PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 1

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	*En los	Pechuga de pollo	43,0	40	32	59,1	55	44	86,0	80	64	107,5	100	80
	Cereal	Macarrones con pollo	Pasta alimenticia	15,0	15	46,5	20,0	20	69	40,0	40	116	50,0	50	152
			Aceite vegetal	1,0	1		2,0	2		3,0	3		3,0	3	
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Crema de leche	5,0	5		10,0	10		10,0	10		20,0	20	
			Queso mozzarella	5,0	5		10,0	10		10,0	10		13,0	13	
	Ensalada/verdura	Ensalada verde	Lechuga romana	14,5	8	41	23,6	13	58	27,3	15	71	32,7	18	86
			Pepino cohombro	10,7	8		17,3	13		20,0	15		24,0	18	
			Manzana	23,5	20		29,4	25		30,6	26		41,2	35	
			Yogurt	5,0	5		7,0	7		15,0	15		15,0	15	
	Tubérculo/raíz/plátano	Papa criolla dorada	Papa criolla	20,0	20	21,5	40,0	40	41,5	60,0	60	63	80,0	80	83
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		1,0	1		1,0	1	
			Aceite vegetal	1,0	1		1,0	1		2,0	2		2,0	2	
	Jugo	Lulo	Lulo	75,0	45	107	100,0	60	163	116,7	70	193	133,3	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azucar	2,0	2		3,0	3		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No – 2

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	En el pepino relleno**	Carne de Res Molida,	40,0	40	29,7	55,0	55	38,7	90,0	90	61,58	100,0	100	69,46
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Cebolla junca	11,1	5		11,1	5		15,6	7		20,0	9	
	Cereal	En el pepino relleno**	Arroz	15,0	15	36	20,0	20	49	40,0	40	104	45,0	45	116,5
			Aceite	1,0	1		2,0	2		3,0	3		3,0	3	
			Sal	0,5	0,5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Ensalada/verdura	Pepino relleno con carne boloñesa y arroz	Pepino de guiso	44,4	40	52,64	55,6	50	67,68	61,1	55	78,02	77,9	70,1	92,214
			Ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
			Tomate	8,3	5		8,8	7		11,3	9		18,8	15	
			Cebolla junca	11,1	5		15,6	7		20,0	9		13,3	6	
			Cebolla cabezona	5,3	5		7,4	7		9,5	9		6,3	6	
	Tubérculo/raíz/plátano	Chips de arracacha	Arracacha	37,5	30	32,5	62,5	50	53,5	81,3	65	71,25	100,0	80	87
			Aceite	1,0	1		1,0	1		3,0	3		3,0	3	
	Jugo	Curuba	Curuba	90,0	45	107	120,0	60	162	140,0	70	193	160,0	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azucar	2	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No – 3

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Albondigas de cerdo	Carne de cerdo, Molida	40,0	40	49,98	60,0	60	59,98	95,0	95	92,06	100,0	100	101,26
			Ajo	2,1	2		2,1	2		2,1	2		5,3	5	
			Sal	5,0	5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		3,0	3	
			Cebolla cabezona	5,3	5		5,3	5		7,4	7		9,5	9	
			Tomate	12,5	10		12,5	10		18,8	15		18,8	15	
	Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	15,0	15	39,5	25,0	25	65,5	45,0	45	116,5	50,0	50	129
			Aceite	1,0	1		2,0	2		3,0	3		3,0	3	
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Ensalada/verdura	Ensalada de cebolla, tomate y cilantro	Cebolla cabezona	10,5	10	39,78	14,7	14	47,3	16,8	16	56,76	21,1	20	66,16
			Tomate	31,3	25		35,0	28		42,5	34		50,0	40	
			Cilantro	2,2	2		3,3	3		4,4	4		4,4	4	
			Limón	10,0	5		10,0	5		12,0	6		12,0	6	
	Tubérculo/raíz/plátano	Yuca guisada	Yuca	25,0	20	30,02	31,3	25	35,27	56,3	45	62,91	62,5	50	74,8
			Tomate	5,0	4		5,0	4		8,8	7		12,5	10	
			Cebolla junca	8,9	4		8,9	4		15,6	7		22,2	10	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		3,0	3	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Jugo	Piña	Piña	81,8	45	107	109,1	60	162	127,3	70	193	145,5	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azúcar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 4

