERZO			37.04
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapori	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Pollo sancochado , arroz e infusion								
Carne de Pol	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									534.83
									26.18
			64.01	46.21	342.66				
			256.03	415.86	1370.65				
			12.53	20.36	67.11				
					100.00			VCT MEN	2042.54



Dr. Jessica M. Vilca Benites
Médico Nutricionista
C.N.A.S. 1003
EP. MUCHES AREQUIPA

Katherine M. Rosa Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.A.S. 1003

Lidyr M. Alvarado Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper (g)	comestibi e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.84	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	478.55
								%DIST. D	22.94
REFRIGERIO:	Huevo sancocado								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES.	80.44
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO , ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	66.00	39.82	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado d	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.08	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado s	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.38	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1007.55
								%DIST. D	48.30
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									404.05
									19.37
			360.73	462.67	1907.62				
			368.67	238.10	1479.43				
			17.7	11.4	70.9				
					100.00				2086.20



LIC. JESÚS R. VILA RIVERA
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403
C.H. BUENOS AIRES

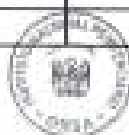
Katherine Martina Loyne
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 92 panes + camote sancochado								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.36
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Camote morat	100.0	95.00	1.33	0.29	24.42	5	2.57	97.66	105.55
									443.80
									18.24
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.86	0	0.36	2.62	3.37
Califlor	80.00	82.00	2.82	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Califlor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.88
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1319.75
								% DIS ALM.	54.24
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.80	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA	Tallarines rojos con carne molida + infusion								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	68.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.56
Cebolla de cab	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.89
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	0.04	68.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
									480.36
								%DIST, D	19.74
			65.46	16.77	505.11				
			261.85	150.96	2020.44				
			10.76	6.20	83.03				
					100.00				
								VCT	2433.25



Dr. Javier M. Vilca Berrios
Ministro de Salud
E.P. MUJERES APTC-03A

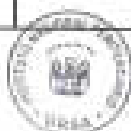
Katherine Medina Loyne
Nutricionista
C.N.R. 5493

Lider N. Canaza Vega
Administradora

VIH - TBC

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper	comestibil e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojueli	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.98	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.78	188.68	213.40
									665.81
									28.47
REFRIGERIO: Huevo sancocado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.76	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo: Estofado de res , arroz , refresco y fruta									
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado d	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.06
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Aji verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegeta	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	1105.68
								% Dist	47.29
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	377.49
								%DIST, D	16.14
			94.34	59.00	367.48				
			377.36	531.04	1429.91				
			16.1	22.7	61.2				
					100.00			VCT	2338/32



Dr. José María Wila Berrios
NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES AREQUIPA

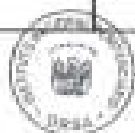
Katherine Maffeo Loyola
NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES AREQUIPA

Lider N. Camacho Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Am (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla, pan , mortadela									
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.15	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.75	0.18	43.08	23	1.62	172.32	186.98
								VC DES.	529.20
								%DIST. D	22.90
REFRIGERIO: Huevo sancocado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo: Caldo blanco + refresco y fruta									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado d	80.00	100.00	6.56	0.40	62.24	28.24	3.60	248.96	278.80
Apio	12.00	75.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	68.00	0.21	0.06	0.60	0.66	0.5702	2.41	3.83
Garbanzo cru	30.00	93.00	5.36	1.70	16.77	21.43	15.317	87.07	103.82
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	100.00	85.00	1.79	0.09	18.96	7.14	0.765	75.82	83.73
Yuca blanca	60.00	85.00	0.41	0.10	20.04	1.63	0.918	80.17	82.72
Chuflo blanco	40.00	93.00	0.19	0.00	1.82	0.74	0	7.29	8.04
Pimienta ente	0.08	100	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de ca	60.00	82.00	0.69	0.10	5.58	2.76	0.8866	22.24	25.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Verduras surti	8.00	92.00	0.35	0.05	0.48	1.41	0.4637	1.91	3.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
								VC Alm	895.74
								% Dist	38.75
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA Guiso de fideos , arroz , infusion									
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Arroz Pilado d	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	697.07
								%DIST. D	30.16
			91.82	30.35	417.73				
			367.29	273.13	1670.93				
			15.9	11.8	72.3				
					100.00			V.G.T. MENU	2311.34



L.C. Aracely M. Viza Becerra
NUTRICIONISTA
C.R. BELLAS AREQUIPA

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA

Lider M. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.08	23.46	11	0.54	93.84	105.86
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	563.97
								%DIST. D	26.67
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.0	60.00	12.36	2.16	0.00	49	19.44	0.00	68.88
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
								VC DES.	1049.80
								% DIS ALM.	49.64
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	4.00	54.00	0.07	0.02	0.15	0	0.19	0.60	1.07
Apio	15.00	78.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Carne de Pollo	80.0	60.00	9.89	1.73	0.00	40	15.55	0.00	56.10
Zanahoria	50.00	85.00	0.28	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	120.0	85.00	2.14	0.10	22.75	9	0.92	90.98	100.47
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.06	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	311.89
								%DIST. D	14.75
			68.83	40.84	368.03				
			275.33	367.55	1472.11				
			13.02	17.38	69.60				
					100.00			VCT	2114.99



Lic. Jessica M. Vides Bonfres
NUTRICIONISTA
C.P. 3300
C.A. MICHES AREQUIPA

Katherine Milina Layme
NUTRICIONISTA
C.P. 3300

Lider N. Conazo Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.86	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Margarina vegetal	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.80	0.00	148.08
Pan de labranza	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	657.13
								%DIST. D	31.40
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gallina	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Pollo sancochado, arroz, fruta y refresco								
Arroz Pilado cocido	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.86	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimienta	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de sa	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	868.30
									41.48
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evaporada	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labranza	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	18.07
			79.38	52.90	324.87				
			317.51	476.08	1299.47				
			15.2	22.7	62.1				
					100.00			VCT	2093.06



Dr. Jessica W. Ysla Baster
NUTRICIONISTA
C.I.P. 5403
E.N. MUJERES JOVENES

Katherine Medina Leyme
NUTRICIONISTA
C.I.P. 5403

Lider N. Canzán Vega
ADMINISTRADORA

VIH - TBC

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibl e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Soya con piña + 02 panes + mortadela									
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	15.00	64.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.78	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									491.37
									21.37
REFRIGERIO: Huevo sancocado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco									
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.60	1.98	59.28
Arroz Pilado d	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.26
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacalay	8.00	100.00	0.40	0.08	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.68	0.19	6.18	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.82	5.96	7.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
									897.31
								% DIS ALM.	39.02
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Asado de pollo , arroz e infusion									
Carné de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado d	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									721.49
									31.38
			73.08	50.35	388.62				
			292.32	453.11	1554.08				
			12.71	19.70	67.58				
					100.00			VCT MEN	2299.51



Lic. Jessica M. Silva Santos
NUTRICIONISTA
C.R.P. 2006
P. N. BOLIVAR 2006/01/01

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA

Lider N. Caceres Vique
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibi e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.85	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	522.02
								%DIST. D	24.42
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.76	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO , ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.08	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1024.69
								%DIST. D	47.93
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	88.16	98.49
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									401.78
									18.79
			93.19	32.32	368.55				
			372.77	290.86	1474.20				
			17.44	13.81	68.96				
					100.00			VCT MEN	2137.83



Lic. Jessica M. Vico Berrios
Médica Generalista
C.M.F. 5400
D.R. MUJERES ABIGUERA

Katherine Mayra Layme
NUTRICIONISTA
C.M.F. 5400

Lider N. Candan
ADMINISTRADORA

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestíbl e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Café sin azúca	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Camote morar	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									418.73
									18.90
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Polv	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.86	6.35	8.18
Ajos	8.00	80.00	0.38	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aji colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
						V.C. ALMUERZO			926.13
						% DISTR. ALMUERZO			41.81
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.46	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA	Arroz amarillo con pollo + infusion								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.88	4.84
Carne de Polv	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cal	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.59	8.12	11.77
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	5.00	54.00	0.06	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									680.83
									30.74
			78.01	39.76	386.29				
			312.05	357.80	1545.18				
			14.09	16.15	69.76				
					100.00			VCT MEN	2215.03



Lic. JESSICA M. VILCA BUSTOS
NUTRICIONISTA
C.P. 0000
E.P. MUJERES ARBORES

KATHERINE MAFINA LAYNE
NUTRICIONISTA

LIDER M. GARCIA
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibi e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojual	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.18
Leche evapor	70.00	100.00	4.80	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	82.00	0.01	0.00	0.21	0	0.02	0.83	0.87
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	8.00	0.99	34	81.00	3.96	118.58
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									669.51
									33.09
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES	80.44
ALMUERZO:	Sopa de pollo, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.0	92.00	18.95	3.31	0.00	76	29.81	0.00	105.62
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.86	164.13	181.24
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Porro	6.00	66.00	0.11	0.03	0.30	0	0.29	1.20	1.92
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	2	0.48	12.11	14.10
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Aceite vegetal	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Plátano de se	150.0	92.00	2.07	0.41	28.98	8	3.73	115.92	127.93
								VC ALMU	710.97
									35.14
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.05	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.60
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.85	100.52	114.91
								VC DES	446.81
								%DIST, D	22.08
			74.50	59.26	298.00				
			298.01	533.30	1192.02				
			14.7	26.4	58.9				
					100.00			VGT	2023.33



