CONSORCIO: DAYANN BRIGH E.I.R.L. - LAURIANO GARCIA IDROGO

CARTA Nº 005 - 2019 - CONSORCIO - PIURA.

ING. MILAGROS SOSA GARCIA
ADMINISTRADORA DEL E.P. DE SULLANA

ASUNTO: PRESENTACION DE MENUS

REFERENCIA: CONTRATO Nº 032-2018-INPE/17

Presente.

Me dirijo a Usted con la finalidad de saludarlo atentamente, así mismo, para hacerle llegar la relación de menús para internos y personal de seguridad que labora 24x48 horas, que se brindara desde el **21 de ENERO del 2019 al 20 DE FEBRERO del 2019**, en relación con el **contrato Nº 031-2017-INPE/17**, "Servicio de alimentación para los internos (as), niños y personal de seguridad que labora 24x48 horas de los Establecimientos Penitenciarios del departamento de Piura **(Piura y Sullana de la Oficina Regional Norte – Chiclayo).**

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

Chiclayo, 07 de Enero del 2019.

FOLIOS ( )
Atentamente:

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO
EPM SULLANA
ADMINISTRADOR
10 ENE 2019
Reg.
Hora:
Firma:

RELACIÓN DE MENÚS PROPUESTOS PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE PIURA Y SULLANA
DEL 20 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019

MENÚS CON APORTE CALÓRICO MAYOR A 2,750 KILOCALORIAS POR DÍA

N° DE MENÚ	FECHA	DETALLE DEL MENÚ	
1	LUNES	DESAYUNO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO
			CEVICHE DE TOYO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA +
			FRUTA + REFRESCO (LIMA)
	21/01/2019	CENA	SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION
2	MARTES	DESAYUNO	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO
			ENSALADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA (PANAMITO) + ENSALADA +
			FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)
	22/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION
3	MIERCOLES	DESAYUNO	QUINUA CON AVENA + 3 PANES CON ENCEBOLLADO DE CORSERVA DE PESCADO
			ENSALADA MIXTA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA +
			FRUTA + REFRESCO (PINA)
	23/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (LENTEJITA) + ENSALADA + INFUSION
4	JUEVES	DESAYUNO	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
			ENSALADA MIXTA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA +
			FRUTA + INFUSION
	24/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION
5	VIERNES	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO
			ENSALADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA +
			FRUTA + REFRESCO (NARANJA)
	25/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION
6	SABADO	DESAYUNO	KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS
			ENSALADA FRESCA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO +
			ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (MAIZ MORADO)
	26/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO CON PAPAS EN RODAJAS + INFUSION
7	DOMINGO	DESAYUNO	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA
			ENSALADA FRESCA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA +
			FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)
	27/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION
8	LUNES	DESAYUNO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO
			CEVICHE DE TOYO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA +
			FRUTA + REFRESCO (LIMA)
	28/01/2019	CENA	SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION
9	MARTES	DESAYUNO	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO
			ENSALADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA (PANAMITO) + ENSALADA +
			FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)
	29/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION
10	MIERCOLES	DESAYUNO	QUINUA CON AVENA + 3 PANES CON ENCEBOLLADO DE CORSERVA DE PESCADO
			ENSALADA MIXTA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA +
			FRUTA + REFRESCO (PINA)
	30/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (LENTEJITA) + ENSALADA + INFUSION
11	JUEVES	DESAYUNO	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
			ENSALADA MIXTA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA +
			FRUTA + INFUSION
	31/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION
12	VIERNES	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO
			ENSALADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA +
			FRUTA + REFRESCO (NARANJA)
	01/02/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION
13	SABADO	DESAYUNO	KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS
			ENSALADA FRESCA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO +
			ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (MAIZ MORADO)
	02/02/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO CON PAPAS EN RODAJAS + INFUSION
14	DOMINGO	DESAYUNO	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA
			ENSALADA FRESCA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA +
			FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)
	03/02/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION
15	LUNES	DESAYUNO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO
			CEVICHE DE TOYO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA +
			FRUTA + REFRESCO (LIMA)
	04/02/2019	CENA	SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION
16	MARTES	DESAYUNO	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO
			ENSALADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA (PANAMITO) + ENSALADA +
			FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)
	05/02/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Dra. E. Escalera Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

RELACIÓN DE MENÚS PROPUESTOS PARA PERSONAL INPE DEL E.P. DE PIURA Y SULLANA
DEL 20 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019

MENÚS CON APORTE CALÓRICO MAYOR A 2,750 KILOCALORIAS POR DÍA

N° DE MENÚ	FECHA	DETALLE DEL MENÚ	
17	MIERCOLES 06/02/2019	DESAYUNO	QUINUA CON AVENA + 3 PANES CON ENCEBOLLADO DE CORSERVA DE PESCADO
		ALMUERZO	ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (PINA)
		CENA	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (LENTEJITA) + ENSALADA + INFUSION
18	JUEVES 07/02/2019	DESAYUNO	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		ALMUERZO	ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION
		CENA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION
19	VIERNES 08/02/2019	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO
		ALMUERZO	ENSALADA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (NARANJA)
		CENA	ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION
20	SABADO 09/02/2019	DESAYUNO	KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS
		ALMUERZO	ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (MAIZ MORADO)
		CENA	ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO CON PAPAS EN RODAJAS + INFUSION
21	DOMINGO 10/02/2019	DESAYUNO	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA
		ALMUERZO	ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)
		CENA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION
22	LUNES 11/02/2019	DESAYUNO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO
		ALMUERZO	CEVICHE DE TOYO ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMA)
		CENA	SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION
23	MARTES 12/02/2019	DESAYUNO	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO
		ALMUERZO	ENSALADA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA (PANAMITO) + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)
		CENA	ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION
24	MIERCOLES 13/02/2019	DESAYUNO	QUINUA CON AVENA + 3 PANES CON ENCEBOLLADO DE CORSERVA DE PESCADO
		ALMUERZO	ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (PINA)
		CENA	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (LENTEJITA) + ENSALADA + INFUSION
25	JUEVES 14/02/2019	DESAYUNO	QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		ALMUERZO	ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION
		CENA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION
26	VIERNES 15/02/2019	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO
		ALMUERZO	ENSALADA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (NARANJA)
		CENA	ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS + ENSALADA + INFUSION
27	SABADO 16/02/2019	DESAYUNO	KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS
		ALMUERZO	ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (MAIZ MORADO)
		CENA	ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO CON PAPAS EN RODAJAS + INFUSION
28	DOMINGO 17/02/2019	DESAYUNO	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA
		ALMUERZO	ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + SARZA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)
		CENA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION
29	LUNES 18/02/2019	DESAYUNO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO
		ALMUERZO	CEVICHE DE TOYO ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMA)
		CENA	SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSION
30	MARTES 19/02/2019	DESAYUNO	LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO
		ALMUERZO	ENSALADA ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA (PANAMITO) + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (LIMONADA)
		CENA	ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPAS FRITAS + ENSALADA + INFUSION
31	MIERCOLES 20/02/2019	DESAYUNO	QUINUA CON AVENA + 3 PANES CON ENCEBOLLADO DE CORSERVA DE PESCADO
		ALMUERZO	ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO (PINA)
		CENA	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (LENTEJITA) + ENSALADA + INFUSION

CONTRATISTA

Lauriano García Górogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Eva E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 2428

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU Nº 01-15-29

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO : AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO									
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	55,00	65,92	7,43	4,62	1,05	29,70	41,58	4,18	75,46
ACEITE VEGETAL	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
AZUCAR RUBIA	24,00	92,16	0,00	0,00	23,59	0,00	0,00	94,37	94,37
SUBTOTAL		659,87	23,21	17,47	107,69	92,84	157,23	430,75	680,82
						V.C. DESAYUNO			680,82
						% DIST. DESAYUNO			25%
ENTRADA: CEVICHE DE TOYO									
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (LIMA)									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,30	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
TOYO	80,00	65,07	14,96	0,32	0,00	59,84	2,88	0,00	62,72
LIMON	10,00	1,53	0,05	0,02	0,97	0,20	0,18	3,88	4,26
FREJOL CASTILLA	80,00	264,00	18,00	1,44	46,64	72,00	12,96	186,56	271,52
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
ROCOTO	2,00	0,72	0,02	0,10	0,16	0,10	0,90	0,66	1,65
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SILLAO	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	15,00	1,44	0,08	0,02	0,39	0,30	0,14	1,56	2,00
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
LIMA	40,00	9,72	0,24	0,16	2,36	0,96	1,44	9,44	11,84
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	7,00	26,88	0,00	0,00	6,88	0,00	0,00	27,52	27,52
SUBTOTAL		1223,79	75,991	22,77	185,26	303,96	204,94	741,03	1.249,9
						V.C. ALMUERZO			1249.94
						% DIST. ALMUERZO			46%
CENA SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSIÓN									
ARROZ SUPERIOR	35,00	125,65	2,87	0,18	27,23	11,48	1,58	108,92	121,98
RES SIN HUESO	100,00	94,50	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
AZUCAR RUBIA	38,00	145,92	0,00	0,00	37,35	0,00	0,00	149,42	149,42
PAN	60,00	174,60	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,05	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
APIO	5,00	1,00	0,04	0,01	0,24	0,14	0,09	0,96	1,19
SUBTOTAL		800,63	32,78	14,13	140,31	131,11	127,18	561,26	819,54
						V.C. CENA			819,54
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	131,98	54,37	433,26				
		VCT (Kcal)	527,91	489,35	1733,03				
		VCT (%)	19%	18%	63%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Eco E. Escobar Salderrigo
Nutrióloga Dietista
CNP 042

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU N° 02-16-30

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :			LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO						
LECHE EVAPORADA	125,00	178,75	3,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,500	180,63
COCOA	10,00	40,40	1,90	1,71	4,78	7,60	15,39	19,120	42,11
QUESO	30,00	51,90	4,89	3,09	1,02	19,56	27,81	4,080	51,45
PAN	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	36,00	138,24	0,00	0,00	35,39	0,00	0,00	141,552	141,55
SUBTOTAL		671,19	23,10	15,11	112,23	92,40	135,95	448,93	677,28
						V.C. DESAYUNO			677,28
						% DIST. DESAYUNO			25%
			ENTRADA: ENSALADA						
ALMUERZO :			ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA +REFRESCO (LIMONADA) + ENSALADA + FRUTA						
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
RES CON HUESO	150,00	133,88	31,95	2,40	0,00	127,80	21,60	0,00	149,40
FREJOL PANAMITO	80,00	268,80	17,20	1,36	48,56	68,80	12,24	194,24	275,28
ACEITE VEGETAL	7,00	61,88	0,00	7,00	0,00	0,00	63,00	0,00	63,00
CEBOLLA	35,00	15,44	0,49	0,07	3,95	1,96	0,63	15,82	18,41
LECHUGA	50,00	9,03	0,75	0,10	1,95	3,00	0,90	7,80	11,70
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,95	0,54	5,16	6,66
PEPINILLOS	35,00	3,35	0,18	0,04	0,91	0,70	0,32	3,64	4,66
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AJÍ AMARILLO	2,00	0,60	0,02	0,01	0,18	0,07	0,13	0,70	0,90
PALILLO MOLIDO	2,00	1,08	0,01	0,07	0,11	0,03	0,65	0,46	1,14
NARANJA DE MESA	150,00	124,88	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMON	12,00	1,84	0,06	0,02	1,16	0,24	0,22	4,65	5,11
AZUCAR RUBIA	26,00	99,84	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
SAL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1266,29	65,103	12,20	217,34	260,41	109,81	869,34	1239,56
						V.C. ALMUERZO			1239,56
						% DIST. ALMUERZO			45%
CENA			ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION						
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PEPINILLOS	50,00	4,79	0,25	0,05	1,30	1,00	0,45	5,20	6,65
TOMATE	38,00	7,15	0,30	0,08	1,63	1,22	0,68	6,54	8,44
CEBOLLA	38,00	16,76	0,53	0,08	4,29	2,13	0,68	17,18	19,99
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	180,00	119,80	2,73	0,13	28,99	10,92	1,17	115,96	128,05
ACEITE VEGETAL	9,00	79,56	0,00	9,00	0,00	0,00	81,00	0,00	81,00
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	28,00	107,52	0,00	0,00	27,52	0,00	0,00	110,10	110,10
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		811,97	29,406	19,986	133,96	117,62	179,87	535,82	833,32
						V.C. CENA			833,32
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	117,61	47,29	463,52				
		VCT (Kcal.)	470,44	425,63	1854,10				
		VCT (%)	17%	15%	67%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Sol I. Saavedra Salazar
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP PIURA Y SULLANA

MENU N° 03-17 - 31

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	QUINUA CON AVENA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO								
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
PAN [illegible]	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ATUN	50,00	140,50	12,10	10,25	0,00	48,40	92,25	0,00	140,65
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	8,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LIMON	1,00	0,15	0,01	0,00	0,10	0,02	0,02	0,39	0,43
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		674,68	26,15	12,74	116,46	104,58	114,68	465,83	685,09
						V.C. DESAYUNO			685,09
						% DIST. DESAYUNO			25%
	ENTRADA: ENSALADA MIXTA								
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (PIÑA)								
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
CHOCLO DESGRANADO	15,00	22,50	0,57	0,15	4,40	2,28	1,35	17,58	21,21
AJI AMARILLO	1,00	0,30	0,01	0,01	0,09	0,04	0,06	0,35	0,45
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
ARVEJAS FRESCAS	20,00	16,96	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIÑA	40,00	9,73	0,16	0,08	3,92	0,64	0,72	15,68	17,04
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
AZUCAR RUBIA	21,00	80,64	0,00	0,00	20,64	0,00	0,00	82,57	82,57
SUBTOTAL		1132,70	48,16	24,06	193,81	192,64	216,57	775,26	1184,47
						V.C. ALMUERZO			1184,47
						% DIST. ALMUERZO			43%
CENA	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + ENSALADA + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PESCADO	100,00	116,10	21,60	3,90	0,30	86,40	35,10	1,20	122,70
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
LENTEJAS SECAS	80,00	271,20	18,08	0,80	48,80	72,32	7,20	195,20	274,72
LECHUGA	40,00	7,22	0,60	0,08	1,56	2,40	0,72	6,24	9,36
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		872,66	47,98	13,31	142,06	191,92	119,79	568,24	879,95
						V.C. CENA			879,95
						% DIST. ALMUERZO			32%
		VCT (Gr.)	122,29	50,12	452,33				
		VCT (Kcal.)	489,14	451,04	1809,32				
		VCT (%)	18%	16%	66%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. [illegible] Landero Soldarriaga
Nutricionista
CNP