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o
Cena	Proteico	Cerdo BBQ	Cerdo, Lomo	40,0	40	66,5	55,0	55	88,4	90,0	90	128,18	100,0	100	150,46
			Cebolla cabezona	10,5	10		15,8	15		21,1	20		26,3	25	
			Tomate	12,5	10		18,8	15		25,0	20		31,3	25	
			Pimenton rojo	5,9	5		5,9	5		8,2	7		10,6	9	
			Salsa de tomate	10,0	10		10,0	10		11,0	11		13,0	13	
			Panela	4,0	4		6,0	6		8,0	8		10,0	10	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		2,0	2	
	Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	15,0	15	36	20,0	20	49	45,0	45	106,5	50,0	50	119
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,0	2		3,0	3	
			Sal	0,5	0,5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Ensalada/verdura	Habichuela Guisada	Habichuela	22,2	20	27,82	33,3	30	37,22	44,4	40	53,26	55,6	50	68,3
			Tomate	5,0	4		5,0	4		8,8	7		12,5	10	
			Cebolla junca	8,9	4		8,9	4		15,6	7		22,2	10	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		2,0	2	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Tubérculo/raíz/plátano	Patacón	Platano verde	29,4	20	18,7	29,4	20	18,7	66,2	45	41,2	73,5	50	46,5
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		3,0	3	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Jugo	Maracuyá	Maracuya	140,6	45	107	187,5	60	163	218,8	70	193	250,0	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azúcar	2,0	2		3,0	3		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 5

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Carne molida	Carne de Res Molida, semimagra	40,0	40	33,7	55,0	55	44,2	95,0	95	82,07	100,0	100	89,8
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Cebolla junca	11,1	5		11,1	5		34,4	15,5		44,4	20	
	Cereal	Pasta en salsa boloñesa	Pasta alimenticia tipo Espaguetti	15,0	15	57,74	20,0	20	80,54	40,0	40	136,54	45,0	45	154,62
			Aceite	3,0	3		5,0	5		5,0	5		5,0	5	
			Sal	0,5	0,5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Cebolla cabezona	5,3	5		10,5	10		10,5	10		12,6	12	
			Cebolla junca	11,1	5		22,2	10		22,2	10		26,7	12	
			Tomate	12,5	10		25,0	20		25,0	20		28,8	23	
			Ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
	Ensalada/verdura	Nuggets de calabacín	Calabaza	27,8	25	45,45	33,3	30	56,13	38,9	35	66,81	42,2	38	74,94
			Cebolla cabezona	5,3	5		7,4	7		9,5	9		11,6	11	
			ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
			Huevo	11,1	10		14,4	13		17,8	16		20,0	18	
			Pan molde	8,0	8		10,0	10		12,0	12		14,0	14	
			Aceite	2,0	2		2,0	2		2,0	2		2,0	2	
	Tubérculo/raíz/plátano	Papas francesas	Papa pastusa	22,2	20	20,5	38,9	35	34	50,0	45	44	55,6	50	48,5
			Aceite	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Jugo	Mango	Mango	90,0	45	107	120,0	60	162	140,0	70	192	160,0	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azucar	2,0	2		2,0	2		2,0	2		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 6

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Sándwich de carne molida con Queso, Tomate, lechuga y cebolla caramelizada	Carne de Res Molida, semimagra	40,0	40	52,1	60,0	60	69,92	95,0	95	105,18	100,0	100	115,2
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,0	2		1,0	1	
			Cebolla cabezona	5,3	5		6,3	6		7,4	7		10,5	10	
			Queso tipo mozzarella	8,0	8		8,0	8		15,0	15		15,0	15	
			Tomate	12,5	10		15,0	12		18,8	15		25,0	20	
	Cereal		Pan Blanco	20,0	20	20	25,0	25	25	30,0	30	30	40,0	50	50
	Ensalada/verdura		Lechuga	8,9	8	22,7	11,1	10	28,58	16,7	15	38,52	20,0	18	47,4
			Tomate	12,5	10		15,0	12		20,0	16		25,0	20	
			Cebolla cabezona	5,3	5		7,4	7		8,4	8		10,5	10	
	Tubérculo/raíz/plátano	Chips de remolacha	Remolacha	62,5	50	41	62,5	50	42	75,0	60	50	81,3	65	55
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,0	2		3,0	3	
	Jugo	Guayaba	Guayaba	60,0	45	107	80,0	60	162	93,3	70	192	106,7	80	212
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azucar	2,0	2		2,0	2		2,0	2		2,0	2	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 7