Dr. José María Vico Barrios
NUTRICIONISTA
C.R. 2000
C.P. NUTRICIONISTA

Katherine Mariana Laguna
NUTRICIONISTA
C.R. 5499

Lider N. Canales V.
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan ,queso de chancho									
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03

505.52

21.37

REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Hilo de zapallo , arroz , fruta y refresco									
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.26
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco. t	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									908.33
								% DIS ALM.	38.39
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA Guiso de fideos , arroz , infusion									
Carne de Polv	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	762.84
								%DIST. D	32.24
			84.81	31.32	436.43				
			338.44	281.85	1745.73				
			14.30	11.91	73.78				
					100.00			VCT	2366.03



Lic. Jovanny M. Vilas Barrios
NUTRICIONISTA
C.R.P. 1381
C.F. WOLTERES ARQUIPA

Katherine Nodina Lopez
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5409

Lider A. Canaza Vega
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5409

VIH - TBC

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.06	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.82
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	63.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									494.09
									24.37
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.78
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.82	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.30	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	65.00	67.00	0.81	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas fresca	30.00	64.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	35.00	82.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1055.15
								% DIS ALM.	52.03
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	64.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Carne de Pollo	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.64	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	60.0	82.00	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.06
								VC DES.	289.24
								%DIST. D	14.26
			84.36	37.64	337.90				
			337.44	338.78	1351.60				
			16.64	16.71	66.65				
					100.00			VCT	2027.82



Dr. Jhon W. Vela Soria
NUTRICIONISTA
Especialista en VIH

Katherine Medina Leyón
NUTRICIONISTA
C-15-13

Udel N. Chirino Vega
NUTRICIONISTA

VIH - TBC

Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado									
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	745.51
								%DIST. D	32.67
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, refresco y fruta									
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	8.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.88	4.92	6.32
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Orégano seco	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aji colorado s	1.00	65.00	0.05	0.05	0.38	0	0.46	1.53	2.16
Cebolla de ca	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									934.93
								% DIS ALM.	40.97
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Infusion + 01 pan + manjar									
Hierbas	8.00	92.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.68	2.06	3.64
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	412.30
								%DIST. D	18.07
			92.40	44.32	378.40				
			369.60	398.88	1513.58				
			16.20	17.48	66.33				
					100.00			VCT	2282.07



Lic. Jessica M. Vázquez Benítez
NUTRICIONISTA
C.R. 1338
E.P. MUJERES ARAGUAYAS

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.R. 5499

Lider N. Canaza
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de tallarin								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Acelite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES	572.80
								%DIST. D	28.59
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES	73.74
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca negr	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas, hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Acelite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				711.47
					% DISTR. ALMUERZO				35.51
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES	115.60
CENA:	Pollo sancochado, arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
									529.99
									26.45
			64.30	41.54	343.15				
			257.20	373.86	1372.61				
			12.84	18.66	68.50				
					100.00			VCT MEN	2003.67



Dr. Jessica M. Vilca Barrios
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5409

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5409

Lider M. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	478.55
								%DIST. D	20.81
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO , ARROZ, ENSALADA , REFresco + FRUTA								
Pescado	280.00	68.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado d	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Pepinillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.08	1.68	1	0.58	6.74	8.62
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Aji colorado s	4.00	88.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de cal	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	9.00	100.00	0.00	0.09	0.45	0	0.81	1.80	2.61
Maizena	20.00	100.00	0.12	0.04	17.34	0.48	0.36	69.36	70.20
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	1230.46
								%DIST. D	53.50
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapori	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.06	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapori	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	401.78
								%DIST. D	17.47
			88.46	60.93	349.48				
			353.82	548.39	1397.91				
			15.38	23.84	60.78			VCT MEN	2300.13
					100.00				



Lt. Alejandro Vilca Berrios
NUTRICIONISTA
C.R.N. 5480
E.O. NIÑOS AREQUIPA

Katherine Molina Lopez
NUTRICIONISTA
C.R.N. 5480

Lider N. Canaza Vozel
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.78	0.18	43.08	23.04	1.82	172.32	196.98
Camote moro	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									18.20
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.64
Arroz Pilado o	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	952.80
								%DIST. D	41.31
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	8.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA	Pollo a la olla , arroz e infusion								
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.286	4.86	6.05
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cal	40.00	85.00	0.48	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Aji colorado s	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									744.46
									32.28
			82.41	39.72	404.84				
			329.64	357.44	1619.37				
			14.29	15.50	70.21				
					100.00			VCT MEN	2308.45



Lic. Jessica Vico Baskes
VIT. ADONOTA
P.P. INGENIERA ARQUENA

Karina Vico Baskes
NUTRICIONISTA
C.N.R. 5409

Lic. N. I.
ADONOTA

VIH - TBC

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibi	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Leche evapora	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.58
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.98
									649.39
									31.70
REFRIGERIO:	Huevo sancocado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	Almendrado de res, arroz ,refresco y fruta								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.08	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ajos	12.00	92.00	0.62	0.09	3.36	2	0.79	13.42	16.69
Sel	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mani crudo, c	10.00	92.00	2.22	4.43	1.63	9	39.91	6.51	55.29
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	780.59
								% Dist	38.10
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	429.36
								%DIST. D	20.96
			88.86	50.15	310.48				
			355.38	451.39	1241.91				
			17.3	22.0	60.6				
					100.00			VCT	2048.88



Dr. JESSICA M. VICO BUSTOS
NUTRICIONISTA
C.R. 33333
C.P. MURIEL AREGONA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.R. 5493

Lider M. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla, pan , queso de chanco									
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	525.00
								%DIST. D	19.08
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, ensalada+ refresco y fruta									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Lechuga redo	65.00	68.00	0.57	0.09	0.93	2	0.80	3.71	6.81
Aceite vegeta	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Zanahoria	40.00	88.00	0.21	0.18	3.24	1	1.58	12.95	15.38
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	228.00	0.00	228.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
								VC Alm	1540.56
								% Dist	55.98
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.80
								VC DES.	115.60
CENA Tallarines rojos c/ carne + infusion									
Carné de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.67
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cat	60.00	57.00	0.48	0.07	3.86	2	0.82	15.46	17.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Aji colorado s	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									497.28
								%DIST. D	18.07

85.45 86.02 409.06

341.78 774.15 1836.23

12.42 28.13 59.45

100.00

VCT 2752.17



Lic. Juana M. Vela Berrios
NUTRICIONISTA
N.º 81900
C.P. MUJERES AREGUPA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5483

Lider A. Canaza Vela
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestibil e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 92 panes + mortadela								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	63.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									627.62
									31.15
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.63	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	80.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.86	24.23	28.19
Aji colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	6.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	859.90
								% DIS ALM.	42.68
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	64.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Carne de Pollo	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.84	0.00	97.58
Porro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	337.88
								%DIST. D	16.77
			83.88	38.98	332.11				
			335.53	350.78	1328.44				
			16.85	17.41	65.94				
					100.00			VGT	# 2014.74



Lt. Jhonny W. Vilca Solís
NUTRICIONISTA
C.N.A. 5103

Katherine M. C. Lajon
NUTRICIONISTA
C.N.A. 5103

Lider A. Camasa Vega
ADMINISTRADOR

VIH - TBC

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.96
								VC DES.	657.13
								%DIST. D	32.14
REFRIGERIO:	Huevo sancocado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta								
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	158.13
Arvejas frescas	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.58	21.66	31.38
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.08	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	820.05
								% Dist	40.10
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	378.29
								%DIST. D	18.50
			82.13	53.27	309.22				
			328.53	479.40	1236.87				
			16.1	23.4	60.5				
					100.00			VCT	2044.81



Dr. Jairo M. Vilas Bojórquez
AUTOCORRIDA
CALLE 100
P.O. BOX 100000

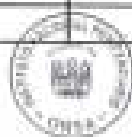
Katherine Medina Leyva
INSTRUMENTISTA
CALLE 1000

Lider N. Casas
ADMINISTRATIVO

VIH - TBC

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Té + 02 panes + tortilla de tallarin									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	606.42
								%DIST. D	27.33
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO: Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco									
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.26
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.08	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
									897.31
								% DIS ALM.	40.44
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA: Asado de pollo , arroz e infusion									
Carne de Pollo	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Aji colorado si	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									525.61
									23.69
			72.51	35.66	401.93				
			290.03	320.91	1607.73				
			13.07	14.46	72.46				
					100.00			VCT MEN	2218.67