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU Nº 04 - 18

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO : QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA									
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ACEITUNA	30,00	78,43	0,24	9,63	2,19	0,96	86,67	8,76	96,39
AZUCAR RUBIA	35,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
SUBTOTAL		668,33	16,10	16,93	118,22	64,40	152,37	472,86	689,65
						V.C. DESAYUNO			689,65
						% DIST. DESAYUNO			25%
ENTRADA: ENSALADA MIXTA									
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA + INFUSION + FRUTA									
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MONDONGO DE RES	100,00	104,00	16,90	3,50	0,00	67,60	31,50	0,00	99,10
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
AJOS	2,00	1,66	0,11	0,02	0,61	0,46	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
TOMATE	55,00	10,36	0,44	0,11	2,37	1,76	0,99	9,46	12,21
CEBOLLA	60,00	26,46	0,84	0,12	6,78	3,36	1,08	27,12	31,56
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,36	7,20	2,70	65,40	75,30
AZUCAR RUBIA	35,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1203,98	35,98	25,14	216,09	143,91	226,27	864,35	1234,53
						V.C. ALMUERZO			1234,53
						% DIST. ALMUERZO			45%
CENA : ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
CARNE DE PAVITA	100,00	241,20	20,10	20,20	0,00	80,40	181,80	0,00	262,20
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIMIENTO MORRON	18,00	5,23	0,27	0,09	1,39	1,08	0,81	5,54	7,43
AJI AMARILLO	3,00	0,90	0,03	0,02	0,26	0,11	0,18	1,06	1,35
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,73	0,85
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	13,00	114,92	0,00	13,00	0,00	0,00	117,00	0,00	117,00
AZUCAR RUBIA	26,00	99,84	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		802,83	28,46	33,90	101,75	113,83	305,06	407,01	825,89
						V.C. CENA			825,89
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	80,53	75,97	436,06				
		VCT (Kcal.)	322,14	683,69	1744,24				
		VCT (%)	12%	25%	63%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Eso E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU N° 05 - 19

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :			LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO						
SOYA	25,00	100,25	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
PAN [illegible]	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
POLLO SIN HUESO	100,00	161,50	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
ACEITE VEGETAL	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		672,69	32,81	21,11	90,92	131,24	189,95	363,68	684,87
						V.C. DESAYUNO			684,87
						% DIST. DESAYUNO			25%
			ENTRADA: ENSALADA						
ALMUERZO :			ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + ENSALADA + MENESTRA+ FRUTA + REFRESCO DE (NARANJA)						
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	160,00	185,76	34,56	6,24	0,48	138,24	56,16	1,92	196,32
CEBOLLA	45,00	19,85	0,63	0,09	5,09	2,52	0,81	20,34	23,67
TOMATE	45,00	8,46	0,36	0,09	1,94	1,44	0,81	7,74	9,99
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
LENTEJAS SECAS	80,00	271,20	18,08	0,80	48,80	72,32	7,20	195,20	274,72
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
NARANJA AGRIA	40,00	13,20	0,20	0,08	3,28	0,80	0,72	13,12	14,64
AZUCAR RUBIA	18,00	69,12	0,00	0,00	17,69	0,00	0,00	70,78	70,78
LIMA	150,00	81,00	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
SUBTOTAL		1277,04	67,14	18,67	203,43	268,57	167,99	813,73	1.250,29
						V.C. ALMUERZO			1250,29
						% DIST. ALMUERZO			45%
CENA			ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS+ ENSALDA + INFUSIÓN						
CARNE DE GALLINA	100,00	108,00	20,60	3,60	0,00	82,40	32,40	0,00	114,80
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
LECHUGA	30,00	5,42	0,46	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
PEPINILLOS	35,00	3,35	0,18	0,04	0,91	0,70	0,32	3,64	4,66
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
ACEITE VEGETAL	13,00	114,92	0,00	13,00	0,00	0,00	117,00	0,00	117,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	35,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		798,50	31,27	17,45	133,17	125,07	157,01	532,67	814,74
						V.C. CENA			814,74
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	131,22	57,22	427,52				
		VCT (Kcal.)	524,88	514,94	1710,08				
		VCT (%)	19%	19%	62%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Sta. E. Escobar Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU N° 06-20

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :		KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS							
KIWICHA	25,00	94,25	3,88	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
PAN	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	55,00	65,92	7,43	4,62	1,05	29,70	41,58	4,18	75,46
ESPINACA	15,00	3,36	0,29	0,09	0,95	1,14	0,81	3,78	5,73
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	36,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
SUBTOTAL		657,66	18,98	16,73	112,28	75,90	150,58	449,12	675,55
						V.C. DESAYUNO			675,55
						% DIST. DESAYUNO			26%
		ENTRADA: ENSALADA FRESCA							
ALMUERZO :		ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO)							
ARROZ SUPERIOR	160,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE CERDO	160,00	285,12	23,04	24,16	0,00	92,16	217,44	0,00	309,60
CEBOLLA	26,00	11,47	0,36	0,05	2,94	1,46	0,47	11,75	13,68
CAMOTE	100,00	116,00	1,20	0,20	27,60	4,80	1,80	110,40	117,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
MAIZ MORADO	25,00	89,25	1,83	0,85	19,05	7,30	7,65	76,20	91,15
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,48	0,32	0,18	1,72	2,22
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		1209,81	40,431	31,74	197,98	161,72	285,68	791,92	1.239,3
						V.C. ALMUERZO			1239,32
						% DIST. ALMUERZO			45%
CENA		ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO CON PAPAS EN RODAJAS + INFUSION							
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
MOLLEJA	100,00	157,00	20,50	7,00	1,60	82,00	63,00	6,40	151,40
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
AZUCAR RUBIA	30,00	115,20	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
AJOS	3,00	2,32	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
SUBTOTAL		833,46	31,41	17,63	137,70	125,63	158,71	550,81	835,15
						V.C. CENA			835,15
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	90,81	66,10	447,96				
		VCT (Kcal.)	363,26	594,91	1791,85				
		VCT (%)	13%	22%	65%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Nut. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU Nº 07-21

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA								
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
MACA	10,00	31,40	1,18	0,16	6,64	4,72	1,44	26,56	32,72
PAN	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	55,00	65,92	7,43	4,62	1,05	29,70	41,58	4,18	75,46
ESPINACA	20,00	4,48	0,38	0,12	1,26	1,52	1,08	5,04	7,64
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
SUBTOTAL		604,72	19,95	14,53	102,60	79,73	130,77	410,40	620,95
						V.C. DESAYUNO			620,95
						% DIST. DESAYUNO			23%
ALMUERZO :	ENTRADA: ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + ZARZA + REFRESCO DE (LIMONADA) + FRUTA								
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE CABRITO	160,00	351,36	27,20	30,40	0,00	108,80	273,60	0,00	382,40
FREJOL CASTILLA	80,00	264,00	18,00	1,44	46,64	72,00	12,96	186,56	271,52
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
CULANTRO	10,00	2,86	0,33	0,13	0,70	1,32	1,17	2,80	5,29
LECHUGA	20,00	3,61	0,30	0,04	0,78	1,20	0,36	3,12	4,68
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
LIMON	10,00	1,53	0,05	0,02	0,97	0,20	0,18	3,88	4,26
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		1253,37	59,46	36,47	182,16	237,83	328,24	728,65	1294,72
						V.C. ALMUERZO			1294,72
						% DIST. ALMUERZO			47%
CENA:	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + INFUSIÓN								
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PAPA BLANCA	60,00	55,29	1,26	0,06	13,38	5,04	0,54	53,52	59,10
TOMATE	34,00	6,40	0,27	0,07	1,46	1,09	0,61	5,85	7,55
CEBOLLA	35,00	15,44	0,49	0,07	3,96	1,96	0,63	15,82	18,41
BROCOLI	25,00	10,00	1,23	0,23	1,43	4,90	2,03	5,70	12,63
ACEITE VEGETAL	14,00	123,76	0,00	14,00	0,00	0,00	126,00	0,00	126,00
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	33,00	126,72	0,00	0,00	32,44	0,00	0,00	129,76	129,76
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		815,25	28,94	25,09	123,29	115,76	225,86	493,16	834,71
						V.C. CENA			834,71
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	108,34	76,09	408,05				
		VCT (Kcal.)	433,36	684,81	1632,21				
		VCT (%)	16%	25%	59%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Nut. Saldarriaga
Nutricionista Dietista
CNP 042

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU N° 08-22

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :		AVENA CON LECHE + 03 PANES CON HUEVO FRITO							
AVENA	25,00	86,75	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	55,00	65,92	7,43	4,62	1,05	29,70	41,58	4,18	75,46
ACEITE VEGETAL	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
AZUCAR RUBIA	24,00	92,16	0,00	0,00	23,59	0,00	0,00	94,37	94,37
SUBTOTAL		669,87	23,21	17,47	107,69	92,84	157,23	430,75	680,82
						V.C. DESAYUNO			680,82
						% DIST. DESAYUNO			25%
		ENTRADA: CEVICHE DE TOYO							
ALMUERZO :		ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (LIMA)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
TOYO	80,00	65,07	14,96	0,32	0,00	59,84	2,88	0,00	62,72
LIMON	10,00	1,53	0,05	0,02	0,97	0,20	0,18	3,88	4,26
FREJOL CASTILLA	80,00	264,00	18,00	1,44	46,64	72,00	12,96	186,56	271,52
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
ROCOTO	2,00	0,72	0,02	0,10	0,16	0,10	0,90	0,66	1,66
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SILLAO	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS-	15,00	1,44	0,08	0,02	0,39	0,30	0,14	1,56	2,00
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
LIMA	40,00	9,72	0,24	0,16	2,36	0,96	1,44	9,44	11,84
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	7,00	26,88	0,00	0,00	6,88	0,00	0,00	27,52	27,52
SUBTOTAL		1223,79	75,991	22,77	185,26	303,96	204,94	741,03	1,249,9
						V.C. ALMUERZO			1249,94
						% DIST. ALMUERZO			45%
CENA		SOPA DE ARROZ + RES CON HUESO + 02 PANES + INFUSIÓN							
ARROZ SUPERIOR	35,00	125,65	2,87	0,18	27,23	11,48	1,58	108,92	121,98
RES SIN HUESO	100,00	94,50	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
AZUCAR RUBIA	38,00	145,92	0,00	0,00	37,35	0,00	0,00	149,42	149,42
PAN FRANCES	60,00	174,60	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	12,00	108,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
APIO	5,00	1,00	0,04	0,01	0,24	0,14	0,09	0,96	1,19
SUBTOTAL		800,63	32,78	14,13	140,31	131,11	127,18	561,25	819,54
						V.C. CENA			819,54
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	131,98	54,37	433,26				
		VCT (Kcal.)	527,91	489,35	1733,03				
		VCT (%)	19%	18%	63%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elva E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU N° 09-23

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :			LECHE CON COCOA + 03 PANES CON QUESO						
LECHE EVAPORADA	125,00	178,75	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,500	180,63
COCOA	10,00	40,40	1,90	1,71	4,78	7,60	15,39	19,120	42,11
QUESO	30,00	51,90	4,89	3,09	1,02	19,56	27,81	4,080	51,45
PAN [illegible]	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	36,00	138,24	0,00	0,00	35,39	0,00	0,00	141,562	141,56
SUBTOTAL		671,19	23,10	15,11	112,23	92,40	135,95	448,93	677,23
						V.C. DESAYUNO			677,28
						% DIST. DESAYUNO			25%
			ENTRADA: ENSALADA						
ALMUERZO :			ARROZ GRANEADO + ESTOFADO DE RES + MENESTRA +REFRESCO (LIMONADA) + ENSALADA + FRUTA						
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
RES CON HUESO	150,00	133,88	31,95	2,40	0,00	127,80	21,60	0,00	149,40
FREJOL PANAMITO	80,00	268,80	17,20	1,36	48,56	68,80	12,24	194,24	275,28
ACEITE VEGETAL	7,00	61,88	0,00	7,00	0,00	0,00	63,00	0,00	63,00
CEBOLLA	35,00	15,44	0,49	0,07	3,96	1,96	0,63	15,82	18,41
LECHUGA	50,00	9,03	0,75	0,10	1,95	3,00	0,90	7,80	11,70
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PEPINILLOS	35,00	3,36	0,18	0,04	0,91	0,70	0,32	3,64	4,66
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AJI AMARILLO	2,00	0,60	0,02	0,01	0,18	0,07	0,13	0,72	0,90
PALILLO MOLIDO	2,00	1,08	0,01	0,07	0,11	0,03	0,65	0,46	1,14
NARANJA DE MESA	150,00	124,88	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMON	12,00	1,84	0,06	0,02	1,16	0,24	0,22	4,66	5,11
AZUCAR RUBIA	25,00	99,84	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
SAL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1266,29	65,103	12,20	217,34	260,41	109,81	869,34	1239,56
						V.C. ALMUERZO			1239,56
						% DIST. ALMUERZO			45%
CENA			ARROZ GRANEADO + POLLO FRITO + PAPA FRITA + ENSALADA + INFUSION						
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PEPINILLOS	50,00	4,79	0,25	0,05	1,30	1,00	0,45	5,20	6,65
TOMATE	38,00	7,15	0,30	0,08	1,63	1,22	0,68	6,54	8,44
CEBOLLA	38,00	16,76	0,53	0,08	4,29	2,13	0,68	17,18	19,99
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	130,00	119,80	2,73	0,13	28,99	10,92	1,17	115,96	128,05
ACEITE VEGETAL	9,00	79,56	0,00	9,00	0,00	0,00	81,00	0,00	81,00
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	28,00	107,52	0,00	0,00	27,52	0,00	0,00	110,10	110,10
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		811,97	29,406	19,986	133,96	117,62	179,87	535,82	833,32
						V.C. CENA			833,32
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	117,61	47,29	463,52				
		VCT (Kcal.)	470,44	425,63	1854,10				
		VCT (%)	17%	15%	67%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 042