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Carne Molida Guisada	Carne de Res Molida, semimagra	40,0	40	43,1	55,0	55	82,06	100,0	100	97,32	110,0	110	106,2
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Tomate Chonto	12,5	10		20,0	16		22,5	18		25,0	20	
			Cebolla junca	11,1	5		17,8	8		22,2	10		22,2	10	
	Cereal	Arroz con perejil	Arroz blanco	15,0	15	45,2	25,0	25	73,02	40,0	40	114	45,0	45	130,5
			Perejil	5,3	5		8,4	8		10,5	10		12,6	12	
			Sal	1,0	1		1,0	1		2,0	2		3,0	3	
			Aceite	2,0	2		2,0	2		2,0	2		3,0	3	
	Ensalada/verdura	Vegetales salteados	Zanahoria	11,8	10	33,96	15,3	13	46,18	17,6	15	54,7	23,5	20	73,5
			Maiz amarillo	8,0	8		13,0	13		15,0	15		20,0	20	
			Habichuela	11,1	10		14,4	13		16,7	15		22,2	20	
			Cebolla cabezona	5,3	5		7,4	7		8,4	8		10,5	10	
			Aceite	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	
			Ajo	1,1	1		1,1	1		2,1	2		5,3	5	
	Tubérculo/raíz/plátano	Papa en casco	Papa sabanera	22,2	20	19,5	27,8	25	24	55,6	50	47,5	66,7	60	56,5
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		2,0	2	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Jugo	Mango	Mango	90,0	45	107	120,0	60	162	140,0	70	192	160,0	80	212
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azucar	2,0	2		2,0	2		2,0	2		2,0	2	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 8

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Carne asada	Carne de res magra	40,0	40	34	60,0	60	48	100,0	100	78	110,0	110	87
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Cebolla junca	11,1	5		11,1	5		15,6	7		20,0	9	
	Cereal	Arroz con zanahoria	Arroz Blanco	15,0	15	47,1	25,0	25	76,9	45,0	45	130,75	50,0	50	140,4
			Zanahoria	9,4	8		14,1	12		17,6	15		14,1	12	
			Aceite	1,0	1		2,0	2		3,0	3		3,0	3	
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Ensalada/verdura	Nuggets de calabacín	Calabaza	27,8	25	57	33,3	30	67	38,9	35	77	42,2	38	84,5
			Cebolla cabezona	5,3	5		7,4	7		9,5	9		11,8	11	
			ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
			Huevo	11,1	10		14,4	13		17,8	16		20,0	18	
			Pan molde	15,0	15		15,0	15		15,0	15		15,0	15	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,5	1,5	
	Tubérculo/raíz/plátano	Yuca guisada	Yuca	25,0	20	30,02	37,5	30	40,52	50,0	40	57,66	62,5	50	73,8
			Tomate	5,0	4		5,0	4		8,8	7		12,5	10	
			Cebolla junca	8,9	4		8,9	4		15,6	7		22,2	10	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		2,0	2	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Jugo	Curuba	Curuba	90,0	45	107	120,0	60	162	140,0	70	193	160,0	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azucar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No – 9