Dr. Juan Carlos Vico Restrepo
Médico Nutricionista
D.P. MUJERES AREQUIPA

Katherine Restrepo
Nutricionista
D.P. MUJERES AREQUIPA

Lidery N. Canaza Vozja
Nutricionista
D.P. MUJERES AREQUIPA

VIH - TBC

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada+ 02 panes + jamonada								
Harina de Ceb	30.00	100.00	7.77	0.72	16.59	31	6.48	66.36	103.92
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	520.13
								%DIST. D	24.35
REFRIGERIO:	Huevo sancocado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	9.88	73.74
								VC DES.	73.74
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO , ARROZ, ENSALADA , REFresco + FRUTA								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	88.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.81
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.05	73.79
								VC DES.	1024.69
								%DIST. D	47.97
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapora	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.06	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapora	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									401.78
									18.81
			93.67	32.47	367.26				
			374.69	292.21	1469.04				
			17.54	13.68	68.78				
					100.00			VCT MEN	2135.94



Dr. Anselmo W. Viera Buitrago
NUTRICIONISTA
C.O.P. 1336
E.N. MUJERES ADULTAS

Katherine Molina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Dr. N. Cordero
ADMINISTRATIVO

VIH - TBC

Sábado, 30 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote moro	120.0	92.00	1.55	0.33	28.37	6	2.98	113.49	122.65
									460.11
									20.86
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Matasquita de pollo, arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	60.00	0.54	0.06	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Aji colorado s	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.81
Arvejas fresc	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	73.79
						V.C. ALMUERZO			945.81
						% DISTR. ALMUERZO			42.88
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
GENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo	100.00	76.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.38	9.09	10.57
Arvejas fresc	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									610.65
									27.68
			80.74	20.07	425.58				
			322.97	180.62	1702.32				
			14.64	8.19	77.17				
					100.00			VCT MEN	2205.91



Lic. Jessica M. Vica Ballester
NUTRICIONISTA
C.R.P. 3088
E.P. MUJERES ANDINO

Katherine Mollina Luján
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5403

Lider M. Curi
ADMINISTRATIVO

ga

VIH - TBC

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible # %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.50	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									787.01
									39.24
REFRIGERIO:	Huevo sancochado								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	73.74
ALMUERZO:	Pollo al horno, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Pollo	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	331.20	348.50
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pimienta mol	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.08	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									734.80
									36.64
REFRIGERIO:	Vaso de leche								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	115.60
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	410.04
								%DIST. D	20.45
			83.39	47.93	339.06				
			333.57	431.38	1356.24				
			16.6	21.5	67.6				
					105.76			VCT	2005.60



Dr. JUAN W. VERA BUSTOS
NUTRICIONISTA
C.P. MUJERES AREQUIPA

Katherine Medina
NUTRI

Lider N. Cano
NUTRI

MENUS DIETAS DIABETES MELLITUS PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Viernes, 01 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUITA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 02 de Diciembre de 2017	INFUSION + 03 PANES + CAMOTE al horno	REVUELTO DE VERDURAS, ARROZ + REFRESCO + FRUITA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 03 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 03 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Lunes, 04 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 03 PANES + QUESO DE CHANCHO	HIJO DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUITA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Martes, 05 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 03 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO, ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUITA	SOFA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 06 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 03 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO ALMENDRADO, ARROZ, REFRESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Jueves, 07 de Diciembre de 2017	INFUSION + 03 PANES + TORTILLA DE HUEVO	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUITA	POLLO SANCOCHADO, ARROZ+ INFUSION
Viernes, 08 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 03 PANES + ATUN	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUITA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 09 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	CAYHUA RELLENA CON ARROZ, REFRESCO Y FRUITA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES, ARROZ, REFRESCO Y FRUITA	INFUSION + 03 PAN CON MORTADELA
Lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 02 PANES + QUESO DE CHANCHO	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUITA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
Martes, 12 de Diciembre de 2017	INFUSION + 03 PANES + TORTILLA DE HUEVO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUITA	SOFA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 03 PANES + MARGARINA	POLLO SANCOCHADO, ARROZ, REFRESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 03 PANES + MORTADELA	AI DE CALABAZA, ARROZ, REFRESCO Y FRUITA	POLLO SANCOCHADO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 15 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUITA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 16 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + PATE	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUITA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	SOFA DE POLLO, ARROZ + REFRESCO Y FRUITA	INFUSION + 03 PAN CON MORTADELA
Lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 03 PANES + QUESO DE CHANCHO	HIJO DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUITA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
Martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 03 PANES + MORTADELA	REVUELTO DE VAINITAS, ARROZ REFRESCO Y FRUITA	SOFA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 03 PANES + MORTADELA	POLLO SANCOCHADO, ARROZ, REFRESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 03 PANES + TORTILLA DE HUEVO	CAYHUA RELLENA CON ARROZ, REFRESCO Y FRUITA	POLLO SANCOCHADO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 22 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 03 PANES + ATUN	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUITA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 23 de Diciembre de 2017	INFUSION + 03 PANES + CAMOTE AL HORNO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUITA	POLLO A LA OLLA, ARROZ + INFUSION
Domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMENDRADO DE RES, ARROZ + REFRESCO + FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA + 03 PANES + QUESO DE CHANCHO	POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUITA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Martes, 26 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + MARGARINA	GUISO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUITA	SOFA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 03 PANES + ACEITUNAS	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 03 PANES + TORTILLA DE HUEVO	AI DE CALABAZA+ ARROZ + REFRESCO + FRUITA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 29 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 03 PANES + JAMONADA	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUITA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 30 de Diciembre de 2017	INFUSION+ 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	MATASQUITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUITA	REVUELTO DE ZANAHORIA, ARROZ
Domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 03 PANES + QUESO	POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUITA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA

Lider M. Carrasco
Lider M. Carrasco
AGNOSTICADOR

Katherine Medina
Katherine Medina
NUTRICIONISTA
GNP 5489

Lt. JESSIE M. VILCA BARRIOS
Lt. JESSIE M. VILCA BARRIOS
AGNOSTICADOR

dieta hipoglucida 01/12/2017

ALIMENTO	grm/g	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada							
Harina de Habas	25.00	5.08	0.48	14.90	34	4.28	59.60	88.18
Carota entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	4.71	8.80	0.30	18.84	79.85	1.20	98.89
Pan de habra	60.00	5.78	0.18	43.08	23	1.82	172.32	198.98
							VC DES.	385.47
							%DIST. DES.	32.48
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA							
Pescado	280.00	45.36	8.19	0.63	181	73.71	2.52	257.87
Arroz Pilado a	150.00	12.30	0.75	116.70	49	8.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.60	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.03
Aj colorado s	3.00	0.14	0.18	1.20	1	1.43	4.79	6.78
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Tomate	38.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Sal	9.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Acete vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Cebolla de ca	60.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	1.70	0.28	18.0	7	2.65	64.08	73.79
							VC DES.	1028.38
							%DIST. DES.	59.99
CENA:	Mazamorra de mabeza con leche + 01 pan							
Mabeza	45.00	0.27	0.08	39.02	1.08	0.81	136.00	157.89
Carota entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de habra	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.15	98.49
Leche evapor	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
							VC DES.	308.41
							%DIST. DES.	17.62
		83.18	33.95	268.95				
		332.75	308.88	1078.62				
		19	58	63				
				100.00			VCT	1714.24



Lic. Josselyn Vica Basilio
NUTRICIONISTA
C.R. 1401201
E.P. MILICIA AERODOMA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.R. 5403

Lider N. Canchazo Vago
ADMINISTRADOR

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grifer	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote AL HORNO								
Hierbas	10.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.50	1.85	3.26
Camote entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0011	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de habon	60.00	0.75	0.18	43.08	23.04	1.82	172.32	196.99
Camote mora	80.0	1.03	0.22	15.92	4	1.99	75.66	81.77
								282.41
								18.18
ALMUERZO: REVUELTO DE VERDURAS, ARROZ + REFresco + FRUTA								
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	20.00	1.40	1.02	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Arroz Pilado o	135.00	10.88	0.65	101.14	43	5.85	404.56	453.05
Espinaca negr	10.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Aceto vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.60
Sal	8.00	0.10	0.04	0.96	0	0.38	2.62	3.37
Cebollor	80.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.15	220.02
Cebolla de cal	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.38	9.09	10.57
Tomate	35.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	3.42	4.99
Naranja	150.00	1.76	0.20	16.0	7	2.65	64.09	73.79

VC DES. 837.89

% DIS ALM. 53.67

GENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION							
Arroz Pilado o	80.0	7.38	0.43	70.02	30	4.09	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Cama de Pol	100.00	15.45	2.70	0.09	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Cebolla de cal	30.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.38	9.09	10.57
Aceto vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Anejas fresc	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.60
pollo	1	0.01	0.00	0.19	0	0.01	0.59	0.63
								627.09
								38.17
		62.65	29.34	319.09				
		210.75	364.10	1272.21				
		12	16	73				
				100.00			VCT MENU	1747.07