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU N° 10-24

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	QUINUA CON AVENA + 03 PANES CON ENCEBOLLADO DE CONSERVA DE PESCADO								
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
PAN	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ATUN	50,00	140,50	12,10	10,25	0,00	48,40	92,25	0,00	140,65
CEBOLLA	30,00	13,23	0,42	0,06	3,39	1,68	0,54	13,56	15,78
LIMON	1,00	0,15	0,01	0,00	0,10	0,02	0,02	0,39	0,43
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,68	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		674,68	26,15	12,74	116,46	104,58	114,68	465,83	685,09
						V.C. DESAYUNO			685,09
						% DIST. DESAYUNO			25%
	ENTRADA: ENSALADA MIXTA								
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + POLLO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (PIÑA)								
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	244,80	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
CHOCLO DESGRANADO	15,00	22,50	0,57	0,15	4,40	2,28	1,35	17,58	21,21
AJI AMARILLO	1,00	0,30	0,01	0,01	0,09	0,04	0,05	0,35	0,45
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
ARVEJAS FRESCAS	20,00	16,96	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,05	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIÑA	40,00	9,73	0,16	0,08	3,92	0,64	0,72	15,68	17,04
SAZONADOR BLANCO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
AZUCAR RUBIA	21,00	80,64	0,00	0,00	20,64	0,00	0,00	82,57	82,57
SUBTOTAL		1132,70	48,16	24,06	193,81	192,64	216,57	775,26	1184,47
						V.C. ALMUERZO			1184,47
						% DIST. ALMUERZO			43%
CENA	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + LENTEJITA + ENSALADA + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PESCADO	100,00	116,10	21,60	3,90	0,30	86,40	35,10	1,20	122,70
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
LENTEJAS SECAS	80,00	271,20	18,08	0,80	48,80	72,32	7,20	195,20	274,72
LECHUGA	40,00	7,22	0,60	0,08	1,56	2,40	0,72	6,24	9,36
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		872,66	47,98	13,31	142,06	191,92	119,79	568,24	879,95
						V.C. CENA			879,95
						% DIST. ALMUERZO			32%
		VCT (Gr.)	122,29	50,12	452,33				
		VCT (Kcal.)	489,14	451,04	1809,32				
		VCT (%)	18%	16%	66%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elba E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU Nº 11-25

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :			QUINUA CON LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA						
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,16
PAN	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
ACEITUNA	30,00	78,43	0,24	9,63	2,19	0,96	86,67	8,76	96,39
AZUCAR RUBIA	35,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
SUBTOTAL		668,33	16,10	16,93	118,22	64,40	152,37	472,38	689,65
						V.C. DESAYUNO			689,65
						% DIST. DESAYUNO			25%
ALMUERZO :			ENTRADA: ENSALADA MIXTA ARROZ GRANEADO + MONDONGUITO A LA ITALIANA + ENSALADA + INFUSION + FRUTA						
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MONDONGO DE RES	100,00	104,00	16,90	3,50	0,00	67,60	31,50	0,00	99,10
ZANAHORIA	30,00	11,69	0,18	0,15	2,76	0,72	1,35	11,04	13,11
AJI AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
TOMATE	55,00	10,35	0,44	0,11	2,37	1,76	0,99	9,46	12,21
CEBOLLA	60,00	26,46	0,84	0,12	6,78	3,36	1,08	27,12	31,56
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
NARANJA DE MESA	150,00	51,30	1,80	0,30	16,35	7,20	2,70	65,40	75,30
AZUCAR RUBIA	35,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
TORONJIL	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		1203,98	35,98	25,14	216,09	143,91	226,27	864,35	1234,53
						V.C. ALMUERZO			1234,53
						% DIST. ALMUERZO			45%
CENA			ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA CON PIMIENTO + ENSALADA + INFUSION						
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
CARNE DE PAVITA	100,00	241,20	20,10	20,20	0,00	80,40	181,80	0,00	262,20
TOMATE	30,00	5,64	0,24	0,05	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
PIMIENTO MORRON	18,00	5,23	0,27	0,09	1,39	1,08	0,81	5,54	7,43
AJI AMARILLO	3,00	0,90	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,05	1,35
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	13,00	114,92	0,00	13,00	0,00	0,00	117,00	0,00	117,00
AZUCAR RUBIA	26,00	99,84	0,00	0,00	25,56	0,00	0,00	102,23	102,23
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		802,83	28,46	33,90	101,75	113,83	305,06	407,01	825,89
						V.C. CENA			825,89
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	80,53	75,97	436,06				
		VCT (Kcal.)	322,14	683,69	1744,24				
		VCT (%)	12%	25%	63%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU Nº 12 - 26

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :		LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MILANESA DE POLLO							
SOYA	25,00	100,25	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
PAN	90.00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
POLLO SIN HUESO	100,00	161,50	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
ACEITE VEGETAL	6.00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
AZUCAR RUBIA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		672,69	32,81	21,11	90,92	131,24	189,95	363,68	684,87
						V.C. DESAYUNO			684,87
						% DIST. DESAYUNO			25%
ALMUERZO :		ENTRADA: ENSALADA ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + ENSALADA + MENESTRA+ FRUTA + REFRESCO DE (NARANJA)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	160,00	185,76	34,56	6,24	0,48	138,24	56,16	1,92	196,32
CEBOLLA	45,00	19,85	0,63	0,09	5,09	2,52	0,81	20,34	23,67
TOMATE	45,00	8,46	0,36	0,09	1,94	1,44	0,81	7,74	9,99
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
LENTEJAS SECAS	80,00	271,20	18,08	0,80	48,80	72,32	7,20	195,20	274,72
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
NARANJA AGRIA	40,00	13,20	0,20	0,08	3,28	0,80	0,72	13,12	14,64
AZUCAR RUBIA	18,00	69,12	0,00	0,00	17,69	0,00	0,00	70,76	70,76
LIMA	150,00	81,00	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
SUBTOTAL		1277,04	67,14	18,67	203,43	268,57	167,99	813,73	1,250,29
						V.C. ALMUERZO			1250,29
						% DIST. ALMUERZO			45%
CENA		ARROZ GRANEADO + GALLINA ESTOFADA + PAPA EN RODAJAS+ ENSALDA + INFUSIÓN							
CARNE DE GALLINA	100,00	108,00	20,60	3,60	0,00	82,40	32,40	0,00	114,80
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
ZANAHORIA	20,00	7,79	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
TOMATE	40,00	7,52	0,32	0,08	1,72	1,28	0,72	6,88	8,88
PEPINILLOS	35,00	3,35	0,18	0,04	0,91	0,70	0,32	3,64	4,66
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	100,00	92,15	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
ACEITE VEGETAL	13,00	114,92	0,00	13,00	0,00	0,00	117,00	0,00	117,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	35,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		798,50	31,27	17,45	133,17	125,07	157,01	532,67	814,74
						V.C. CENA			814,74
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	131,22	57,22	427,52				
		VCT (Kcal.)	524,88	514,94	1710,08				
		VCT (%)	19%	19%	62%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutricionista Dietista
CNP 0428

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU Nº 13-27

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :		KIWICHA + 03 PANES CON TORTILLA DE VERDURAS							
KIWICHA	25,00	94,25	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
PAN	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	55,00	65,92	7,48	4,62	1,05	29,70	41,58	4,18	75,46
ESPINACA	15,00	3,36	0,29	0,09	0,95	1,14	0,81	3,78	5,73
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	85,00	134,40	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
SUBTOTAL		657,66	18,98	16,73	112,28	75,90	150,53	449,12	675,55
						V.C. DESAYUNO			675,55
						% DIST. DESAYUNO			25%
		ENTRADA: ENSALADA FRESCA							
ALMUERZO :		ARROZ GRANEADO + ADOBO DE CHULETA DE CERDO + CAMOTE SANCOCHADO + ENSALADA + FRUTA + REFRESCO DE (MAIZ MORADO)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE CERDO	160,00	285,12	23,04	24,16	0,00	92,16	217,44	0,00	309,60
CEBOLLA	26,00	11,47	0,36	0,05	2,94	1,46	0,47	11,75	13,68
CAMOTE	100,00	116,00	1,20	0,20	27,60	4,80	1,80	110,40	117,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PEPINILLOS	30,00	2,87	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LECHUGA	30,00	5,42	0,45	0,06	1,17	1,80	0,54	4,68	7,02
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
MAIZ MORADO	25,00	89,25	1,83	0,85	19,05	7,30	7,65	76,20	91,15
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		1209,81	40,431	31,74	197,98	161,72	285,68	791,92	1.239,3
						V.C. ALMUERZO			1239,32
						% DIST. ALMUERZO			45%
CENA		ARROZ GRANEADO + MOLLEJITAS AL SILLAO CON PAPAS EN RODAJAS + INFUSION							
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
MOLLEJA	100,00	157,00	20,60	7,00	1,60	82,00	63,00	6,40	151,40
PAPA BLANCA	160,00	147,44	3,36	0,16	35,68	13,44	1,44	142,72	157,60
AZUCAR RUBIA	30,00	116,20	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
AJOS	3,00	2,32	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TORONJIL	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
SUBTOTAL		833,46	31,41	17,63	137,70	125,63	158,71	550,81	835,15
						V.C. CENA			835,15
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	90,81	66,10	447,96				
		VCT (Kcal.)	363,26	594,91	1791,85				
		VCT (%)	13%	22%	65%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - C

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ REFERENCIAL PARA PERSONAL DEL EP. PIURA Y SULLANA

MENU N° 14-28

ALIMENTO	PESO (g)	Kcal.	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	QUINUA CON MACA + 03 PANES CON TORTILLA DE ESPINACA								
QUINUA	25,00	93,50	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
MACA	10,00	31,40	1,18	0,16	6,64	4,72	1,44	26,56	32,72
PAN	90,00	261,90	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
HUEVOS	55,00	65,92	7,43	4,62	1,05	29,70	41,58	4,18	75,46
ESPINACA	20,00	4,48	0,38	0,12	1,26	1,52	1,08	5,04	7,64
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
SUBTOTAL		604,72	19,95	14,53	102,60	79,78	130,77	410,40	620,95
						V.C. DESAYUNO			620,95
						% DIST. DESAYUNO			23%
ALMUERZO :	ENTRADA: ENSALADA FRESCA ARROZ GRANEADO + SECO DE CABRITO + MENESTRA + ZARZA + REFRESCO DE (LIMONADA) + FRUTA								
ARROZ SUPERIOR	150,00	538,50	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CARNE DE CABRITO	160,00	351,36	27,20	30,40	0,00	108,80	273,60	0,00	382,40
FREJOL CASTILLA	80,00	264,00	18,00	1,44	46,64	72,00	12,96	186,56	271,52
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
AJÍ AMARILLO	5,00	1,50	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
CULANTRO	10,00	2,86	0,33	0,13	0,70	1,32	1,17	2,80	5,29
LECHUGA	20,00	3,61	0,30	0,04	0,78	1,20	0,36	3,12	4,68
LIMA	150,00	36,45	0,90	0,60	8,85	3,60	5,40	35,40	44,40
LIMON	10,00	1,58	0,05	0,02	0,97	0,20	0,18	3,88	4,26
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,68	19,68
SUBTOTAL		1253,37	59,46	36,47	182,16	237,83	328,24	728,66	1294,72
						V.C. ALMUERZO			1294,72
						% DIST. ALMUERZO			47%
CENA:	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE POLLO CON VERDURAS + PAPAS FRITAS + INFUSIÓN								
POLLO CON HUESO	100,00	153,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
ARROZ SUPERIOR	90,00	323,10	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PAPA BLANCA	60,00	55,29	1,26	0,06	13,38	5,04	0,54	53,52	59,10
TOMATE	34,00	6,40	0,27	0,07	1,46	1,09	0,61	5,85	7,55
CEBOLLA	35,00	15,44	0,49	0,07	3,96	1,96	0,63	15,82	18,41
BROCOLI	25,00	10,00	1,23	0,23	1,43	4,90	2,03	5,70	12,63
ACEITE VEGETAL	14,00	123,76	0,00	14,00	0,00	0,00	126,00	0,00	126,00
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJOS	2,00	1,55	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
AZUCAR RUBIA	33,00	126,72	0,00	0,00	32,44	0,00	0,00	129,76	129,76
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		815,25	28,94	25,09	123,29	115,76	225,80	493,16	834,71
						V.C. CENA			834,71
						% DIST. ALMUERZO			30%
		VCT (Gr.)	108,34	76,09	408,05				
		VCT (Kcal)	433,36	684,81	1632,21				
		VCT (%)	16%	25%	59%				
						V.C.T. MENU			2750