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Fajitas de pollo asadas	Pechuga de pollo	43,0	40	31,44	64,5	60	44,44	107,5	100	72,94	118,3	110	80,94
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		1,0	1		1,0	1	
			Ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
			Aceite	2,0	2		1,0	1		1,0	1		2,0	2	
	Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	15,0	15	39,5	25,0	25	64,5	40,0	40	103	50,0	50	131
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		5,0	5	
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Ensalada/verdura	Habichuela Guisada	Habichuela	22,2	20	27,82	33,3	30	37,22	44,4	40	53,26	55,6	50	68,3
			Tomate	5,0	4		5,0	4		8,8	7		12,5	10	
			Cebolla junca	8,9	4		8,9	4		15,6	7		22,2	10	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		2,0	2	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Tubérculo/raíz/plátano	Papa al horno o Dorada	Papa criolla	20,0	20	20,5	30,0	30	30	40,0	40	40,5	50,0	50	50
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		2,0	2	
	Jugo	Sandia	Sandia	112,5	45	107	150,0	60	162	175,0	70	193	200,0	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azúcar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 10

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Hamburguesa	Carne de Res Molida, semimagra	40,0	40	41,94	60,0	60	55,94	95,0	95	90,44	110,0	110	104,94
			Aceite	1,0	1		1,0	1		2,0	2		2,0	2	
			Huevo	7,8	7		7,8	7		15,6	14		17,8	16	
			Harina de trigo	5,0	5		5,0	5		7,0	7		9,0	9	
			Ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
	Cereal	Pasta en leche	Pasta/fideos	15,0	15	45,5	25,0	25	78	40,0	40	105	45,0	45	119,5
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,0	2		2,0	2	
			Sal	0,5	0,5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Leche	5,0	5		10,0	10		10,0	10		13,0	13	
	Ensalada/verdura	Torta de acelga y zanahoria	Acelga	29,4	25	52,4	35,3	30	62,68	41,2	35	73,48	47,1	40	86,63
			Zanahoria	11,8	10		14,1	12		16,5	14		20,0	17	
			Huevo	11,1	10		13,3	12		15,6	14		18,9	17	
			Queso fresco	10,0	10		12,0	12		14,0	14		17,0	17	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,5	1,5		1,5	1,5	
	Tubérculo/raíz /plátano	Yuca frita	Yuca	37,5	30	32,5	50,0	40	43	62,5	50	53,5	75,0	60	64
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Jugo	Maracuya	Maracuya	140,6	45	107	187,5	60	162	218,8	70	193	250,0	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azúcar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 11

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Sándwich de carne molida con Tomate, lechuga y cebolla caramelizada	Carne de Res Molida, semimagra	40,0	40	52,1	60,0	60	89,92	95,0	95	105,18	100,0	100	119,9
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,0	2		1,0	1	
			Cebolla cabezona	5,3	5		6,3	6		7,4	7		15,8	15	
			Queso tipo mozzarella	8,0	8		8,0	8		15,0	15		15,0	15	
			Tomate	12,5	10		15,0	12		18,8	15		25,0	20	
	Cereal		Pan Blanco	20,0	20	20	25,0	25	25	30,0	30	30	40,0	50	50
	Ensalada/verdura		Lechuga	8,9	8	22,7	11,1	10	28,58	16,7	15	38,52	20,0	18	47,4
			Tomate	12,5	10		15,0	12		20,0	16		25,0	20	
			Cebolla cabezona	5,3	5		7,4	7		8,4	8		10,5	10	
	Tubérculo/raíz/plátano	Yuca frita	Yuca	25,0	20	22	31,3	25	27,25	50,0	40	43	62,5	50	54,5
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		2,0	2	
	Jugo	Lulo	Lulo	83,3	50	102	100,0	60	162	116,7	70	193	133,3	80	213
			Agua	50,0	50		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azucar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 12

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Hamburguesa de res	Carne de Res Molida,	40,0	40	41,65	60,0	60	55,65	100,0	100	92,3	110,0	110	103,2
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Huevo	7,8	7		7,8	7		15,6	14		17,8	16	
			Harina de trigo	5,0	5		5,0	5		7,0	7		9,0	9	
			Ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
	Cereal	Arroz con fideos	Arroz blanco	15,0	15	57,4	25,0	25	91	40,0	40	126,5	45,0	45	148,7
			Pasta alimenticia	8,0	8		10,0	10		10,0	10		14,0	14	
			Sal	0,5	0,5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,5	2,5		3,0	3	
	Ensalada/verdura	Puré de ahuyama	Ahuyama	35,3	30	28,5	35,3	30	28,5	47,1	40	37,5	58,8	50	46,5
			Aciete	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Tubérculo/raíz /plátano	Papa criolla asada	Papa criolla	20,0	20	22,5	30,0	30	33	45,0	45	48,75	60,0	60	64,5
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Jugo	Cúruba	Curuba	90,0	45	107	120,0	60	162	140,0	70	193	160,0	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azucar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 13