Dr. Asdrubal Vico Desros
NUTRICIONISTA
E.A. NUTRICION APOYO



Katherine Medina Torres
NUTRICIONISTA
C.R. S-13



Lider N. Kunka Vega
ADMINISTRADOR

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	1g	An. 10g	1g	1g	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Avena con leche + 92 panes + queso								
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.63	20	61.03	30.52	101.15
Canola entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.00	0.00
Queso para	30.00	8.40	0.00	0.90	34	61.00	3.90	118.90
Pan de labran	60.00	5.70	0.18	43.00	23	1.62	172.32	196.94
							VC DES.	511.61
							%DIST. DES.	34.62
ALMUERZO: ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA								
Cama de Pol	180.00	28.02	4.90	0.00	112	44.00	0.00	156.13
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Sal	12.50	0.15	0.00	1.00	1	0.00	4.10	5.28
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papirillo o Pa	120.00	0.49	0.10	2.50	2	0.80	30.23	33.60
Perejil	2.80	0.07	0.01	0.09	0	0.00	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	60	0.48	0.12	2.53	3	1.07	30.22	33.19
Naranja	150.00	1.75	0.29	16.0	7	2.00	64.00	73.79
								789.27
								53.34
CENA: Infusion + 01 pan + mortadela								
Hierbas.	10.00	0.20	0.07	0.40	0.82	0.50	1.45	3.20
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.78	53.19	11.20	76.23
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	13	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	177.98
							%DIST. DES.	12.04
		71.80	28.26	234.01				
		287.60	254.21	938.68				
		19	17	83				
				100.00			VCT	1477.86



Dr. Jessica W. Vázquez Benítez
NUTRICIONISTA
E.P. NUTRICIÓN ASISTIDA

Katherine Medina Loyne
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6409

Lider R. Canazo Vega
ADMINISTRADOR

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	g/l	An (g)	lg)	lg)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan , queso de chanco								
Semola de Tr	30.00	5.85	3.21	16.14	33	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.96
Queso de cha	30.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
								386.60
								23.23
ALMUERZO: Hilo de zapallo , arroz , fruta y refresco								
Leche evapor	20.00	1.40	1.82	2.16	6	14.58	8.72	28.90
Queso para	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	100.82	46	0.30	435.68	487.80
Papa blanca	60.0	1.38	0.97	14.83	6	0.59	58.52	64.62
Sal	10.0	0.12	0.06	0.82	0	0.46	3.28	4.21
Zapallo mace	300.0	1.47	0.42	13.44	6	3.78	53.76	60.42
Maiz Fresco.	30.00	0.79	0.19	6.87	3	1.73	26.65	31.58
Huacatay	8.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	46.00	3.48	0.24	7.93	14	2.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.06	0	0.13	2.24	2.78
Cebolla de ca	5.00	0.05	0.01	0.38	0	0.09	1.51	1.76
Naranja	150.00	1.76	0.29	18.0	7	2.05	64.09	73.79
								878.72
								% DIS ALM.
								52.32
CENA: Asado de pollo , arroz , infusion								
Carne de Pollo	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.34	0.00	97.58
Arroz Pilado o	80.0	6.56	0.40	62.24	36	3.60	248.96	278.80
Cebolla de ca	60.0	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	0.32	0.06	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Herbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.50	0.53
								VC DES.
								406.85
								%DIST. DES.
								24.45
								69.24
								20.38
								300.94
								278.96
								183.46
								1203.76
								16.8
								11.0
								72.3
								100.00
								V.C.T. MENU
								1464.17



Lic. Jessica M. Alca Basilio
NUTRILOGA
C. 04 2000
E.S. MUJERES AREQUIPA

Katherine Andara Latorre
NUTRILOGA

Lider M. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grper (g)	PROT As (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela							
Harina de soy	25.00	2.16	1.63	17.60	9	14.63	71.20	94.53
Piña	30.00	0.06	0.04	1.88	0	0.36	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	2.94	5.01	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de habras	80.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								376.84
								26.42
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz, fruta y refresco							
Arroz Pilado a	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.24
Carne de Pollo	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Aceto vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	100.0	1.72	0.06	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.66	6.19	7.99
Cebolla de ca	15.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Naranja	150.00	1.78	0.29	10.0	7	3.00	64.09	73.79
							VC DES.	876.68
							% DIS ALM.	61.69
CENA:	Sopa de pollo + infusion							
Carne de Pollo	100.0	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.56
Ajo	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.66
Poro	10.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.89
Papa blanca	50.0	0.86	0.04	8.14	3	0.37	36.57	40.39
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Herbas	0.00	0.16	0.00	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
							V.C . CENA	172.23
							% DIST.CENA	12.08
		83.38	26.26	237.14				
		249.81	227.29	948.64				
		18	96	67				
							VCT. MENU	1425.36



Dr. Jonathan N. Vélez Bonfatti
Médico NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES AREGONAS

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
O.B.N. S.C.B.

Lidya N. Carrara Vega
ADMINISTRADOR

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	1g	An 1g	1g	1g	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + huevo sazonado							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.58
Leche evapor	70.00	4.90	5.87	7.83	20	61.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.34	0	0.01	0.55	0.67
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gall	55.00	7.28	4.33	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	60.00	5.70	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	463.86
							%DIST. DES.	29.62
Almuerzo:	Pollo almechado , arroz , fruta y refresco							
Cama de Pol	150.00	24.72	4.32	0.00	99	36.88	0.00	137.78
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Sal	12.00	0.14	0.06	0.60	1	0.54	2.94	5.05
Mani crudo. c	10.00	2.29	4.50	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Zanahoria	30.00	0.19	0.16	2.06	1	1.48	11.83	14.07
Ajos	2.50	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	25.14	17.62
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.90
Plátano de se	160.0	2.04	0.41	28.06	8	3.67	114.24	126.07
							VC ALMUER	858.98
								54.66
CENA:	Infusion + 01 pan + margarina							
Hierbas	5.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.36	1.21	2.13
Margarina ve	20.00	0.12	18.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	30.00	2.88	0.00	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	248.70
							%DIST. DES.	16.83
		87.60	37.89	240.83				
		278.38	341.86	960.12				
		17.20	21.70	61.69				
				100.00			VCT	1571.85



Dr. Anelma R. Rodríguez
NUTRICIONISTA
C.N. MEDICINA ALIMENTARIA

Katherina Medina Lagar
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5470

Lider N. Canosa Vega
ADMINISTRADOR

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper (g)	PROT An. (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de huevo							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.00	0.00
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labrao	60.00	5.75	0.18	43.08	23	1.62	172.52	190.98
							VC DES.	327.23
							%DIST. DES.	31.43
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA							
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	15.00	1.05	1.23	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	105.92	46	8.30	435.68	487.90
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.83	6.60
Sal	8.00	0.10	0.04	0.06	0	0.30	2.62	3.37
Acelgas. hojas	100.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	0.50	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.67	5.42	6.99
Naranja	150.00	1.70	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.75
					V.C. ALMUERZO			794.70
					% DISTR. ALMUERZO			81.36
CENA:	Pollo sazonado , arroz e infusion							
Carne de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado c	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.66
Ajoa	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	0.10	0.04	0.06	0	0.38	2.62	3.37
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.60	6.19	7.89
								418.95
								27.22
		54.59	31.18	267.23				
		218.37	288.60	1828.91				
		14	18	87				
				100.00			VCT MENU	1627.88


 Lic. JESSIE Y. VEGA BARRERA
 NUTRICIONISTA
 CUBA 2018
 C.A. MIGUEL ANGEL ARDURA


 Katherine Medina Laine
 NUTRICIONISTA
 CUBA 2018


 Lidorbi Caniano Vega
 ADMINISTRADOR

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grises	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	lg	An (g)	lg	lg	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DEBAYUNO:	Harina de cebada + 82 panes + atun							
Cebada harina	30.00	5.64	0.88	20.22	23	6.21	80.88	109.85
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.67
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sar	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de libran	60.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.96
							VC DES.	359.63
							%DIST. DES.	34.58
Almuerzo:	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA							
Pescado	260.00	38.82	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado c	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	80.00	0.68	0.14	3.10	2	1.30	12.98	19.98
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Zanahoria	50.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	24.54	17.26
Remolacha na	100.00	1.41	0.08	7.89	6	0.76	31.54	37.80
Tomate	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Acetfe vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	99.00	0.00	99.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	6.17	2.92	3.60
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Naranja	100.00	1.76	0.29	16.6	7	2.65	64.66	73.79
							VC DES.	823.94
							%DIST. DES.	86.31
GENA:	Mazamorra de maizena con leche + 91 pan							
Maizena	35.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.67
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de libran	30.00	2.68	0.00	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	40.00	2.80	3.24	4.36	11	29.16	17.44	57.80
								279.76
								19.12
		306.21	334.61	1428.68				
		306.18	229.84	927.33				
		20.8	16.7	83.4	100			
				100.00				1463.35



Dr. Jorge W. Ríos Bentes
N.º 10001
E. P. BUENOS AIRES

Katherine Mariana Laine
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5403