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Eva E. Escalero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

RELACIÓN DE MENÚS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE PIURA Y SULLANA DEL 20 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019

MENÚS CON APORTE CALÓRICO MAYOR A 2,500 KILOCALORIAS POR DÍA

N° DE MENÚ	FECHA	DETALLE DEL MENÚ	
1	LUNES	DESAYUNO	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	21/01/2019	CENA	AGUADITO DE POLLO
2	MARTES	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	22/01/2019	CENA	SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO
3	MIERCOLES	DESAYUNO	CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVERJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	23/01/2019	CENA	ARROZ CON LECHE + 02 PANES
4	JUEVES	DESAYUNO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON MORTADELA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	24/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSION
5	VIERNES	DESAYUNO	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)
	25/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION
6	SABADO	DESAYUNO	QUINUA + 03 PANES CON QUESO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	26/01/2019	CENA	MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
7	DOMINGO	DESAYUNO	AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO
		ALMUERZO	TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)
	27/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSION
8	LUNES	DESAYUNO	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	28/01/2019	CENA	AGUADITO DE POLLO
9	MARTES	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	29/01/2019	CENA	SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO
10	MIERCOLES	DESAYUNO	CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVERJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	30/01/2019	CENA	ARROZ CON LECHE + 02 PANES
11	JUEVES	DESAYUNO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON MORTADELA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	31/01/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSION
12	VIERNES	DESAYUNO	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)
	01/02/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION
13	SABADO	DESAYUNO	QUINUA + 03 PANES CON QUESO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	02/02/2019	CENA	MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
14	DOMINGO	DESAYUNO	AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO
		ALMUERZO	TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)
	03/02/2019	CENA	ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSION
15	LUNES	DESAYUNO	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	04/02/2019	CENA	AGUADITO DE POLLO
16	MARTES	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
	05/02/2019	CENA	SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Ella E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP-0428

RELACIÓN DE MENÚS PROPUESTOS PARA INTERNOS (AS) DEL E.P. DE PIURA Y SULLANA
DEL 20 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019

MENÚS CON APORTE CALORICO MAYOR A 2,500 KILOCALORIAS POR DÍA

N° DE MENÚ	FECHA	DETALLE DEL MENÚ	
17	MIERCOLES 06/02/2019	DESAYUNO	CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVERJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	ARROZ CON LECHE + 02 PANES
18	JUEVES 07/02/2019	DESAYUNO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON MORTADELA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSIÓN
19	VIERNES 08/02/2019	DESAYUNO	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSIÓN
20	SABADO 09/02/2019	DESAYUNO	QUINUA + 03 PANES CON QUESO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
21	DOMINGO 10/02/2019	DESAYUNO	AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO
		ALMUERZO	TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSION
22	LUNES 11/02/2019	DESAYUNO	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	AGUADITO DE POLLO
23	MARTES 12/02/2019	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO
24	MIERCOLES 13/02/2019	DESAYUNO	CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVERJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	ARROZ CON LECHE + 02 PANES
25	JUEVES 14/02/2019	DESAYUNO	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON MORTADELA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS + INFUSION
26	VIERNES 15/02/2019	DESAYUNO	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION
27	SABADO 16/02/2019	DESAYUNO	QUINUA + 03 PANES CON QUESO
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	MAIZENA CON LECHE + 02 PANES
28	DOMINGO 17/02/2019	DESAYUNO	AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO
		ALMUERZO	TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES CON HUESO + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSION
29	LUNES 18/02/2019	DESAYUNO	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	AGUADITO DE POLLO
30	MARTES 19/02/2019	DESAYUNO	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO
31	MIERCOLES 20/02/2019	DESAYUNO	CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA
		ALMUERZO	ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVERJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REFRESCO (SOBRE)
		CENA	ARROZ CON LECHE + 02 PANES

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

CNP
Lic. Bta E. Escudero Salaverriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 01 - 15 - 29

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA							
KIWICHA	25,00	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
JAMONADA	30,00	4,71	8,85	0,00	18,84	79,65	0,00	98,49
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		20,55	16,48	105,75	82,18	148,28	423,00	653,46
				V.C. DESAYUNO				653,46
				% DIST. DESAYUNO				26%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
BOFE DE RES	100,00	13,40	2,20	0,00	53,60	19,80	0,00	73,40
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	20,00	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
ZANAHORIA	10,00	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
TOMATE	10,00	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
CEBOLLA	10,00	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
ACHIOTE MOLIDO	1,00	0,07	0,05	0,78	0,26	0,41	3,13	3,81
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
CHOCLO DESGRANADO	18,00	0,68	0,18	5,27	2,74	1,62	21,10	25,45
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
AZUCAR RUBIA	35,00	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		34,12	29,13	234,80	136,47	262,19	939,20	1337,85
					V.C. ALMUERZO			1337,85
					% DIST. ALMUERZO			54%
CENA	AGUADITO DE POLLO							
ARROZ SUPERIOR	50,00	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PAPA BLANCA	70,00	1,47	0,07	15,61	5,88	0,63	62,44	68,95
ARVEJAS FRESCAS	15,00	1,07	0,09	2,82	4,28	0,81	11,28	16,35
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	10,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
ACEITE VEGETAL	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
SUBTOTAL		24,96	14,71	69,00	99,82	132,39	276,00	508,21
					V.C. CENA			508,21
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	79,62	60,32	409,55				
	VCT (Kcal)	318,47	542,85	1638,20				
	VCT (%)	13%	22%	66%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Tta E. Escobar Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N°02-16-30

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA							
SOYA	25,00	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
MARGARINA	20,00	0,12	16,20	0,06	0,48	145,80	0,24	146,52
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		14,73	21,11	90,98	58,92	189,95	363,92	612,79
				V.C. DESAYUNO				612,79
				% DIST. DESAYUNO				25%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PAVITA	160,00	32,16	32,32	0,00	128,64	290,88	0,00	419,52
LENTEJAS GRANDES	80,00	18,56	0,88	48,80	74,24	7,92	195,20	277,36
AJOS	3,00	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
COL SILVESTRE	35,00	0,88	0,21	4,24	3,50	1,89	16,94	22,33
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	8,00	0,06	0,02	0,34	0,26	0,14	1,38	1,78
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
ACEITE VEGETAL	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	20,00	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
LIMON	3,00	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
SUBTOTAL		64,97	40,56	213,98	259,88	365,08	855,93	1480,89
					V.C. ALMUERZO			1480,89
					% DIST. ALMUERZO			59%
CENA	SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO							
TRIGO	40,00	3,44	0,60	29,48	13,76	5,40	117,92	137,08
RES CON HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
ZAPALLO	15,00	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
APIO	20,00	0,14	0,04	0,96	0,56	0,36	3,84	4,76
PORO	15,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
CULANTRO	2,00	0,07	0,03	0,14	0,26	0,23	0,56	1,06
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PAPA BLANCA	100,00	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
SUBTOTAL		27,68	7,62	56,82	110,70	68,54	227,28	406,53
					V.C. CENA			406,53
					% DIST. ALMUERZO			16%
	VCT (Gr.)	107,38	69,29	361,78				
	VCT (Kcal.)	429,50	623,57	1447,13				
	VCT (%)	17%	25%	58%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

CNP
Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutricionista Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 03-17-31 .

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :			CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA					
CHUFLA	25,00	2,25	1,13	18,45	9,00	10,13	73,80	92,93
MERMELADA	20,00	0,08	0,04	11,72	0,32	0,36	46,88	47,56
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	29,00	0,00	0,00	28,51	0,00	0,00	114,03	114,03
SUBTOTAL		9,89	1,35	116,10	39,56	12,11	464,39	516,05
				V.C. DESAYUNO				516,05
				% DIST. DESAYUNO				21%
ALMUERZO :			ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVEJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE)					
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CORAZON DE POLLO	100,00	20,50	7,00	1,60	82,00	63,00	6,40	151,40
ARVEJAS SECAS	80,00	17,36	2,56	48,88	69,44	23,04	195,52	288,00
AJOS	3,00	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
CEBOLLA	28,00	0,39	0,06	3,16	1,57	0,50	12,66	14,73
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	25,00	0,20	0,05	1,08	0,80	0,45	4,30	5,55
ACHIOTE MOLIDO	1,50	0,10	0,07	1,17	0,40	0,62	4,69	5,71
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	35,00	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
LIMON	3,00	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
SUBTOTAL		52,58	36,03	234,48	210,32	324,27	937,92	1472,51
					V.C. ALMUERZO			1472,51
					% DIST. ALMUERZO			59%
CENA			ARROZ CON LECHE + 02 PANES					
ARROZ SUPERIOR	40,00	3,28	0,20	31,12	13,12	1,80	124,48	139,40
PAN	60,00	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
AZUCAR RUBIA	32,00	0,00	0,00	31,46	0,00	0,00	125,82	125,82
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LECHE EVAPORADA	50,00	3,50	4,05	5,45	14,00	36,45	21,80	72,25
SUBTOTAL		11,82	4,37	106,31	47,28	39,33	425,22	511,83
					V.C. CENA			511,83
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	74,29	41,75	456,88				
	VCT (Kcal.)	297,16	375,71	1827,53				
	VCT (%)	12%	15%	73%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Fernández Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 04 - 18

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO : AVENA CON LECHE + 03 PANES CON MORTADELA								
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
MORTADELA	30,00	4,71	8,85	0,00	18,84	79,65	0,00	98,49
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		20,50	15,70	107,63	81,98	141,30	430,50	653,78
				V.C. DESAYUNO				653,78
				% DIST. DESAYUNO				26%
ALMUERZO : ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE)								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MONDONGO DE RES	100,00	16,90	3,50	0,00	67,60	31,50	0,00	99,10
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	20,00	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
CEBOLLA	12,00	0,17	0,02	1,36	0,67	0,22	5,42	6,31
CHOCLO DESGRANADO	20,00	0,76	0,20	5,86	3,04	1,80	23,44	28,28
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
PAPA BLANCA	190,00	3,99	0,19	42,37	15,96	1,71	169,48	187,15
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
AZUCAR RUBIA	42,00	0,00	0,00	41,29	0,00	0,00	165,14	165,14
ACEITE VEGETAL	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		37,48	25,47	240,60	149,92	229,22	962,42	1341,56
					V.C. ALMUERZO			1341,56
					% DIST. ALMUERZO			54%
CENA ARROZ GRANEADO + SALTADITO CORAZON DE POLLO CON PAPAS + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PAPA BLANCA	50,00	1,05	0,05	11,15	4,20	0,45	44,60	49,25
CORAZON DE POLLO	60,00	12,30	4,20	0,96	49,20	37,80	3,84	90,84
TOMATE	5,00	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
CEBOLLA	5,00	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	4,00	0,00	0,00	3,93	0,00	0,00	15,73	15,73
ACEITE VEGETAL	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
SUBTOTAL		20,92	7,78	87,67	83,67	70,00	350,69	504,37
					V.C. CENA			504,37
					% DIST. ALMUERZO			20%
VCT (Gr.)	78,89	48,95	435,90					
VCT (Kcal.)	315,57	440,52	1743,61					
VCT (%)	13%	18%	70%					
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Ana E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 05 - 19

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :								
LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA								
ACEITUNA	30,00	0,24	9,63	2,19	0,96	86,67	8,760	96,39
LECHE EVAPORADA	125,00	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,500	180,63
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,300	98,30
SUBTOTAL		16,55	19,94	97,81	66,20	179,42	391,24	636,86
				V.C. DESAYUNO				636,86
				% DIST. DESAYUNO				25%
ALMUERZO :								
ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REF. (SOBRE)								
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	160,00	34,56	6,24	0,48	138,24	56,16	1,92	196,32
ARVERJITA PARTIDA	80,00	17,36	2,56	48,88	69,44	23,04	195,52	288,00
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,76	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
PEPINILLOS	30,00	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMON	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	20,00	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		66,74	20,05	228,71	266,97	180,45	914,85	1362,27
					V.C. ALMUERZO			1362,27
					% DIST. ALMUERZO			54%
CENA								
ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
BOFE DE RES	60,00	8,04	1,32	0,00	32,16	11,88	0,00	44,04
PAPA BLANCA	50,00	1,05	0,05	11,15	4,20	0,45	44,60	49,25
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
ACEITE VEGETAL	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
CEBOLLA	8,00	0,11	0,02	0,90	0,45	0,14	3,62	4,21
TOMATE	8,00	0,06	0,02	0,34	0,26	0,14	1,38	1,78
AZUCAR RUBIA	12,00	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		16,83	5,93	94,96	67,34	53,33	379,82	500,48
					V.C. CENA			500,48
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	100,13	45,91	421,48				
	VCT (Kcal.)	400,50	413,19	1685,91				
	VCT (%)	16%	17%	67%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano Garcia Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elba E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU Nº 06 - 20