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Pollo sudado	Pollo, Pierna o Colombina	44,0	40	31	65,9	60	45	109,9	100	73	120,9	110	80
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Ajo	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Cereal	Pasta en leche	Pasta/fideos	15,0	15	49	25,0	25	75,5	40,0	40	105	50,0	50	132
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,0	2		3,0	3	
			Sal	0,5	0,5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Leche	10,0	10		10,0	10		10,0	10		13,0	13	
	Ensalada/verdura	Torta de zanahoria	Acelga	29,4	25	52,4	35,3	30	62,88	41,2	35	73,48	47,1	40	86,13
			Zanahoria	11,8	10		14,1	12		16,5	14		20,0	17	
			Huevo	11,1	10		13,3	12		15,6	14		18,9	17	
			Queso fresco	10,0	10		12,0	12		14,0	14		17,0	17	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,5	1,5		1,0	1	
	Tubérculo/raíz/plátano	Papa salada	Papa sabanera	33,3	30	32,94	55,6	50	53,94	66,7	60	64,44	88,9	80	85,44
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
			Cebolla junca	2,2	1		2,2	1		2,2	1		2,2	1	
	Jugo	Piña	Piña	81,8	45	107	109,1	60	162	127,3	70	193	145,5	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azúcar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 14

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Frijol con carne molida	Cebolla	5,3	5	71,54	5,3	5	78,04	7,4	7	127,68	10,5	10	157,64
			Cebolla junca	11,1	5		11,1	5		15,6	7		22,2	10	
			Tomate	6,3	5		6,3	5		8,8	7		12,5	10	
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
			Frijol rojo	20,0	20		22,0	22		35,0	35		40,0	40	
			Carne de Res Molida, semimagra	15,0	15		18,0	18		40,0	40		55,0	55	
	Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	15,0	15	39,5	25,0	25	65,5	40,0	40	103	50,0	50	129
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,0	2		3,0	3	
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Ensalada/verdura	Verdura mixta	Habichuela	10,0	9	35,72	14,4	13	50,76	18,7	15	58,28	20,0	18	68,62
			Zanahoria	10,6	9		15,3	13		17,6	15		21,2	18	
			Arveja	20,0	9		28,9	13		33,3	15		40,0	18	
			Tomate	6,3	5		8,8	7		10,0	8		15,0	12	
			Cebolla	5,3	5		7,4	7		8,4	8		6,3	6	
			Ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
	Tubérculo/raíz/plátano	Monedas de platano	Platano	29,4	20	15	44,1	30	22	51,5	35	25,5	73,5	50	36
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Jugo	Sandia	Sandia	112,5	45	107	150,0	60	162	175,0	70	193	200,0	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azúcar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 15

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Quesadilla de pollo	Pechuga de	43,0	40	70,4	64,5	60	94,4	102,2	95	128,9	107,5	100	147,8
			tortilla	15,0	15		25,0	25		30,0	30		35,0	35	
			Queso	15,0	15		15,0	15		20,0	20		20,0	20	
	Cereal		Cebolla	5,3	5		5,3	5		5,3	5		10,5	10	
			Tomate	6,3	5		6,3	5		6,3	5		12,5	10	
			Aceite	2,0	2		2,0	2		2,0	2		2,0	2	
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		2,0	2	
	Ensalada/verdura	Pico de gallo	Tomate	25,0	20	43	31,3	25	55	37,5	30	61,1	43,8	35	70,5
			Cebolla	21,1	20		26,3	25		31,6	30		36,8	35	
			Cilantro	3,3	3		5,6	5		5,6	5		5,6	5	
	Tubérculo/raíz /plátano	Papas francesas	Papa pastusa	22,2	20	22,5	27,8	25	27,75	38,9	35	38,25	55,6	50	54
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Jugo	Guayaba	Guayaba	75,0	45	107	100,0	60	162	116,7	70	193	133,3	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azúcar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 16