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	Am (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.53
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.38
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de habra	60.00	6.79	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	100.00
Camote moro	100.0	1.29	0.28	23.64	5	2.40	94.58	102.21
								300.93
								10.28
ALMUERZO: Calgua rellena c/Arroz, refresco Y FRUT								
Cama de res	50.00	9.00	0.03	0.00	36	6.12	0.00	42.33
Zanahoria	30.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Arvejas frescas	40.00	1.53	0.13	4.08	6	1.17	16.24	23.54
Calgua Seme	120.00	1.75	0.12	4.80	7	1.09	19.56	27.69
Huevo de gall	30.00	3.07	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	15.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.66
Aceltura	8.00	0.00	2.36	0.54	0	21.26	3.15	23.65
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Acidita vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Orégano seco	1.50	0.02	0.01	0.18	0	0.06	0.64	0.79
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	108.02	46	6.30	435.68	467.60
Cebolla de cal	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	15.14	17.62
Tomate	35.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC DES.	928.62
							% DIS ALM.	59.44
CENA Tallarines rojos con carne molida + infusion								
Cama de res	50.0	10.55	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	90.0	7.70	0.06	50.38	31	0.73	225.50	257.01
Zanahoria	30.0	0.12	0.10	1.90	0	0.83	7.62	9.06
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.69	1	0.28	2.75	3.55
Cebolla de cal	40.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Hongos	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
								332.89
							%DIST. DES.	21.36
		50.86	24.94	276.38				
		232.32	224.45	1106.68				
		18	14	71	100			
				100.00				
							VCT	1662.36



Dr. Jazmín M. Viera Bortón
NUTRICIONISTA
P.P. BRUNES AREGUA

Katherine Medina Lema
NUTRICIONISTA
CENIC

Lider R. Canosa Vega
ADMINISTRADOR

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
					PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso								
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	16.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.53	20	51.00	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.00	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.05
Queso para	30.00	8.40	0.00	0.90	34	81.00	3.96	116.56
Pan de lebran	60.00	5.70	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								511.61
								31.67
Almuerzo: Estofado de res , arroz , refresco y fruta								
Carne de res	150.00	27.60	2.60	0.50	111.19	18.79	0.00	129.98
Avojo fresco	50.00	1.92	0.16	5.08	8	1.46	20.30	29.40
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.07	1	0.23	3.85	4.84
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Sal	12.00	0.14	0.00	0.00	1	0.54	1.94	5.05
Orégano seco	3.00	0.03	0.01	0.21	0	0.00	0.85	1.05
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	60.00	2.80	0.11	6.06	11	0.90	24.25	36.39
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.63	64.60	73.79
							VC Alm	932.76
							% Dist	57.66
CENA: Infusion + 01 pan + mortadela								
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.70	53.19	11.28	76.23
Pan de lebran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	176.06
							%DIST, DES.	10.86
		76.19	40.63	238.69				
		380.46	365.65	954.36				
		18.5	22.6	68.9	100			
				100.00			VCT	1620.42



L. J. Jesús M. Viza Belmes
 NUTRICIONISTA
 R.P. MUJERES ARCAQUE

Katherine Martínez
 NUTRICIONISTA
 C.R.P. 5423

Lider J. Canaza Vega
 ADMINISTRADOR

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grper	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla, pan , QUESO DE CHANCHO								
Semola de Tr	25.00	4.88	2.88	13.45	20	24.08	53.80	97.38
Vainilla	0.16	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.12	0.12
Canola entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Queso de cha	30.00	6.03	5.19	6.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	5.78	9.18	43.08	23	1.62	172.32	106.98
							VC DES	367.13
							%DIST. DES.	21.87
Almuerzo: Caldo blanco + refresco y fruta								
Carne de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Aroz Pilado c	50.00	4.10	0.25	38.95	16.40	2.25	155.60	174.24
Apio	12.00	0.06	0.03	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Porro	12.00	0.21	0.08	0.60	0.88	0.57024	2.41	3.63
Garbanzo cru	40.00	6.91	2.20	21.94	27.65	19.784	60.54	133.96
Papa blanca	100.00	1.79	0.09	18.96	7.14	0.765	75.82	83.73
Yuca blanca	60.00	0.41	0.10	20.04	1.63	0.918	60.17	62.72
Chuflo blanco	40.00	0.19	0.00	1.82	0.74	0	7.29	8.04
Pimienta ente	0.05	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.30	0.29
Sal	18.00	0.22	0.09	1.48	0.88	0.81	5.90	7.56
Cebolla de cal	60.00	0.69	0.10	5.56	3.76	0.8856	22.24	26.86
Ajo	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Verduras surt	8.00	0.35	0.06	0.48	1.41	0.46368	1.91	3.79
Naranja	150.00	1.75	0.29	16.0	7	2.65	94.05	73.79
							VC Alm	600.80
							% Diet	40.60
CENA Caldo de fideos , arroz , infusion								
Carne de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	3.76	0.08	31.26	15	0.72	125.12	140.88
Aroz Pilado c	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Anejas fresco	25.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.82	0	0.88	7.27	8.83
Aceite vegetal	15.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Cebolla de cal	20.0	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.06	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES	668.16
							%DIST. DES.	38.71
		77.12	27.63	282.49				
		388.48	247.60	1169.92				
		17.9	14.4	87.8				
				100.00	V.C.T. MENU			1728.21



Lic. Jorge R. Vega Bastos
NUTRICIONISTA
E.P. MATEO ALFARO

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

Lider N. Canazo Vega
ADMINISTRADOR

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per lg	PROT An lg	GRASA lg	CHO lg	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
					PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 62 panes + tortilla DE HUEVO							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.30	1	0.30	1.71	2.13
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Acete vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.06	0	0.38	2.62	3.37
Pan de labran	60.00	5.70	0.18	43.08	23	1.82	172.32	186.96
							VC DES.	332.70
							%DIST. DES.	33.62
ALMUERZO:	Cau cau de pollo, arroz, fruta y refresco							
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.82	46	6.30	435.68	487.90
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	1.89	4.84
Carne de Pollo	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Acete vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.08	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.50	58.52	64.62
Cebolla de ca	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	35.14	17.62
Anchoas fresco	30.00	1.10	0.10	3.05	5	0.07	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.13	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.69	64.00	73.79
							VC DES.	876.94
							% DIS ALM.	61.91
CENA:	Sopa de pollo							
Carne de Pollo	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Ajo	15.00	0.08	0.03	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Porro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	0.20	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.62	83.73
Sal	12.00	0.14	0.06	0.08	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
							VC DES.	208.16
							%DIST. DES.	14.57
		60.29	32.06	221.30				
		241.14	288.44	688.20				
		17.84	28.38	62.57				
				100.00			VCT	1414.79



Lt. Javier M. Viza Santos
NUTRICIONISTA
D. P. 00000000000000000000
D. P. 00000000000000000000

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
C.N.P. 6403

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grper	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	As (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + margarina							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	4.90	5.87	7.83	20	61.00	30.52	101.15
Carota entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	0.12	15.40	0.00	0	147.60	0.00	146.08
Pan de lebron	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
							VC DES.	638.21
							%DIST. DES.	36.18
ALMUERZO:	Pollo sancochado, arroz, fruta y refresco							
Arroz Pilado o	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.30	348.50
Cama de Pato	160.0	26.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.75	1	0.17	2.92	3.80
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.50	0.14	0.06	0.96	1	0.54	3.54	5.05
Cebolla de ca	60.00	0.95	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimiento	35.00	0.47	0.16	2.43	1	1.42	9.70	13.01
Plátano de co	100.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC ALMUERZ	749.38
								50.38
CENA:	Infusion + 01 pan + PATÉ							
Hierbas	5.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Paté (2)	20.00	2.18	9.95	0.22	9	89.64	0.83	99.24
Pan de lebron	30.00	2.68	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	199.86
							%DIST. DES.	13.44
		81.91	39.16	221.86				
		247.62	351.30	887.93				
		16.4	23.7	89.7				
				100.00			VCT	1487.45



Dr. Jessica W. Silva Reston
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5493

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/ser	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	lg	An (g)	lg	lg	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO: Soya con pife + 82 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	2.18	1.63	17.85	9	14.63	71.20	94.53
Pife	15.00	0.64	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	2.94	0.91	2.82	11.78	53.19	11.28	76.23
Pan de lebran	60.00	5.79	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								372.45
								22.27
ALMUERZO: Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco								
Leche evapor	30.00	1.40	1.52	2.18	6	14.58	8.72	26.90
Queso paria	16.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	8.30	435.68	487.00
Sal	22.0	0.29	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.28
Calabaza	300.0	1.28	0.21	11.76	5	1.89	47.04	53.97
Maiz Fresco	50.00	1.32	0.32	11.12	5	3.88	44.48	52.64
Huacalay	8.00	0.45	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	45.00	3.48	0.24	7.83	14	2.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.34	2.78
Tomate	35.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.85
Naranja	150.00	1.78	0.29	18.0	7	2.63	64.09	73.79
								636.74
							% DIS ALM.	49.98
CENA: Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o	80.0	6.59	0.40	82.24	26	3.80	248.96	278.80
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	0.12	0.00	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Peperoncillo	0.5	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
								463.94
								27.75
		89.33	29.10	293.23				
		237.39	261.83	1172.99				
		14.19	16.66	76.14				
				100.00			VCT MENU	1672.13