	PESO	PROT	GRASAS	CARB.	K. CALORIAS POR NUTRIENTES			TOTAL
	(g)	(g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CARB.	
DESAYUNO :	QUINUA + 03 PANES CON QUESO							
QUINUA	25,00	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
QUESO	30,00	4,89	3,09	1,02	19,56	27,81	4,08	51,45
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
SUBTOTAL		15,85	4,72	104,51	63,40	42,48	418,02	523,90
					V.C. DESAYUNO			523,90
					% DIST. DESAYUNO			21%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + IREF. (SOBRE)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
OLLUCO	140,00	1,54	0,14	20,02	6,16	1,26	80,08	87,50
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
AZUCAR RUBIA	40,00	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	157,28	157,28
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
CEBOLLA	25,00	0,35	0,05	2,83	1,40	0,45	11,30	13,15
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	13,00	0,00	13,00	0,00	0,00	117,00	0,00	117,00
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SUBTOTAL		49,293	31,03	251,18	197,17	279,24	1004,72	1481,14
					V.C. ALMUERZO			1.481,14
					% DIST. ALMUERZO			59%
CENA	MAIZENA CON LECHE + 02 PANES							
MAIZENA	40,00	0,24	0,08	34,68	0,96	0,72	138,72	140,40
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	60,00	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
CANELA ENTERA	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	20,00	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		10,18	5,87	100,25	40,72	52,83	401,00	494,55
					V.C. CENA			494,55
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	75,32	41,62	455,94				
	VCT (Kcal.)	301,29	374,55	1823,74				
	VCT (%)	12%	15%	73%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Sha E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 09 - 21

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO							
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,000	94,30
AZUCAR RUBIA	38,00	0,00	0,00	37,35	0,00	0,00	149.416	149,42
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
MANJAR BLANCO	30,00	2,37	2,76	16,11	9.48	24,84	64.440	98.76
SUBTOTAL		13,26	3,94	128,88	53,02	36,46	515,54	604,02
					V.C. DESAYUNO			604,02
					% DIST. DESAYUNO			24%
ALMUERZO :	TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REF. (SOBRE)							
FIDEOS TALLARIN	150,00	14,25	0,15	104,40	57,00	1,35	417,60	475,95
RES CON HUESO	150,00	31,95	2,40	0,00	127,80	21,60	0,00	149,40
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
PEPINILLOS	30,00	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
CEBOLLA	38,00	0,53	0,08	4,29	2,13	0,68	17,18	19,99
ACHIOTE MOLIDO	1,00	0,07	0,05	0,78	0,26	0,41	3,13	3,81
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
AJI AMARILLO	3,00	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1.35
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3.60
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.00
VINAGRE	1,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,20	0,20
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39.64
AZUCAR RUBIA	36,00	0,00	0,00	35,39	0,00	0,00	141,55	141,55
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139.05
SUBTOTAL		53,33	28,48	229,59	213,32	256,35	918,36	1388.03
					V.C. ALMUERZO			1388.03
					% DIST. ALMUERZO			55%
CENA	ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSION							
ARROZ SUPERIOR	90,00	7.38	0,45	70,02	29.52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164.60
TOMATE	5,00	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
CEBOLLA	5,00	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2.63
ACEITE VEGETAL	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	18,00	0,00	18.00
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	3,00	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		25,69	12,67	73,75	102,76	114.03	295,09	511,79
					V.C. CENA			511,79
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	92,28	45,09	432,22				
	VCT (Kcal)	369,10	405,84	1728,89				
	VCT (%)	15%	16%	69%				
					V.C.T. MENU			2504

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 08-22

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	KIWICHA CON LECHE + 03 PANES CON JAMONADA							
KIWICHA	25,00	3,38	1,78	16,13	13,50	15,98	64,50	93,98
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
JAMONADA	30,00	4,71	8,85	0,00	18,84	79,65	0,00	98,49
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		20,55	16,48	105,75	82,18	148,28	423,00	653,46
				V.C. DESAYUNO				653,46
				% DIST. DESAYUNO				26%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
BOFE DE RES	100,00	13,40	2,20	0,00	53,60	19,80	0,00	73,40
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	20,00	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
ZANAHORIA	10,00	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
TOMATE	10,00	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
CEBOLLA	10,00	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52	5,26
ACHIOTE MOLIDO	1,00	0,07	0,05	0,78	0,26	0,41	3,13	3,81
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
CHOCLO DESGRANADO	18,00	0,68	0,18	5,27	2,74	1,62	21,10	25,46
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
AZUCAR RUBIA	35,00	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		34,12	29,13	234,80	136,47	262,19	939,20	1337,85
					V.C. ALMUERZO			1337,85
					% DIST. ALMUERZO			54%
CENA	AGUADITO DE POLLO							
ARROZ SUPERIOR	50,00	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
PAPA BLANCA	70,00	1,47	0,07	15,61	5,88	0,63	62,44	68,95
ARVEJAS FRESCAS	15,00	1,07	0,09	2,82	4,26	0,81	11,28	16,35
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	10,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
ACEITE VEGETAL	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
SUBTOTAL		24,96	14,71	69,00	99,82	132,39	276,00	508,21
					V.C. CENA			508,21
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	79,62	60,32	409,55				
	VCT (Kcal.)	318,47	542,85	1638,20				
	VCT (%)	13%	22%	66%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU Nº 09-23

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	LECHE DE SOYA + 03 PANES CON MARGARINA							
SOYA	25,00	7,05	4,73	8,93	28,20	42,53	35,70	106,43
MARGARINA	20,00	0,12	16,20	0,06	0,48	145,80	0,24	146,52
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		14,73	21,11	90,98	58,92	189,95	363,92	612,79
				V.C. DESAYUNO				612,79
				% DIST. DESAYUNO				25%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA (LENTEJON) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PAVITA	160,00	32,16	32,32	0,00	128,64	290,88	0,00	419,52
LENTEJAS GRANDES	80,00	18,56	0,88	48,80	74,24	7,92	195,20	277,36
AJOS	3,00	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
COL SILVESTRE	35,00	0,88	0,21	4,24	3,50	1,89	16,94	22,33
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	8,00	0,06	0,02	0,34	0,26	0,14	1,38	1,78
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
ACEITE VEGETAL	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00	54,00	0,00	54,00
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	20,00	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
LIMON	3,00	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
SUBTOTAL		64,97	40,56	213,98	259,88	365,08	855,93	1480,89
					V.C. ALMUERZO			1480,89
					% DIST. ALMUERZO			59%
CENA	SOPA DE TRIGO + RES CON HUESO							
TRIGO	40,00	3,44	0,60	29,48	13,76	5,40	117,92	137,08
RES CON HUESO	100,00	21,30	1,60	0,00	85,20	14,40	0,00	99,60
ZAPALLO	15,00	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
APIO	20,00	0,14	0,04	0,96	0,56	0,36	3,84	4,76
PORO	15,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
CULANTRO	2,00	0,07	0,03	0,14	0,26	0,23	0,56	1,06
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
ACEITE VEGETAL	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PAPA BLANCA	100,00	2,10	0,10	22,30	8,40	0,90	89,20	98,50
SUBTOTAL		27,68	7,62	56,82	110,70	68,54	227,28	406,53
					V.C. CENA			406,53
					% DIST. ALMUERZO			16%
	VCT (Gr.)	107,38	69,29	361,78				
	VCT (Kcal)	429,50	623,57	1447,13				
	VCT (%)	17%	25%	58%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elva E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 10-24

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	CHUFLA + 03 PANES CON MERMELADA							
CHUFLA	25,00	2,25	1,13	18,45	9,00	10,13	73,80	92,93
MERMELADA	20,00	0,08	0,04	11,72	0,32	0,36	46,88	47,56
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	29,00	0,00	0,00	28,51	0,00	0,00	114,03	114,03
SUBTOTAL		9,89	1,35	116,10	39,56	12,11	464,39	516,05
				V.C. DESAYUNO				516,05
				% DIST. DESAYUNO				21%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + CORAZON DE POLLO + MENESTRA (ARVEJA AMARILLA) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
CORAZON DE POLLO	100,00	20,50	7,00	1,60	82,00	63,00	6,40	151,40
ARVEJAS SECAS	80,00	17,36	2,56	48,88	69,44	23,04	195,52	288,00
AJOS	3,00	0,17	0,02	0,91	0,67	0,22	3,65	4,54
CEBOLLA	28,00	0,39	0,06	3,16	1,57	0,50	12,66	14,73
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
TOMATE	25,00	0,20	0,05	1,08	0,80	0,45	4,30	5,55
ACHIOTE MOLIDO	1,50	0,10	0,07	1,17	0,40	0,62	4,69	5,71
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	35,00	0,00	0,00	34,41	0,00	0,00	137,62	137,62
LIMON	3,00	0,02	0,01	0,29	0,06	0,05	1,16	1,28
SUBTOTAL		52,58	36,03	234,48	210,32	324,27	937,92	1472,51
					V.C. ALMUERZO			1472,51
					% DIST. ALMUERZO			59%
CENA	ARROZ CON LECHE + 02 PANES							
ARROZ SUPERIOR	40,00	3,28	0,20	31,12	13,12	1,80	124,48	139,40
PAN	60,00	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
AZUCAR RUBIA	32,00	0,00	0,00	31,46	0,00	0,00	125,82	125,82
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LECHE EVAPORADA	50,00	3,50	4,05	5,45	14,00	36,45	21,80	72,25
SUBTOTAL		11,82	4,37	106,31	47,28	39,33	425,22	511,83
					V.C. CENA			511,83
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	74,29	41,75	456,88				
	VCT (Kcal.)	297,16	375,71	1827,53				
	VCT (%)	12%	15%	73%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Ana E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 11-25

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	AVENA CON LECHE + 03 PANES CON MORTADELA							
AVENA	25,00	3,33	1,00	18,00	13,30	9,00	72,00	94,30
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
MORTADELA	30,00	4,71	8,85	0,00	18,84	79,65	0,00	98,49
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
SUBTOTAL		20,50	15,70	107,63	81,98	141,30	430,50	653,78
				V.C. DESAYUNO				653,78
				% DIST. DESAYUNO				26%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + CAU CAU A LA CRIOLLA + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + REF. (SOBRE)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
MONDONGO DE RES	100,00	16,90	3,50	0,00	67,60	31,50	0,00	99,10
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
ARVEJAS FRESCAS	20,00	1,42	0,12	3,76	5,68	1,08	15,04	21,80
ZANAHORIA	20,00	0,12	0,10	1,84	0,48	0,90	7,36	8,74
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
CEBOLLA	12,00	0,17	0,02	1,36	0,67	0,22	5,42	6,31
CHOCLO DESGRANADO	20,00	0,76	0,20	5,86	3,04	1,80	23,44	28,28
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,86
PAPA BLANCA	190,00	3,99	0,19	42,37	15,96	1,71	169,48	187,16
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
AZUCAR RUBIA	42,00	0,00	0,00	41,29	0,00	0,00	165,14	165,14
ACEITE VEGETAL	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		37,48	25,47	240,60	149,92	229,22	962,42	1341,56
					V.C. ALMUERZO			1341,56
					% DIST. ALMUERZO			54%
CENA	ARROZ GRANEADO + SALTADITO CORAZON DE POLLO CON PAPAS + INFUSION							
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
PAPA BLANCA	50,00	1,05	0,05	11,15	4,20	0,45	44,60	49,25
CORAZON DE POLLO	60,00	12,30	4,20	0,96	49,20	37,80	3,84	90,84
TOMATE	5,00	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
CEBOLLA	5,00	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
AJI AMARILLO	5,00	0,05	0,04	0,44	0,18	0,32	1,76	2,26
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	4,00	0,00	0,00	3,93	0,00	0,00	15,73	15,73
ACEITE VEGETAL	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
SUBTOTAL		20,92	7,78	87,67	83,67	70,00	350,69	504,37
					V.C. CENA			504,37
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	78,89	48,95	435,90				
	VCT (Kcal)	315,57	440,52	1743,61				
	VCT (%)	13%	18%	70%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Sha E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 12-26

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :	LECHE + 03 PANES CON ACEITUNA							
ACEITUNA	30,00	0,24	9,63	2,19	0,96	86,67	3,760	96,39
LECHE EVAPORADA	125,00	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,500	180,63
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
AZUCAR RUBIA	25,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,300	98,30
SUBTOTAL		16,55	19,94	97,81	66,20	179,42	391,24	636,86
				V.C. DESAYUNO				636,86
				% DIST. DESAYUNO				25%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA (ARVEJA PARTIDA) + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REF. (SOBRE)							
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
PESCADO	160,00	34,56	6,24	0,48	138,24	56,16	1,92	196,32
ARVERJITA PARTIDA	80,00	17,36	2,56	48,88	69,44	23,04	195,52	288,00
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
PEPINILLOS	30,00	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
SAL	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
LIMON	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
AZUCAR RUBIA	20,00	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		66,74	20,05	228,71	266,97	180,45	914,85	1362,27
					V.C. ALMUERZO			1362,27
					% DIST. ALMUERZO			54%
CENA	ARROZ GRANEADO + CHANFAINITA + INFUSION							
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
BOFE DE RES	60,00	8,04	1,32	0,00	32,16	11,88	0,00	44,04
PAPA BLANCA	50,00	1,05	0,05	11,15	4,20	0,45	44,60	49,25
HIERBA BUENA	5,00	0,16	0,05	0,35	0,62	0,45	1,40	2,47
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
ACEITE VEGETAL	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
CEBOLLA	8,00	0,11	0,02	0,90	0,45	0,14	3,62	4,21
TOMATE	8,00	0,06	0,02	0,34	0,26	0,14	1,38	1,78
AZUCAR RUBIA	12,00	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		16,83	5,93	94,96	67,34	53,33	379,32	500,48
					V.C. CENA			500,48
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	100,13	45,91	421,48				
	VCT (Kcal.)	400,50	413,19	1685,91				
	VCT (%)	16%	17%	67%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Ana E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 13-27