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Carnes arroz atollado	Carne de	15,0	15	31,5	20,0	20	42	33,0	33	69,3	36,0	36	75,6
			Pollo, Pechuga	16,1	15		21,5	20		35,5	33		38,7	36	
			Carne de res	15,0	15		20,0	20		33,0	33		36,0	36	
	Derivado de cereal	Arroz atollado	Arroz blanco	15,0	15	39	25,0	25	65,5	45,0	45	118	50,0	50	129
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,5	2,5		3,0	3	
			Sal	0,5	0,5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Ensalada/verdura	Verdura mixta	Habichuela	10,0	9	35,72	14,4	13	50,78	16,7	15	58,28	20,0	18	68,62
			Zanahoria	10,6	9		15,3	13		17,6	15		21,2	18	
			Arveja	20,0	9		28,9	13		33,3	15		40,0	18	
			Tomate	6,3	5		8,8	7		10,0	8		15,0	12	
			Cebolla	5,3	5		7,4	7		8,4	8		6,3	6	
			Ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
	Tubérculo/raíz /plátano	Patacon	Platano verde	29,4	20	17,5	44,1	30	25,5	73,5	50	41,5	73,5	50	41,5
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Jugo	Piña	Piña	81,8	45	107	109,1	60	162	127,3	70	193	145,5	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azúcar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 17

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Sandwich de cerdo BBQ	Carne de cerdo, lomo	40,0	40	77	60,0	60	93,1	95,0	95	136,06	110,0	110	163,9
	Derivado de cereal		Cebolla	5,3	5		5,3	5		8,4	8		10,5	10	
			Tomate	5,9	5		5,9	5		9,4	8		11,8	10	
			Pimenton rojo	5,9	5		5,9	5		9,4	8		17,6	15	
			Salsa de	10,0	10		10,0	10		13,0	13		13,0	13	
			Panela	4,0	4		6,0	6		8,0	8		10,0	10	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Pan molde	20,0	20		20,0	20		25,0	25		30,0	30	
	Ensalada/verdura	Lechuga y tomate	Lechuga	21,8	12	42	45,5	25	50	45,5	25	55	63,6	35	70
			Tomate	37,5	30		31,3	25		37,5	30		43,8	35	
	Tubérculo/raíz /plátano	Papa casco	Papa pastusa	33,3	30	33	44,4	40	44,5	55,6	50	55,5	88,9	80	87
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,5	2,5		2,5	2,5	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Jugo	Mango	Mango	90,0	45	107	120,0	60	162	140,0	70	192	160,0	80	212
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azucar	2,0	2		2,0	2		2,0	2		2,0	2	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 18

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o
Cena	Proteico	Albondigas	Carne de res, Molida	40,0	40	45,28	60,0	60	55,28	100,0	100	87,04	110,0	110	100,62
			Ajo	2,1	2		2,1	2		2,1	2		5,3	5	
			Sal	5,0	5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Cebolla	5,3	5		5,3	5		7,4	7		9,5	9	
			Tomate	6,3	5		6,3	5		8,8	7		11,3	9	
	Derivado de cereal	Pasta bolognesa	Pasta	15,0	15	55,74	25,0	25	99,04	40,0	40	133,54	45,0	45	151,62
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,0	2		2,0	2	
			Sal	0,5	0,5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Cebolla cabezona	5,3	5		10,5	10		10,5	10		12,6	12	
			Cebolla junca	11,1	5		22,2	10		22,2	10		26,7	12	
			Tomate	12,5	10		25,0	20		25,0	20		28,8	23	
			Ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
	Ensalada/verdura	Verduras salteadas	Zanahoria	11,8	10	32,9	15,3	13	43,24	17,6	15	49,82	23,5	20	65,8
			Pimenton	11,8	10		15,3	13		17,6	15		23,5	20	
			Habichuela	11,1	10		14,4	13		16,7	15		22,2	20	
			Cebolla	5,3	5		7,4	7		8,4	8		10,5	10	
	Tubérculo/raíz /plátano	Monedad de platano	Platano	27,8	20	17	34,7	25	21	48,6	35	29	69,4	50	41
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
	Jugo	Tomate de arbol	Tomate de	75,0	45	107	100,0	60	163	116,7	70	193	133,3	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No - 19