Lic. Jessica M. Vique Barrios
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5403
E.S. MUJERES AREQUIPES

Katherine Mejia Lopez
NUTRICIONISTA
C.M.P. 6403

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grape	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada							
Harina de Habas	30.00	7.28	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	78.65	1.20	99.60
Pan de libran	60.00	5.75	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	403.10
							%DIST. DES.	23.80
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA							
Pescado	200.00	45.36	8.19	0.63	181	73.71	2.52	257.87
Arroz Pilado c	150.00	12.30	0.75	118.75	49	8.75	466.80	522.79
Tomate	40.00	0.28	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.09
Pepinillo o Pa	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.99	6.82	8.72
Sal	12.00	0.14	0.06	0.95	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado s	3.00	0.14	0.16	1.20	1	1.40	4.79	6.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Tomate	35.00	0.25	0.08	1.35	1	0.57	5.42	6.89
Sal	8.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Cebolla de col	60.00	0.50	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.83	1.40	2.03
Naranja	150.00	1.76	0.29	15.0	7	2.85	64.08	73.79
							VC DES.	1028.36
							%DIST. DES.	60.98
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan							
Mazena	30.00	0.18	0.06	28.01	0.72	0.54	104.04	105.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de libran	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	88.16	98.49
Leche evapor	35.00	2.45	2.84	3.82	10	25.42	35.26	50.08
								264.99
								15.12
		84.88	34.40	259.43				
		328.65	318.11	1837.70				
		20.98	18.39	61.63				
				100.00			VCT MENU	1688.45



L.C. Jessica W. Alva Buelles
NUTRICIONISTA
C.M.R. 5435
E.N. MUJERES ARDORAS

Katherine Marlon Layos
NUTRICIONISTA
C.M.R. 5435

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grper	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST/CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 82 panes + PATE							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.30	1	0.39	1.21	2.13
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de lebrán	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Paté (2)	25.00	2.73	12.45	0.28	11	112.05	1.10	124.05
								323.67
								18.74
ALMUERZO:	Cao cau de pollo, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	8.30	435.68	487.90
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Cama de Pollo	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Acetia vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Sal	12.00	0.14	0.08	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	5	0.59	58.53	64.62
Cebolla de ca	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	35.14	17.62
Arvejas fresco	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.67	32.18	17.66
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	1.76	0.29	10.0	7	2.85	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO			875.94
					% DISTR. ALMUERZO			56.73
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION							
Arroz Pilado o	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Cama de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Cebolla de ca	30.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Acetia vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arvejas fresco	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.33
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.00
pollo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
					V.C. CENA			527.06
					% DISTR. CENA			30.63
		65.06	43.20	271.62				
		260.22	378.84	1088.56				
		16.07	22.06	62.93				
				100.00			VCT MENU	1736.56



Dr. Antonio M. Vela Medina
NUTRICIONISTA
C.P. MUJES ARQUERA

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5403

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grper (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso							
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	16.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.80	5.67	7.63	20	51.00	30.52	101.19
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.65	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso para	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de libran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								511.61
								35.83
ALMUERZO:	Sopa de pollo, fruta y refresco							
Carné de Pollo	160.0	24.72	4.32	0.00	59	36.88	0.00	137.76
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.75	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	160.0	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Garbanzo cru	25.00	3.64	1.22	12.02	15	10.88	48.08	74.42
Arroz Pilado c	55.00	4.51	0.28	42.78	18	2.48	171.16	191.68
Apio	10.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	6.72	10.36
Apio	7.40	0.04	0.01	0.27	0	0.10	1.07	1.32
Porro	2.90	0.05	0.02	0.15	0	0.14	0.58	0.83
Nabo	2.90	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.26	0.36
Aceite vegetal	8.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Avena, hojuel	5.00	0.67	0.20	3.60	3	1.00	14.40	18.86
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Verduras surt	8.00	0.31	0.04	0.42	1	0.40	1.66	3.30
Plátano de se	150.0	1.50	0.31	21.74	6	2.75	86.94	95.94
							VC ALMUERZ	739.34
								81.78
CENA:	Infusion + 81 pan + mortadela							
Herbas	6.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Mortadela	30.00	2.94	5.81	2.82	11.70	60.19	11.28	79.23
Pan de libran	30.00	2.88	0.00	21.54	12	0.81	86.15	98.49
							VC DES.	174.85
							%DIST. DES.	12.39
		87.08	36.89	207.54				
		288.35	128.29	830.16				
		18.8	23.1	68.1				
				100.00			VCT	1427.80



L.C. JESSICA W. VEGA BARRAS
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5409
E.P. MUJERES AMIGUAS

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5409

Lider N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla , pan ,queso de chanche								
Sémola de Tr	25.00	4.88	2.88	13.45	20	24.08	53.80	97.38
Vainilla	0.16	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.13	0.12
Canola entero	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clevo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.03	0.05
Pan de labran	60.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	186.88
Queso de cha	30.00	6.03	5.19	6.30	24.12	48.71	1.20	72.03

387.13

19.26

ALMUERZO: Hino de zapallo , arroz , fruta y refrescos								
Lacha evapor	20.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	4.20	4.50	6.90	17	40.00	1.98	58.28
Arroz Pilado o	140.0	11.48	6.70	108.82	46	6.30	435.68	487.90
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	54.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	10.0	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Zapallo macra	300.0	1.47	0.42	13.44	6	3.78	53.76	63.42
Maiz Fresco	30.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	0.40	0.08	0.64	3	0.08	2.56	4.74
Habas frescas	45.00	3.48	0.24	7.93	14	2.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Cebolla de ca	5.00	0.06	0.01	0.38	0	0.06	1.51	1.76
Naranja	150.00	1.76	0.20	16.0	7	2.65	64.08	73.79
								870.72
							% DIS ALM.	48.88

CENA Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carne de Polv	100.00	15.48	2.70	6.00	62	24.30	0.00	80.10
Fideos	40.00	3.70	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Arroz Pilado o	90.0	7.38	6.45	75.02	30	4.65	280.08	313.85
Arvejas fresca	25.00	0.98	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.82	0	0.88	7.27	8.63
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Cebolla de ca	20.0	0.18	0.03	1.61	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.50	5.11	6.59
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	658.18
							%DIST. DES.	35.06
		71.41	28.73	338.21				
		285.6	287.5	1352.6				
		14.39	14.04	70.98				
							VCT	1996.00



Lic. Mercedes Y. Vilca Barrios
NUTRICIONISTA
C.R.C. 12345
E.P. INGENIERO ADEQUADO

Katherine Moya
NUTRICIONISTA
C.R.C. 5443

Lider N. Canales Vega
ADMINISTRADOR

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Soya con piña + 82 panes + mortadela							
Harina de soya	25.00	2.18	1.83	17.80	9	14.83	71.20	94.53
Piña	25.00	0.06	0.03	1.57	0	0.29	6.27	0.62
Canela entera	5.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	5.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	2.54	5.91	2.62	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de lebron	60.00	5.70	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
								376.17
								24.14
ALMUERZO:	REVUELTO DE VAINITAS , ARROZ, REFRESCO Y FRUTA							
Vainitas (2)	100.00	2.18	0.27	7.37	9	2.48	25.48	40.88
Cerdo de res	80.00	17.04	1.28	0.00	68	11.52	0.00	70.66
Cebolla de ca	80.00	0.75	0.11	8.06	3	0.96	24.23	26.16
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	5.81	8.79
Papa blanca	150.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	108.62	46	6.30	435.68	487.80
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	1.89	4.84
Acetate vegetal	10.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Perejil	3.20	0.08	0.01	0.10	0	0.10	0.42	0.62
Sal	11.50	0.14	0.08	0.64	1	0.52	3.77	4.84
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	84.00	73.79
							VC DES.	822.69
							% DIS ALM.	59.37
CENA:	Sopa de pollo + infusion							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.78	1.33
Cerdo de Pollo	100.00	15.40	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.66
Arroz Pilado c	20.00	1.54	0.10	15.56	7	0.90	62.24	69.70
Papa	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.68	58.52	64.62
Sal	15.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.91	6.32
Orégano seco	2.00	0.02	0.01	0.16	0	0.08	0.63	0.79
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.85	6.05
							VC DES.	268.18
							%DIST. DES.	18.48
		86.97	31.97	272.12				
		267.87	197.69	1088.48				
		17.24	12.72	70.04				
				100.00			VCT	1854.84