	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO :			QUINUA + 03 PANES CON QUESO					
QUINUA	25,00	3,40	1,45	16,58	13,60	13,05	66,30	92,95
QUESO	30,00	4,89	3,09	1,02	19,56	27,81	4,08	51,45
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,68	261,54
AZUCAR RUBIA	30,00	0,00	0,00	29,49	0,00	0,00	117,96	117,96
SUBTOTAL		15,85	4,72	104,51	63,40	42,48	418,02	523,90
					V.C. DESAYUNO			523,90
					% DIST. DESAYUNO			21%
ALMUERZO :			ARROZ GRANEADO + AJIACO CON POLLO (PICADILLO) + ENSALADA (REPOLLO) + FRUTA (NARANJA) + IREF. (SOBRE)					
ARROZ SUPERIOR	150,00	12,30	0,75	116,70	49,20	6,75	466,80	522,75
POLLO CON HUESO	160,00	29,12	16,32	0,00	116,48	146,88	0,00	263,36
PAPA BLANCA	200,00	4,20	0,20	44,60	16,80	1,80	178,40	197,00
OLLUCO	140,00	1,54	0,14	20,02	6,16	1,26	80,08	87,50
ACHIOTE MOLIDO	0,50	0,03	0,02	0,39	0,13	0,21	1,56	1,90
AZUCAR RUBIA	40,00	0,00	0,00	39,32	0,00	0,00	157,28	157,28
COL SILVESTRE	30,00	0,75	0,18	3,63	3,00	1,62	14,52	19,14
CEBOLLA	25,00	0,35	0,05	2,83	1,40	0,45	11,30	13,15
TOMATE	30,00	0,24	0,06	1,29	0,96	0,54	5,16	6,66
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
SAL	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ACEITE VEGETAL	13,00	0,00	13,00	0,00	0,00	117,00	0,00	117,00
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
NARANJA	150,00	0,75	0,30	12,30	3,00	2,70	49,20	54,90
SUBTOTAL		49,293	31,03	251,18	197,17	279,24	1004,72	1481,14
					V.C. ALMUERZO			1.481,14
					% DIST. ALMUERZO			59%
CENA			MAIZENA CON LECHE + 02 PANES					
MAIZENA	40,00	0,24	0,08	34,68	0,96	0,72	138,72	140,40
LECHE EVAPORADA	70,00	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	60,00	5,04	0,12	38,28	20,16	1,08	153,12	174,36
CANELA ENTERA	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	20,00	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		10,18	5,87	100,25	40,72	52,83	401,00	494,55
					V.C. CENA			494,55
					% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Gr.)	75,32	41,62	455,94				
	VCT (Kcal.)	301,29	374,55	1823,74				
	VCT (%)	12%	15%	73%				
					V.C.T. MENU			2500

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escalante Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - A

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PARA INTERNOS (AS) DEL E.P PIURA Y SULLANA

MENU N° 14-28

ALIMENTO	PESO (g)	PROT (g)	GRASAS (g)	CARB. (g)	K. CALORIAS POR NUTRIENTES PROT	GRASAS	CARB.	TOTAL
DESAYUNO : AVENA + 03 PANES CON MANJAR BLANCO								
AVENA	25,00	3,33	1,00	16,00	13,30	9,00	72,000	94,30
AZUCAR RUBIA	38,00	0,00	0,00	37,35	0,00	0,00	149,416	149,42
PAN	90,00	7,56	0,18	57,42	30,24	1,62	229,680	261,54
MANJAR BLANCO	30,00	2,37	2,76	16,11	9,48	24,84	64,440	98,76
SUBTOTAL		13,26	3,94	128,88	53,02	35,46	515,54	604,02
					V.C. DESAYUNO			604,02
					% DIST. DESAYUNO			24%
ALMUERZO : TALLARINES ROJOS + GUISO DE RES + ENSALADA (PEPINILLO) + FRUTA (PLATANO DE SEDA) + REF. (SOBRE)								
FIDEOS TALLARIN	150,00	14,25	0,15	104,40	57,00	1,35	417,60	475,95
RES CON HUESO	150,00	31,95	2,40	0,00	127,80	21,60	0,00	149,40
PAPA BLANCA	180,00	3,78	0,18	40,14	15,12	1,62	160,56	177,30
ACEITE VEGETAL	25,00	0,00	25,00	0,00	0,00	225,00	0,00	225,00
PEPINILLOS	30,00	0,15	0,03	0,78	0,60	0,27	3,12	3,99
LIMON	2,00	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
AJOS	2,00	0,11	0,02	0,61	0,45	0,14	2,43	3,02
CEBOLLA	38,00	0,53	0,08	4,29	2,13	0,68	17,18	19,99
ACHIOTE MOLIDO	1,00	0,07	0,05	0,78	0,26	0,41	3,13	3,81
TOMATE	15,00	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
AJI AMARILLO	3,00	0,03	0,02	0,26	0,11	0,19	1,06	1,35
PIMIENTA MOLIDA	1,00	0,08	0,08	0,64	0,34	0,72	2,54	3,60
SAZONADOR BLANCO	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINAGRE	1,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,20	0,20
REFRESCO SOBRE	10,00	0,00	0,00	9,91	0,00	0,00	39,64	39,64
AZUCAR RUBIA	36,00	0,00	0,00	35,39	0,00	0,00	141,55	141,55
PLATANO DE SEDA	150,00	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		53,33	28,48	229,59	213,32	256,35	918,36	1388,03
					V.C. ALMUERZO			1.388,03
					% DIST. ALMUERZO			55%
CENA ARROZ GRANEADO + GUISO DE POLLO CON HUESO + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	90,00	7,38	0,45	70,02	29,52	4,05	280,08	313,65
POLLO CON HUESO	100,00	18,20	10,20	0,00	72,80	91,80	0,00	164,60
TOMATE	5,00	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
CEBOLLA	5,00	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
ACEITE VEGETAL	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	18,00	0,00	18,00
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR RUBIA	3,00	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		25,69	12,67	73,75	102,76	114,03	295,00	511,79
					V.C. CENA			511,79
	VCT (Gr.)	92,28	45,09	432,22	% DIST. ALMUERZO			20%
	VCT (Kcal.)	369,10	405,84	1728,89				
	VCT (%)	15%	16%	69%				
					V.C.T. MENU			2504

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Sha E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

RELACIÓN DE MENUS PROPUESTOS PARA NIÑOS DEL E.P. DE SULLANA
DEL 20 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019

MENÚ CON APORTE MÍNIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DÍA

N°	FECHA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA
1	DOMINGO 21/01/2018	SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
2	LUNES 22/01/2018	LECHE + 01 PAN CON POLLO	PLATANO DE LA ISLA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAIZENA CON LECHE	ARROZZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION
3	MARTES 23/01/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
4	MIERCOLES 24/01/2018	LECHE CON + 01 PAN CON ATUN	MANGO CON LECHE	ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION	COMPOTA DE MANZANA	SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION
5	JUEVES 25/01/2018	LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSIÓN	PIÑA EN ALMIBAR	AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSIÓN
6	VIERNES 26/01/2018	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSIÓN	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSIÓN
7	SABADO 27/01/2018	LECHE CON AVENA + 01 PAN CON MANJAR BLANCO	PAPAYA LICUADA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION
8	DOMINGO 28/01/2018	SOYA + 01 PAN CON JAMONADA	LECHE	ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
9	LUNES 29/01/2018	LECHE + 01 PAN CON PALTA	PLATANO DE SEDA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA DE NARANJA	SOPA DE SEMOLA + CARNE DE RES + INFUSION
10	MARTES 30/01/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
11	MIERCOLES 31/01/2018	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	COMPOTA DE MANZANA	ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CAMOTE + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION INFUSIÓN
12	JUEVES 01/02/2018	QUINUA CON LECHE + 01 PAN CON HOT DOG	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSIÓN	MAZAMORRA DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + INFUSION
13	VIERNES 02/02/2018	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION	MANZANA AL ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA + INFUSION
14	DOMINGO 03/02/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELADA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION
15	LUNES 04/02/2018	SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escobar Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

RELACION DE MENUS PROPUESTOS PARA NIÑOS DEL E.P. DE SULLANA
DEL 20 DE ENERO AL 20 DE FEBRERO DE 2019

MENÚ CON APORTE MÍNIMO DE 750 KILOCALORIAS POR DÍA

N°	FECHA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MEDIA TARDE	CENA
16	MARTES 05/02/2018	LECHE + 01 PAN CON POLLO	PLATANO DE LA ISLA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAIZENA CON LECHE	ARROZZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION
17	MIERCOLES 06/02/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
18	JUEVES 07/02/2018	LECHE CON + 01 PAN CON ATUN	MANGO CON LECHE	ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION	COMPOTA DE MANZANA	SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION
19	VIERNES 08/02/2018	LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSIÓN	PIÑA EN ALMIBAR	AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSIÓN
20	SABADO 09/02/2018	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSIÓN	MANZANA EN ALMIBAR	SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSIÓN
21	DOMINGO 10/02/2018	LECHE CON AVENA + 01 PAN CON MANJAR BLANCO	PAPAYA LICUADA	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION
22	LUNES 11/02/2018	SOYA + 01 PAN CON JAMONADA	LECHE	ARROZ GRANEADO + PICADILLO DE POLLO + MENESTRA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
23	MARTES 12/02/2018	LECHE + 01 PAN CON PALTA	PLATANO DE SEDA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA GUISADA CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA DE NARANJA	SOPA DE SEMOLA + CARNE DE RES + INFUSION
24	MIERCOLES 13/02/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA
25	JUEVES 14/02/2018	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO	COMPOTA DE MANZANA	ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CAMOTE + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION INFUSIÓN
26	VIERNES 15/02/2018	QUINUA CON LECHE + 01 PAN CON HOT DOG	JUGO DE MANGO	ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSIÓN	MAZAMORRA DE NARANJA	ARROZ GRANEADO + LOCRO DE ZAPALLO + INFUSION
27	SABADO 16/02/2018	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO	FRESA CON LECHE	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION	MANZANA AL ALMIBAR	ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA + INFUSION
28	DOMINGO 17/02/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELADA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA	PLATANO DE SEDA	SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION
29	LUNES 18/02/2018	SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO	LECHE	ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION	MAZAMORRA MORADA	LECHE EVAPORADA + 01 PAN
30	MARTES 19/02/2018	LECHE + 01 PAN CON POLLO	PLATANO DE LA ISLA PICADO	ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION	MAIZENA CON LECHE	ARROZZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION
31	MIERCOLES 20/02/2018	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA	JUGO DE PAPAYA	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA	MANZANA PICADA EN ALMIBAR	LECHE EVAPORADA

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P DE SULLANA

MENU Nº 01-15-29

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENÚ
DESAYUNO :		SOYA + 01 PAN CON HUEVO SANCOCHADO							
SOYA	20,00	80,20	5,64	3,78	7,14	22,56	34,02	28,56	85,14
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
HUEVOS ROSADOS	50,00	0,00	6,75	4,20	0,95	27,00	37,80	3,80	68,60
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
SUBTOTAL		225,10	14,91	8,04	41,98	59,64	72,36	167,9	299,90
						VCT DES.:	300		TOTAL 20%
MEDIA MAÑANA :		LECHE							
LECHE EVAPORADA	80,00	114,40	5,60	6,48	8,72	22,40	58,32	34,88	115,60
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		133,60	5,60	6,48	13,64	22,40	58,32	54,54	135,26
						VCT DES.:	135		TOTAL 9%
ALMUERZO :		ARROZ GRANEADO + POLLO MECHADO + MENESTRA + ENSALADA + INFUSION							
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
POLLO	120,00	183,60	21,84	12,24	0,00	87,36	110,16	0,00	197,52
FREJOL CANARIO	25,00	84,75	5,48	0,53	15,05	21,90	4,73	60,20	86,83
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		604,81	31,75	21,08	75,95	126,98	189,68	303,80	620,46
						VCT ALM.:	620		TOTAL 41%
MEDIA TARDE :		MAZAMORRA MORADA							
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
MAIZ MORADO	20,00	71,40	1,46	0,68	15,24	5,84	6,12	60,96	72,92
CANELA ENTERA	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	3,00	0,00	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		141,60	1,58	0,72	35,53	6,32	6,48	142,12	154,92
						VCT DES.:	155		TOTAL 10%
CENA		LECHE EVAPORADA + 01 PAN							
LECHE EVAPORADA	125,00	178,75	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,50	180,63
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		296,77	11,27	10,19	40,629	45,08	91,665	162,52	299,26
						VCT CEN.:	299		TOTAL 20%

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

TOTAL VCT MENU:	1510	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P DE SULLANA

MENU Nº 02-16-30

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENÚ
DESAYUNO :				LECHE + 01 PAN CON POLLO					
LECHE EVAPORADA	100,00	143,00	7,00	8,10	10,90	28,00	72,90	43,60	144,50
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
POLLO	30,00	0,00	5,46	3,06	0,00	21,84	27,54	0,00	49,38
AZUCAR REFINADA	5,00	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		230,30	14,98	11,22	34,96	59,92	100,98	139,82	300,72
						VCT DES.:	301	TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA :				PLATANO DE LA ISLA PICADO					
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
						VCT DES.:	139	TOTAL	9%
ALMUERZO :				ARROZ GRANEADO + GALLINA AL SILLAO CON PAPA + ENSALADA + INFUSION					
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
CARNE DE GALLINA	120,00	129,60	24,72	4,32	0,00	98,88	38,88	0,00	137,76
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
LIMON	1,00	0,15	0,01	0,00	0,10	0,02	0,02	0,39	0,43
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
PAPA AMARILLA	40,00	39,14	0,80	0,16	9,32	3,20	1,44	37,28	41,92
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		579,39	30,81	14,84	83,362	123,22	133,58	333,45	590,25
						VCT ALM.:	590	TOTAL	39%
MEDIA TARDE:				MAIZENA CON LECHE					
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		181,82	5,02	5,71	27,92	20,08	51,39	111,68	183,15
						VCT DES.:	183	TOTAL	12%
CENA				ARROZ GRANEADO + TORTILLA DE ESPINACA + INFUSION					
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
HUEVOS ROSADOS	50,00	59,93	6,75	4,20	0,95	27,00	37,80	3,80	68,60
ESPINACA	10,00	2,24	0,19	0,06	0,63	0,76	0,54	2,52	3,82
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72	2,22
ACEITE VEGETAL	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,00
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		289,27	11,12	7,53	45,825	44,48	67,77	183,30	296,55
						VCT CEN.:	296	TOTAL	20%