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

0				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	*En los macarrones	Pechuga de pollo	43,0	40	28	64,5	60	42	107,5	100	70	118,3	110	77
	Cereal	Macarrones con pollo	Pasta	15,0	15	51	25,0	25	90,5	40,0	40	125	45,0	45	144,5
			Aceite vegetal	1,0	1		2,0	2		2,0	2		2,0	2	
			Sal	0,5	0,5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Crema de	10,0	10		20,0	20		20,0	20		25,0	25	
			Queso	5,0	5		10,0	10		10,0	10		13,0	13	
	Ensalada/verdura	Ensalada de cebolla, tomate y cilantro	Cebolla	10,5	10	39,78	14,7	14	47,3	16,8	16	56,76	21,1	20	68,16
			Tomate	31,3	25		35,0	28		42,5	34		50,0	40	
			Cilatro	2,2	2		3,3	3		4,4	4		4,4	4	
			Limón	10,0	5		10,0	5		12,0	6		12,0	6	
	Tubérculo/raíz /plátano	Papa salada	Papa sabanera	30,0	30	32,94	50,0	50	53,94	60,0	60	64,44	80,0	80	86,38
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
			Cebolla junca	2,2	1		2,2	1		2,2	1		4,4	2	
	Jugo	Sandia	Sandia	112,5	45	107	150,0	60	162	175,0	70	193	200,0	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azúcar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®

PROGRAMA NUTRICIÓN INTEGRAL

Menú No – 20

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ. DESDE 2001

				1-3 años			4-8 años			9-13 años			14-18 años		
Tiempo de comida	Componente	Preparación	Ingredientes	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)	Peso bruto (g o cm3)	Peso neto (g o cm3)	Porción servida (g o cm3)
Cena	Proteico	Cerdo desmechado con frijoles	Cebolla	5,3	5	69,6	5,3	5	75,9	7,4	7	124,24	9,5	9	150,88
			Cebolla junca	11,1	5		11,1	5		15,6	7		20,0	9	
			Tomate	6,3	5		6,3	5		8,8	7		11,3	9	
			Sal	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Ajo	1,1	1		1,1	1		1,1	1		1,1	1	
			Frijol rojo	20,0	20		22,0	22		35,0	35		40,0	40	
			Carne de	15,0	15		18,0	18		40,0	40		55,0	55	
	Cereal	Arroz de fideo	Arroz blanco	15,0	15	57,4	25,0	25	88,5	35,0	35	114	40,0	40	136,2
			Pasta alimenticia	8,0	8		10,0	10		10,0	10		14,0	14	
			Sal	0,5	0,5		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Aceite	1,0	1		2,0	2		2,5	2,5		3,0	3	
	Ensalada/verdura	Zuchini frito	Zucchini	33,3	25	51,75	40,0	30	61	46,7	35	75,5	50,7	38	92,95
			Aceite	5,0	5		5,0	5		10,0	10		15,0	15	
			Harina de trigo	10,0	10		10,0	10		15,0	15		20,0	20	
			Huevo	16,7	15		22,2	20		22,2	20		27,8	25	
	Tubérculo/raíz/plátano	yuca guisada	Yuca	25,0	20	30,02	37,5	30	40,52	43,8	35	51,41	62,5	50	72,8
			Tomate	5,0	4		5,0	4		8,8	7		12,5	10	
			Cebolla junca	8,9	4		8,9	4		15,6	7		22,2	10	
			Aceite	1,0	1		1,0	1		1,0	1		1,0	1	
			Sal	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	
	Jugo	Maracuya	Maracuya	140,6	45	107	187,5	60	162	218,8	70	193	250,0	80	213
			Agua	60,0	60		100,0	100		120,0	120		130,0	130	
			Azúcar	2,0	2		2,0	2		3,0	3		3,0	3	

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®