L.C. Jesús W. Vela Benítez
NUTRICIONISTA
C.N. MUNICIPIO ARQUIPA

Katherine Melina Leyva
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5498

Lider M. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grper	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALÓRICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado								
Cebada harin	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.69
Leche evapor	70.00	4.90	3.67	7.63	20	51.03	30.53	101.16
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	60.00	7.94	4.34	1.06	32	44.46	4.21	80.44
Pan de lebran	60.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	199.98
							VC DES.	488.97
							%DIST. DES.	31.43
ALMUERZO: Pollo sancochado, arroz, refresco y fruta								
Arroz Pilado c	100.00	12.30	0.73	118.70	49	8.75	466.80	522.75
Carne de Pollo	100.00	28.02	4.90	0.00	112	44.00	0.00	156.12
Ajos	10.00	0.45	0.00	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Apio	15.00	0.08	0.02	0.64	0	0.20	2.16	2.68
Porro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Sal	15.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.52	6.32
Orégano seco	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aj colorado si	1.00	0.05	0.05	0.36	0	0.46	1.53	2.15
Cebolla de ca	100.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	36.24
Naranja	150.00	1.79	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
								816.91
							% DIS ALM.	52.46
CENA: Infusion + 01 pan + margarina								
Herbas	8.00	0.23	0.07	0.52	0.01	0.66	2.08	3.64
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Margarina veg	30.00	0.12	18.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de lebran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	298.96
							%DIST. DES.	16.13
		71.51	34.41	240.04				
		286.06	309.71	868.16				
		18.39	19.81	61.71				
				100.00			VCT	1555.83



Dr. José María Bernal
NUTRICIONISTA
CNP 5423

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
CNP 5423

Lider N. Camacho Vega
ADMINISTRADOR

Aguascalientes, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Té + 92 panes + tortilla DE HUEVO								
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Leche evapor	25.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	38.13
Huevo de gall	35.00	4.83	2.08	0.62	19	25.03	2.47	46.92
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de libran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	198.98
							VC DES.	376.11
							%DIST. DES.	21.87
ALMUERZO: Calgua rellena c/Aroz, refresco Y FRUT								
Carné de res	50.00	9.06	0.88	0.00	36	6.12	0.00	42.33
Zanahoria	50.00	0.34	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Arvejas frescas	40.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Calgua Serran	120.00	1.75	0.12	4.89	7	1.05	18.56	27.58
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	15.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Acetiluna	8.00	0.00	2.28	0.54	0	21.26	2.15	23.65
Ajos	8.00	0.22	0.00	1.22	1	0.29	4.96	6.00
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.48	5.38	4.21
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Orégano seco	1.50	0.03	0.01	0.16	0	0.00	0.64	0.79
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	467.00
Cebolla de ca	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.00	35.14	17.62
Tomate	35.00	0.25	0.08	1.35	1	0.07	5.42	6.99
Naranja	150.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
					V.C. ALMUERZO			528.82
					% DISTR. ALMUERZO			54.15
CENA: Pollo sancochado, arroz e infusion								
Carné de Pollo	100.00	14.42	2.52	0.00	58	22.88	0.00	60.36
Arroz Pilado c	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.60
Ajos	4.00	0.18	0.00	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.89
Glutamato mo	0.30	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
								411.07
								23.97
		66.64	41.64	288.37				
		286.56	374.76	1073.66				
		16.54	21.85	42.60	100.00			
				100.00			VCT MENU	1714.80



Dr. Jesús Muñoz Briones
Secretario de Salud
E.P. MUJERES AGUASCALIENTES

Ruth Medina Loyane
NUTRICIONISTA
C.N.T. 5405

Lider N. Camasa Vega
ADMINISTRADOR

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	grises	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + abun							
Cebada harina	30.00	0.64	0.60	20.22	23	0.21	80.68	100.65
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Grated de Sar	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de lebran	60.00	6.76	0.18	43.68	23	1.62	172.32	106.98
							VC DES.	389.63
							%DIST. DES.	22.38
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO + FRUTA							
Pescado	200.00	42.34	7.64	0.50	169	68.60	2.35	240.49
Arroz Pilado o	140.00	11.48	0.70	108.02	46	6.30	435.68	487.00
Tomate	40.00	0.20	0.07	1.50	1	0.65	6.19	7.09
Pepinillo o Pe	60.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Sal	12.00	0.14	0.06	0.08	1	0.54	3.94	5.05
Aji colorado s	3.00	0.14	0.16	1.20	1	1.40	4.75	6.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Tomate	35.00	0.25	0.08	1.30	1	0.67	5.43	6.99
Sal	9.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Aceite vegetal	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Cebolla de ca	60.00	0.50	0.08	4.54	2	0.73	18.17	21.15
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	160.00	1.78	0.20	16.0	7	2.65	64.60	73.79
							VC DES.	976.33
							%DIST. DES.	60.70
GERA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan							
Maizena	35.00	0.21	0.07	30.35	0.64	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	0.06
Pan de lebran	30.00	2.88	0.00	21.54	11.02	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	2.45	2.64	3.82	10	25.32	15.26	50.58
							VC DES.	273.64
							%DIST. DES.	18.94
		81.21	27.84	258.28				
		324.33	259.56	1933.11				
		30.18	16.68	64.23			VCT MENU	1608.50
				105.00				



Lic. Jovanka M. Pineda Ballester
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5498
E.P. MUJERES ARCONIA

Katherine Melina Lora
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5498

Lidia N. Canosa Vega
ADMINISTRADOR

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/litro	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL. %
	lg	An. (g)	lg	lg	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 82 panes + camote al horno							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.81	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	80.00	5.70	0.15	43.08	33.04	1.62	172.32	198.98
Camote morel	80.0	1.03	0.22	18.92	4	1.99	75.66	81.77
								280.49
								17.20
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco							
Carne de Pollo	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.56
Fideos	70.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Arroz Pilado c	100.00	8.20	0.50	77.80	53	4.50	311.20	348.50
Sal	8.00	0.10	0.04	0.86	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	0.18	0.05	1.62	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	0.36	0.06	1.96	1	0.46	7.78	9.68
Cebolla de ca	80.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	16.17	21.19
Arvejas frescas	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.14	17.88
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.67	8.72	10.36
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.05	73.79
							VC DES.	833.83
							%DIST. DES.	51.14
CENA	Pollo a la cila , arroz e infusion							
Arroz Pilado c	80.0	6.56	0.40	62.24	26	3.60	248.96	278.00
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.268	4.86	6.05
Carne de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	88.10
Sal	12.00	0.14	0.05	0.96	0.58	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	13.00	0.00	13.00	0.00	0	117.00	0.00	117.00
Cebolla de ca	40.00	0.48	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Aji colorado c	2.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
								516.21
								31.86
		66.40	21.24	293.46				
		265.58	191.18	1173.81				
		16.23	11.72	71.89				
				100.00			VCT MENU	1430.68



Dr. Arístides Vilca Benítez
NUTRICIONISTA
E.P. MEDICO JAGUAYRA

Katherine Molina Lora
NUTRICIONISTA
C.I.P. 5-132

Lider J.N. Canaza Vega
ADMINISTRADOR

Domingo, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.09	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso para	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								511.61
								31.24
Almuerzo: Almendrado de res, arroz, refresco y fruta								
Carné de res	150.00	27.15	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Avojes fresco	50.00	1.93	0.16	5.08	8	1.46	20.30	29.43
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.56	2	1.07	10.22	13.18
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.62	46	6.30	435.68	487.00
Sal	12.00	0.14	0.00	0.89	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	0.03	0.01	0.21	0	0.09	0.85	1.05
Acete vegeta	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	2.80	0.11	6.09	11	0.96	24.25	28.39
Naranja	150.00	1.70	0.29	16.0	7	2.65	64.68	73.79
							VC Alm	939.76
							% Diet	86.78
CENA: Infusion + 91 pan + mortadela								
Herbas	12.00	0.32	0.10	0.71	1.20	0.92	2.66	5.04
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.70	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	186.17
							%DIST. DES.	11.88
		76.17	49.67	242.71				
		390.89	168.03	970.82				
		18.4	22.4	89.3				
				100.00			VCT	1637.55



Lic. José M. Viera Bontón
NUTRICIONISTA
C.M.P. 54195
E.P. MEDICO ASISTENTE

Katherine Medina Loynte
NUTRICIONISTA
C.M.P. 54195

Lider M. Canosa Vega
ADMINISTRADOR

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/g	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	lg	An (g)	lg	lg	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla, pan, queso de chancho								
Sémola de Tri	25.00	4.88	2.88	13.45	20	24.08	53.80	97.38
Vainilla	0.16	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso de cha	30.00	6.03	5.18	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.02	172.32	196.86
							VC DES.	367.13
							%DIST. DES.	22.88
ALMUERZO: P POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA								
Carne de Pollo	100.00	17.51	3.66	0.00	70	27.54	0.00	97.54
Lchuga rada	80.00	0.71	0.11	1.14	3	0.98	4.57	8.58
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.02	46	6.30	435.68	487.90
Zanahoria	80.00	0.42	0.38	6.48	2	3.17	25.91	30.78
Pepinillo o Pa	70.00	0.29	0.09	1.49	1	0.52	5.97	7.63
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aji colorado s	2.00	0.10	0.11	0.85	0	0.95	3.19	4.53
Tomate	30.40	0.24	0.08	1.29	1	0.54	5.18	6.88
Orégano seco	0.15	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	39.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	40.00	0.48	0.07	3.86	2	0.81	15.37	17.88
Naranja	150.00	1.76	0.29	15.0	7	2.85	64.09	73.79
							VC Alm	980.17
							% Dist	57.16
CENA Tallarines rojos c/ carne + infusion								
Carne de res	50.0	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	90.0	7.70	0.06	56.38	31	0.73	225.50	257.01
Zanahoria	30.0	0.12	0.10	1.90	0	0.90	7.62	9.05
Tomate	30.00	0.19	0.06	1.03	1	0.40	4.13	5.33
Cebolla de ca	60.00	0.48	0.07	3.86	2	0.82	15.46	17.99
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Hongos	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
								346.27
							%DIST. DES.	20.77
		69.24	34.02	292.38				
		276.86	216.18	1149.41				
		16.66	13.09	70.34				
				160.00				
						VC T	1662.57	