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

TOTAL VCT MENU:	1509	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P DE SULLANA

MENU Nº 03-17-31

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENÚ
DESAYUNO :	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA								
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	30,00	0,00	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
ACEITUNA	25,00	0,00	0,20	8,03	1,83	0,80	72,23	7,30	80,33
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		181,02	10,28	14,56	45,94	41,12	131,00	183,776	355,89
						VCT DES.:	356		TOTAL 20%
MEDIA MAÑANA :	JUGO DE PAPAYA								
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		117,12	0,56	0,14	31,14	2,24	1,26	124,56	128,06
						VCT DES.:	128		TOTAL 7%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + POLLO A LA PLANCHA + PAPA FRITA + ENSALADA + LIMONADA								
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
POLLO	120,00	183,60	21,84	12,24	0,00	87,36	110,16	0,00	197,52
PAPA BLANCA	35,00	32,25	0,74	0,04	7,81	2,94	0,32	31,22	34,48
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
AZUCAR REFINADA	28,00	107,52	0,00	0,00	27,52	0,00	0,00	110,10	110,10
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
SUBTOTAL		725,77	27,85	32,65	84,834	111,40	293,81	339,34	744,54
						VCT ALM.:	745		TOTAL 43%
MEDIA TARDE :	MANZANA PICADA EN ALMIBAR								
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		149,70	0,45	0,15	41,56	1,80	1,35	166,24	169,39
						VCT DES.:	169		TOTAL 10%
CENA	LECHE EVAPORADA								
LECHE EVAPORADA	125,00	178,75	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,50	180,63
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		342,85	11,27	10,19	52,425	45,08	91,665	209,70	346,45
						VCT CEN.:	346		TOTAL 20%

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

TOTAL VCT MENU:	1744	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Urogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Eva E. Estradero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P DE SULLANA

MENU Nº 04-18

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENÚ
DESAYUNO :	LECHE CON QUINUA + 01 PAN CON ATÚN								
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
QUINUA	20,00	74,80	2,72	1,16	13,26	10,88	10,44	53,04	74,36
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
ATUN	20,00	0,00	4,84	4,10	0,00	19,36	36,90	0,00	56,26
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		281,40	14,98	10,99	44,95	59,92	98,91	179,78	338,61
						VCT DES.:	338,61	TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA :	MANGO CON LECHE								
MANGO	140,00	69,72	0,56	0,28	22,26	2,24	2,52	89,04	93,80
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
AZUCAR REFINADA	4,00	15,36	0,00	0,00	3,93	0,00	0,00	15,73	15,73
SUBTOTAL		185,18	5,46	5,95	33,82	21,84	53,55	135,29	210,68
						VCT DES.:	210,68	TOTAL	12%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + HIGADO FRITO + CON PURE DE ESPINACA + ENSALADA + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
HIGADO DE RES	80,00	101,60	16,00	3,68	0,00	64,00	33,12	0,00	97,12
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
PAPA BLANCA	25,00	23,04	0,53	0,03	5,58	2,10	0,23	22,30	24,63
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
ESPINACA	20,00	4,48	0,38	0,12	1,26	1,52	1,08	5,04	7,64
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		610,70	22,27	24,21	76,295	89,06	217,85	305,18	612,09
						VCT ALM.:	612,09	TOTAL	36%
MEDIA TARDE :	COMPOTA DE MANZANA								
MANZANA	140,00	68,04	0,42	0,14	20,44	1,68	1,26	81,76	84,70
MAIZENA	22,00	77,22	0,13	0,04	19,07	0,53	0,40	76,30	77,22
AZUCAR REFINADA	12,00	0,00	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
SUBTOTAL		145,26	0,55	0,18	51,31	2,21	1,66	205,24	209,10
						VCT DES.:	209,10	TOTAL	12%
CENA	SOPA DE SEMOLA + POLLO + INFUSION								
SEMOLA	26,00	94,12	2,03	0,29	20,38	8,11	2,57	81,54	92,22
PORO	10,00	4,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04	4,84
PAPA AMARILLA	25,00	24,46	0,50	0,10	5,83	2,00	0,90	23,30	26,20
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		321,78	17,36	8,63	46,629	69,43	77,634	186,52	333,58
						VCT CEN.:	333,58	TOTAL	20%

TOTAL (g)	60,62	49,96	253,00
VCT (Kcal.)	242,5	449,6	1.012,0
TOTAL %	14%	26%	59%

TOTAL VCT MENU:	1704	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P DE SULLANA

MENU Nº 05-19

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENÚ
DESAYUNO :			LECHE + 01 PAN CON HUEVO DURO						
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
LECHE EVAPORADA	100,00	143,00	7,00	8,10	10,90	28,00	72,90	43,60	144,50
HUEVOS ROSADOS	50,00	0,00	6,75	4,20	0,95	27,00	37,80	3,80	68,60
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		249,50	16,27	12,36	35,91	65,08	111,24	143,62	319,94
						VCT DES.:	319,94		TOTAL 20%
MEDIA MAÑANA :		JUGO DE MANGO							
MANGO	150,00	74,70	0,60	0,30	23,85	2,40	2,70	95,40	100,50
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		93,90	0,60	0,30	28,77	2,40	2,70	115,06	120,16
						VCT DES.:	120,16		TOTAL 8%
ALMUERZO :		ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + MENESTRA + ENSALADA + FRUTA + INFUSION							
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	7,00	61,88	0,00	7,00	0,00	0,00	63,00	0,00	63,00
PESCADO	80,00	92,88	17,28	3,12	0,24	69,12	28,08	0,96	98,16
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
NARANJA DE MESA	50,00	17,10	0,60	0,10	5,45	2,40	0,90	21,80	25,10
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
ARVERJITA PARTIDA	60,00	210,60	13,02	1,92	36,66	52,08	17,28	146,64	216,00
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		706,44	36,26	12,52	116,73	145,04	112,68	466,90	724,62
						VCT ALM.:	724,62		TOTAL 46%
MEDIA TARDE :		PIÑA EN ALMIBAR							
PIÑA	140,00	34,05	0,56	0,28	13,72	2,24	2,52	54,88	59,64
AZUCAR REFINADA	12,00	46,08	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	47,18	47,18
SUBTOTAL		80,13	0,56	0,28	25,52	2,24	2,52	102,06	106,82
						VCT DES.:	106,82		TOTAL 7%
CENA		AGUADITO CON MENUDENCIA DE POLLO + INFUSION							
ARROZ SUPERIOR	20,00	71,80	1,64	0,10	15,56	6,56	0,90	62,24	69,70
PAPA AMARILLA	25,00	24,46	0,50	0,10	5,83	2,00	0,90	23,30	26,20
HIGADO DE POLLO	80,00	125,60	16,40	5,60	1,28	65,60	50,40	5,12	121,12
ZANAHORIA	15,00	5,84	0,09	0,08	1,38	0,36	0,68	5,52	6,56
PORO	15,00	6,00	0,41	0,12	1,14	1,62	1,08	4,56	7,26
APIO	15,00	2,99	0,11	0,03	0,72	0,42	0,27	2,88	3,57
ZAPALLO	15,00	3,90	0,11	0,03	0,96	0,42	0,27	3,84	4,53
MANZANILLA	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		317,40	19,25	6,055	46,53	76,98	54,495	186,10	317,58
						VCT CEN.:	317,58		TOTAL 20%

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

TOTAL VCT MENU:	1589	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Ana E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P. DE SULLANA

MENU Nº 06-20

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENÚ
DESAYUNO :	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO								
KIWICHA	20,00	75,40	2,70	1,42	12,90	10,80	12,78	51,60	75,18
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
QUESO	20,00	0,00	3,26	2,06	0,68	13,04	18,54	2,72	34,30
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		282,00	13,38	9,21	45,27	53,52	82,89	181,06	317,47
						VCT DES.:	317	TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA :	FRESA CON LECHE								
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
FRESAS	140,00	57,40	0,98	1,12	12,46	3,92	10,08	49,84	63,84
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46	31,46
SUBTOTAL		282,00	5,88	6,79	27,95	23,52	61,11	111,82	196,45
						VCT DES.:	196	TOTAL	12%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	12,00	106,08	0,00	12,00	0,00	0,00	108,00	0,00	108,00
CARNE DE RES	70,00	66,15	14,91	1,12	0,00	59,64	10,08	0,00	69,72
CEBOLLA	15,00	6,62	0,21	0,03	1,70	0,84	0,27	6,78	7,89
TOMATE	15,00	2,82	0,12	0,03	0,65	0,48	0,27	2,58	3,33
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		658,07	33,72	14,08	100,37	134,88	126,72	401,46	663,06
						VCT ALM.:	663	TOTAL	41%
MEDIA TARDE :	MANZANA EN ALMIBAR								
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
AZUCAR REFINADA	5,00	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		72,90	0,45	0,15	26,82	1,80	1,35	107,26	110,41
						VCT DES.:	110	TOTAL	7%
CENA	SOPA A LA MINUTA CON POLLO + INFUSION								
FIDEO	25,00	90,00	2,35	0,05	19,55	9,40	0,45	78,20	88,05
PAPA BLANCA	40,00	36,86	0,84	0,04	8,92	3,36	0,36	35,68	39,40
POLLO	60,00	91,80	10,92	6,12	0,00	43,68	55,08	0,00	98,76
PORO	10,00	4,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04	4,84
APIO	10,00	2,00	0,07	0,02	0,48	0,28	0,18	1,92	2,38
ZANAHORIA	10,00	3,90	0,06	0,05	0,92	0,24	0,45	3,68	4,37
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		305,35	14,51	6,36	50,29	58,04	57,24	201,16	316,44
						VCT CEN.:	316	TOTAL	20%

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

TOTAL VCT MENU:	1604	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Ana E. Escaniero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P DE SULLANA

MENU Nº 07-21

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENÚ
DESAYUNO :	LECHE CON AVENA+ 01 PAN CON MANJAR BLANCO								
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
MANJAR BLANCO	7,00	22,54	0,55	0,64	3,76	2,21	5,80	15,04	23,04
AZUCAR REFINADA	6,00	23,04	0,00	0,00	5,90	0,00	0,00	23,59	23,59
SUBTOTAL		302,38	10,63	7,17	50,83	42,53	64,57	203,308	310,41
						VCT DES.:	310		TOTAL 20%
MEDIA MAÑANA :	PAPAYA PICADA								
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	14,00	53,76	0,00	0,00	13,76	0,00	0,00	55,05	55,05
SUBTOTAL		94,08	0,56	0,14	25,24	2,24	1,26	100,97	104,47
						VCT DES.:	104		TOTAL 7%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + PAVITA A LA OLLA + MENESTRA + LIMONADA								
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	2,00	17,68	0,00	2,00	0,00	0,00	18,00	0,00	18,00
PAVITA	120,00	289,44	24,12	24,24	0,00	96,48	218,16	0,00	314,64
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
TOMATE	5,00	0,94	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	5,00	2,21	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
SUBTOTAL		704,99	41,9	27,11	79,423	167,60	244,03	317,69	729,32
						VCT ALM.:	729		TOTAL 46%
MEDIA TARDE :	PLATANO DE SEDA								
PLATANO DE SEDA	140,00	79,02	2,10	0,42	29,40	8,40	3,78	117,60	129,78
SUBTOTAL		79,02	2,10	0,42	29,40	8,40	3,78	117,60	129,78
						VCT DES.:	130		TOTAL 8%
CENA	SOPA DE AVENA + POLLO + INFUSION								
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
ACEITE VEGETAL	5,00	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	45,00	0,00	45,00
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		293,60	17,22	13,96	29,145	68,88	125,64	116,58	311,10
						VCT CEN.:	311		TOTAL 20%
		TOTAL (g)	72,41	48,81	214,04				
		VCT (Kcal.)	289,7	439,3	856,15				
		TOTAL %	18%	28%	54%				
						TOTAL VCT MENU:	1585		100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escalera Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P. DE SULLANA

MENU Nº 08-22

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

TOTAL (g)	56,33	42,77	210,05
VCT (Kcal.)	225,3	384,9	840,20
TOTAL %	16%	27%	58%

TOTAL VCT MENU:	1450	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Sta E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P. DE SULLANA

MENU Nº 09-23

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

TOTAL (g)	57,19	36,02	212,76
VCT (Kcal.)	228,8	324,2	851,0
TOTAL %	16%	23%	61%

TOTAL VCT MENU:	1404	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P. DE SULLANA

MENU Nº 10-24

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENÚ
DESAYUNO :	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON ACEITUNA								
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	30,00	0,00	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
ACEITUNA	25,00	0,00	0,20	8,03	1,83	0,80	72,23	7,30	80,33
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		181,02	10,28	14,56	45,94	41,12	131,00	183,776	355,89
						VCT DES.:	356		TOTAL 20%
MEDIA MAÑANA :	JUGO DE PAPAYA								
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		117,12	0,56	0,14	31,14	2,24	1,26	124,56	128,06
						VCT DES.:	128		TOTAL 7%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + POLLO AL SILLAO + MENESTRA + ENSALADA + LIMONADA								
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00	90,00
POLLO	120,00	183,60	21,84	12,24	0,00	87,36	110,16	0,00	197,52
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
SILLAO	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMON	5,00	0,77	0,03	0,01	0,49	0,10	0,09	1,94	2,13
SUBTOTAL		800,15	40,79	23,23	111,46	163,14	209,07	445,84	818,05
						VCT ALM.:	818		TOTAL 46%
MEDIA TARDE :	MANZANA PICADA EN ALMIBAR								
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
AZUCAR REFINADA	10,00	38,40	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		111,30	0,45	0,15	31,73	1,80	1,35	126,92	130,07
						VCT DES.:	130		TOTAL 7%
CENA	LECHE EVAPORADA								
LECHE EVAPORADA	125,00	178,75	8,75	10,13	13,63	35,00	91,13	54,50	180,63
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
AZUCAR REFINADA	22,00	84,48	0,00	0,00	21,63	0,00	0,00	86,50	86,50
SUBTOTAL		350,53	11,27	10,19	54,391	45,08	91,665	217,56	354,31
						VCT CEN.:	354		TOTAL 20%

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

TOTAL VCT MENU:	1786	100%

CONTRTISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P DE SULLANA

MENU Nº 11-25

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ	
						PROT	GRASAS	CHO		
DESAYUNO :	LECHE + 01 PAN CON PESCADO FRITO									
LECHE EVAPORADA	100,00	143,00	7,00	8,10	10,90	28,00	72,90	43,60		144,50
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56		87,18
PESCADO	50,00	0,00	10,80	1,95	0,15	43,20	17,55	0,60		61,35
AZUCAR REFINADA	8,00	30,72	0,00	0,00	7,86	0,00	0,00	31,46		31,46
SUBTOTAL		261,02	20,32	10,11	38,05	81,28	90,99	152,216		324,49
						VCT DES.:	324,49		TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA :	COMPOTA DE MANZANA									
MANZANA	140,00	68,04	0,42	0,14	20,44	1,68	1,26	81,76		84,70
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36		70,20
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66		19,66
SUBTOTAL		157,44	0,54	0,18	42,70	2,16	1,62	170,78		174,56
						VCT DES.:	174,56		TOTAL	11%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + CERDO A LA PARRILLA + CON CAMOTE + ENSALADA + INFUSION									
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72		209,10
ACEITE VEGETAL	10,00	88,40	0,00	10,00	0,00	0,00	90,00	0,00		90,00
CARNE DE CERDO	80,00	142,56	11,52	12,08	0,00	46,08	108,72	0,00		154,80
CEBOLLA	10,00	4,41	0,14	0,02	1,13	0,56	0,18	4,52		5,26
TOMATE	10,00	1,88	0,08	0,02	0,43	0,32	0,18	1,72		2,22
CAMOTE	60,00	69,60	0,72	0,12	16,56	2,88	1,08	66,24		70,20
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64		78,64
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00
SUBTOTAL		599,05	17,38	22,54	84,46	69,52	202,86	337,84		610,22
						VCT ALM.:	610,22		TOTAL	38%
MEDIA TARDE :	MAZAMORRA MORADA									
MAIZ MORADO	25,00	89,25	1,83	0,85	19,05	7,30	7,65	76,20		91,15
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36		70,20
AZUCAR REFINADA	5,00	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66		19,66
SUBTOTAL		159,45	1,95	0,89	41,31	7,78	8,01	165,22		181,01
						VCT DES.:	181,01		TOTAL	11%
CENA	SOPA DE TRIGO + POLLO + INFUSION									
TRIGO	25,00	89,50	2,10	0,35	19,03	8,40	3,15	76,10		87,65
PORO	10,00	4,00	0,27	0,08	0,76	1,08	0,72	3,04		4,84
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00		131,68
PAPA AMARILLA	25,00	24,46	0,50	0,10	5,83	2,00	0,90	23,30		26,20
AZUCAR REFINADA	18,00	69,12	0,00	0,00	17,69	0,00	0,00	70,78		70,78
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00
SUBTOTAL		309,48	17,43	8,69	43,304	69,72	78,21	173,22		321,15
						VCT CEN.:	321,15		TOTAL	20%

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

TOTAL VCT MENÚ:	1611	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Ana E. Escobar Salvarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P DE SULLANA

MENU Nº 12-26

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO :		QUINUA CON LECHE + 01 PAN CON HOT DOG							
QUINUA	20,00	74,80	2,72	1,16	13,26	10,88	10,44	53,04	74,36
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
HOTDOG DE POLLO	20,00	0,00	2,20	6,86	0,00	8,80	61,74	0,00	70,54
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		273,72	12,34	13,75	42,98	49,36	123,75	171,916	345,03
						VCT DES.:	345,03	TOTAL	20%
MEDIA MAÑANA :		JUGO DE MANGO							
MANGO	140,00	69,72	0,56	0,28	22,26	2,24	2,52	89,04	93,80
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		146,52	0,56	0,28	41,92	2,24	2,52	167,68	172,44
						VCT DES.:	172,44	TOTAL	10%
ALMUERZO :		ARROZ GRANEADO + PESCADO FRITO + PURE DE ZAPALLO + ENSALADA + FRUTA + INFUSION							
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	20,00	176,80	0,00	20,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00
PESCADO	80,00	92,88	17,28	3,12	0,24	69,12	28,08	0,96	98,16
CEBOLLA	20,00	8,82	0,28	0,04	2,26	1,12	0,36	9,04	10,52
TOMATE	20,00	3,76	0,16	0,04	0,86	0,64	0,36	3,44	4,44
NARANJA DE MESA	50,00	17,10	0,60	0,10	5,45	2,40	0,90	21,80	25,10
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
PAPA AMARILLA	35,00	34,25	0,70	0,14	8,16	2,80	1,26	32,62	36,68
MARGARINA	7,00	50,40	0,04	5,67	0,02	0,17	51,03	0,08	51,28
ZAPALLO	20,00	5,20	0,14	0,04	1,28	0,56	0,36	5,12	6,04
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		623,81	24,12	29,45	69,86	96,49	265,05	279,44	640,98
						VCT ALM.:	640,98	TOTAL	38%
MEDIA TARDE :		MAZAMORRA DE NARANJA							
NARANJA DE MESA	140,00	47,88	1,68	0,28	15,26	6,72	2,52	61,04	70,28
MAIZENA	20,00	70,20	0,12	0,04	17,34	0,48	0,36	69,36	70,20
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
SUBTOTAL		175,68	1,68	0,28	47,35	6,72	2,52	189,38	198,62
						VCT DES.:	198,62	TOTAL	12%
CENA		ARROZ GRANEADO + LOCRO DE POLLO + INFUSION							
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
ZAPALLO	30,00	7,80	0,21	0,06	1,92	0,84	0,54	7,68	9,06
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		328,90	18,87	8,47	45,735	75,48	76,23	182,94	334,65
						VCT CEN.:	334,65	TOTAL	20%

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

TOTAL VCT MENU:	1692	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa L. Escudero Salderriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P DE SULLANA

MENU Nº 13-27

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g ó ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL) PROT.	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENÚ
DESAYUNO :	KIWICHA CON LECHE + 01 PAN CON QUESO								
KIWICHA	20,00	75,40	2,70	1,42	12,90	10,80	12,78	51,60	75,18
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
QUESO	20,00	0,00	3,26	2,06	0,68	13,04	18,54	2,72	34,30
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		282,00	13,38	9,21	45,27	53,52	82,89	181,06	317,47
						VCT DES.:	317		TOTAL 21%
MEDIA MAÑANA :	FRESA CON LECHE								
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
FRESAS	140,00	57,40	0,98	1,12	12,46	3,92	10,08	49,84	63,84
AZUCAR REFINADA	3,00	11,52	0,00	0,00	2,95	0,00	0,00	11,80	11,80
SUBTOTAL		282,00	5,88	6,79	23,04	23,52	61,11	92,16	176,79
						VCT DES.:	177		TOTAL 12%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + SALTADITO DE RES + MENESTRA + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	60,00	215,40	4,92	0,30	46,68	19,68	2,70	186,72	209,10
ACEITE VEGETAL	4,00	35,36	0,00	4,00	0,00	0,00	36,00	0,00	36,00
CARNE DE RES	70,00	66,15	14,91	1,12	0,00	59,64	10,08	0,00	69,72
CEBOLLA	5,00	2,21	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
TOMATE	5,00	0,94	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	206,04
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
MANZANILLA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		542,66	33,5	6,04	88,975	134,00	54,36	355,90	544,26
						VCT ALM.:	544		TOTAL 36%
MEDIA TARDE :	MANZANA EN ALMIBAR								
MANZANA	150,00	72,90	0,45	0,15	21,90	1,80	1,35	87,60	90,75
AZUCAR REFINADA	10,00	0,00	0,00	0,00	9,83	0,00	0,00	39,32	39,32
SUBTOTAL		72,90	0,45	0,15	31,73	1,80	1,35	126,92	130,07
						VCT DES.:	130		TOTAL 9%
CENA	ARROZ GRANEADO + PESCADO A LA PLANCHA CON YUCA + INFUSION								
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
YUCA	25,00	40,50	0,20	0,05	9,83	0,80	0,45	39,30	40,55
PESCADO	60,00	69,66	12,96	2,34	0,18	51,84	21,06	0,72	73,62
TOMATE	5,00	0,94	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
CEBOLLA	5,00	2,21	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
ACEITE VEGETAL	2,00	17,68	0,00	2,00	0,00	0,00	18,00	0,00	18,00
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
ANIS	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		329,69	17,37	4,66	54,6	69,48	41,94	218,40	329,82
						VCT CEN.:	330		TOTAL 22%

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

TOTAL VCT MENU:	1498	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428

FORMATO - B

DOSIFICACIÓN, COMPOSICIÓN Y VALOR CALÓRICO TOTAL DEL MENÚ PROPUESTO PARA NIÑOS DE LOS E.P DE SULLANA

MENU Nº 14-28

ALIMENTO	PESO BRUTO x RACION (g o ml)	Kcal.	PROT (g)	GRAS (g)	CHO (g)	VALOR CALÓRICO TOTAL (KCAL)			DIST. CAL. % POR MENÚ
						PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO :	AVENA CON LECHE + 01 PAN CON MERMELADA								
AVENA	20,00	69,40	2,66	0,80	14,40	10,64	7,20	57,60	75,44
PAN	30,00	87,30	2,52	0,06	19,14	10,08	0,54	76,56	87,18
LECHE EVAPORADA	70,00	100,10	4,90	5,67	7,63	19,60	51,03	30,52	101,15
MERMELADA	7,00	14,98	0,03	0,01	4,10	0,11	0,13	16,41	16,65
AZUCAR REFINADA	5,00	19,20	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	19,66	19,66
SUBTOTAL		290,98	10,11	6,54	50,19	40,43	58,90	200,748	300,08
						VCT DES.:	300		TOTAL 20%
MEDIA MAÑANA :	JUGO DE PAPAYA								
PAPAYA	140,00	40,32	0,56	0,14	11,48	2,24	1,26	45,92	49,42
AZUCAR REFINADA	20,00	76,80	0,00	0,00	19,66	0,00	0,00	78,64	78,64
SUBTOTAL		117,12	0,56	0,14	31,14	2,24	1,26	124,56	128,06
						VCT DES.:	128		TOTAL 9%
ALMUERZO :	ARROZ GRANEADO + ASADO DE RES + MENESTRA + LIMONADA								
ARROZ SUPERIOR	50,00	179,50	4,10	0,25	38,90	16,40	2,25	155,60	174,25
ACEITE VEGETAL	8,00	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	72,00	0,00	72,00
CARNE DE RES	70,00	66,15	14,91	1,12	0,00	59,64	10,08	0,00	69,72
LENTEJAS SECAS	60,00	203,40	13,56	0,60	36,60	54,24	5,40	146,40	205,04
TOMATE	5,00	0,94	0,04	0,01	0,22	0,16	0,09	0,86	1,11
AZUCAR REFINADA	25,00	96,00	0,00	0,00	24,58	0,00	0,00	98,30	98,30
LIMON	2,00	0,31	0,01	0,00	0,19	0,04	0,04	0,78	0,85
CEBOLLA	5,00	2,21	0,07	0,01	0,57	0,28	0,09	2,26	2,63
SUBTOTAL		619,22	32,69	9,994	101,049	130,76	89,95	404,20	624,90
						VCT ALM.:	625		TOTAL 42%
MEDIA TARDE :	PLATANO DE SEDA								
PLATANO DE SEDA	150,00	84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
SUBTOTAL		84,66	2,25	0,45	31,50	9,00	4,05	126,00	139,05
						VCT DES.:	139		TOTAL 9%
CENA	SOPA DE FIDEO + POLLO + INFUSION								
FIDEO	20,00	72,00	1,88	0,04	15,64	7,52	0,36	62,56	70,44
PAPA AMARILLA	28,00	27,40	0,56	0,11	6,52	2,24	1,01	26,10	29,34
POLLO	80,00	122,40	14,56	8,16	0,00	58,24	73,44	0,00	131,68
AZUCAR REFINADA	15,00	57,60	0,00	0,00	14,75	0,00	0,00	58,98	58,98
HIERBA LUISA	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SUBTOTAL		279,40	17	8,312	36,909	68,00	74,808	147,64	290,44
						VCT CEN.:	290		TOTAL 20%

TOTAL (g)	62,61	25,44	250,79
VCT (Kcal.)	250,4	229,0	1.003,14
TOTAL %	17%	15%	68%

TOTAL VCT MENU:	1483	100%

CONTRATISTA

Lauriano García Idrogo
REPRESENTANTE DEL CONSORCIO

NUTRICIONISTA

Lic. Elsa E. Escudero Saldarriaga
Nutrióloga Dietista
CNP 0428