Dr. Jhon W. Viza Santos
NUTRICIONISTA
C.R.S. 5405

Katherine Medina
NUTRICIONISTA
C.R.S. 5405

Lider M. Canata Vega
NUTRICIONISTA
C.R.S. 5405

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per [g]	PROT An [g]	GRASA [g]	CHO [g]	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
					PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Soya con pita + 82 panes + Margarina							
Harina de soy	25.00	2.18	1.03	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Pita	10.00	0.93	0.01	0.63	0	0.12	2.31	2.73
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.67
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de leban	60.00	5.70	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.08
								442.93
								28.11
ALMUERZO:	Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado c	100.0	12.30	0.75	116.70	49	8.75	466.60	522.75
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.87	1	0.33	1.89	4.84
Carne de Pollo	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Acido vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.29	7	0.74	75.14	80.77
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	1.94	5.00
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.60	6.19	7.89
Cebolla de ca	15.00	0.14	0.03	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Naranja	150.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC DES.	876.68
							% DIS ALM.	55.63
CENA:	Sopa de pollo							
Herbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.70	1.33
Carne de Pollo	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	0.08	0.03	0.54	0	0.20	2.16	2.88
Arroz Pilado c	20.00	1.64	0.10	15.56	7	0.30	62.24	69.70
Porro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	1.03	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	15.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.50	0.03	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	0.23	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
							VC DES.	296.18
							%DIST. DES.	16.26
		59.59	35.49	254.49				
		238.34	319.49	1017.96				
		18.13	20.27	64.60				
				100.00			VCT	1676.68



Dr. José W. Vega Sordán
NUTRILOGO
E.P. MUJERES AREQUIPA

Katherine Medina Layme
NUTRICIONISTA
G.N.P. 5403

Lider A. Canazo Vega
ADMINISTRADOR

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	FOR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 92 panes + aceitunas							
Cebada harina	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	81.38
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de l	30.00	0.22	8.88	2.01	1	70.74	8.06	88.88
Pan de lebran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.83	172.32	196.98
							VC DES.	478.81
							%DIST. DES.	30.64
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta							
Carne de Pollo	100.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Arvejas fresco	40.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.30
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	1.89	4.84
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	45	0.30	435.60	487.90
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	30.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.88
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.46	13.58	16.13
Cebolla de ca	60.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	150.00	1.75	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC Alm	838.00
							% Dist	63.44
GENA:	Infusion + 01 pan + margarina							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.50	0.94	0.39	1.21	2.13
Margarina veg	20.00	0.12	18.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de lebran	30.00	2.88	0.08	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	348.70
							%DIST. DES.	16.92
		68.87	38.45	238.25				
		263.48	348.02	563.01				
		18.9	22.1	81.8				
				100.00			VCT	1662.51



Dr. JESSICA W. ALBA BUSTOS
NUTRICIONISTA
C.R. 00000000000000000000
E.A. WILSON AREQUIBA

Katherine Medina Lema
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5409

Lidia N. Concha Vega
ADMINISTRADOR

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/ser	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Té + 82 panes + tortilla de huevo							
Té sin azucar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Huevo de gall	35.00	4.93	2.88	0.62	19	25.93	2.47	46.92
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.98	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de lebrán	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.86
							VC DES.	337.38
							%DIST. DES.	21.79
ALMUERZO:	Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco							
Leche evapor.	20.00	1.40	1.62	2.16	6	14.58	8.72	26.90
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	56.28
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	106.92	46	6.30	435.68	487.90
Sal	22.0	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.32	9.26
Calabaza	300.0	1.26	0.21	11.76	5	1.89	47.04	53.97
Maiz Fresco.	50.00	1.32	0.32	11.12	5	2.88	44.48	52.64
Huacatay	8.00	0.40	0.06	0.64	2	0.56	2.56	4.74
Habas frescas	40.00	3.46	0.24	7.93	14	2.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	0.26	0.07	1.49	1	0.62	5.95	7.69
Cebolla de ca	20.00	0.18	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.68	64.09	73.79
							% DIS ALM.	836.74
								53.98
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion							
Cama de Pollo	100.00	15.40	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o	80.0	6.56	0.40	62.24	26	3.00	243.96	276.80
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	0.12	0.05	0.62	0	0.45	3.28	4.21
Fincheita enta	0.3	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.06
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	6.76	1.33
								375.27
								34.24
		86.88	24.50	272.98				
		235.92	220.46	1091.94				
		16.24	14.24	70.62				
				100.00			VCT MENU	1548.32



LIC. JESSICA M. VEGA BARRERA
NUTRICIONISTA
C.R.P. 00000000000000000000
C.R.P. AREQUIPA

Katherine Medina Lopez
NUTRICIONISTA
C.R.P. 5400

Lider N. Canessa Vega
ADMINISTRADOR

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/líq	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALDRICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada+ 02 panes + jamonada							
Harina de Ceb	25.00	6.48	0.89	13.83	26	5.40	55.30	86.60
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	4.71	0.85	0.30	18.84	79.85	1.20	99.69
Pan de lebran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.82	172.32	196.96
							VC DES.	383.88
							%DIST. DES.	26.24
Almuerzo:	PESCADO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA , REFRESCO + FRUTA							
Pescado	280.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.76
Arroz Pilado a	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.30	348.50
Tomate	80.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	11.38	15.60
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.00
Zanahoria	50.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Remolacha na	100.00	1.41	0.08	7.89	6	0.76	31.54	37.00
Tomate	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Acetia vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.00
Naranja	190.00	1.75	0.29	16.0	7	2.63	64.09	73.79
							VC DES.	623.96
							%DIST. DES.	56.33
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan							
Maizena	30.00	0.18	0.05	26.01	0.72	0.94	104.64	105.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.06	0.05
Pan de lebran	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	99.49
Leche evapora	35.00	3.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.56
								254.99
								17.43
		74.99	31.18	220.86				
		299.98	260.63	882.33				
		20.61	19.19	69.21				
				100.00			VCT MENU	1462.63



Lic. Jairo W. Vica Reyes
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5031
E.R. MUJICA ARECUBA

Katherine M. Cruz Lopez
NUTRICIONISTA
C.M.P. 5489

Lic. N. Camila Vega
ADJUNTA-ODN

[Signature]
Lider H. Canasa Vega
ADMINISTRADOR

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	g/por (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL)			DST CAL % POR MENU
					PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso							
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.03	20	91.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.35	0.57
Clevo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso para	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	0.96	118.58
Pan de lebran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	126.96
								511.61
								31.22
ALMUERZO:	POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA							
Carne de Pollo	100.00	17.01	3.00	0.00	70	27.34	0.00	87.50
Lechuga rdo	60.00	0.71	0.11	1.14	3	0.66	4.57	8.38
Aceto vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arroz Pilado d	140.0	11.48	0.70	108.92	46	8.30	435.68	487.90
Zanahoria	60.00	0.42	0.35	6.43	2	3.17	25.91	30.76
Pepinillo o Pe	70.00	0.29	0.08	1.49	1	0.52	5.97	7.63
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.23	4.86	6.05
Aji colorado s	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.03
Tomate	30.40	0.24	0.06	1.29	1	0.54	5.18	6.66
Orégano seco	0.15	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de cal	40.00	0.48	0.07	3.84	2	0.81	15.37	17.88
Naranja	190.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								950.17
								67.89
CENA:	Infusion + 81 pan + mortadela							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.30	1.21	2.13
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.78	53.19	11.28	76.23
Pan de lebran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES	178.66
							%DST, DES	18.79
		61.55	38.73	265.46				
		246.20	336.60	1061.83				
		16.0	20.3	64.8				
				100.00			VCT	1638.64


 Lic. Jovanka B. Alcazar
 NUTRICIONISTA
 C.R. 000000
 S. B. MICHES A. AREQUIPA


 Katherine Macana Laine
 NUTRICIONISTA
 C.R. 000000


 Lidia N. Carrera Vega
 ADMINISTRADOR