

NUEVES REFORZADAS						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA	Lácteos	Diario	150 cc	150 cc	150 cc	Leche entera pasteurizada, colada, changua, chocolate, kumis: 5 onzas Sorbete: 6 onzas
	Leche entera pasteurizada, colada, sorbete, changua, chocolate, kumis.					
	Cereal y mezclas (colada)					
	Fécula de maíz		4 g	4 g		
	Avena, molida, harina de plátano.		8 g	8 g		
Fruta (sorbete)					180 cc	
	Guayaba, mango		38 -76 g	38 g		
ALIMENTO PROTEICO	Queso	2 veces por semana	16 g	16 g	16 g	1 trozo pequeño
	Huevo	3 veces por semana	55 g	49,5 g Para los huevos con mazorca 8 g de maíz	Huevo cocido: 46 g Huevo revuelto 46 g Huevo perico 50 g Huevo tortilla queso y mazorca 54 g	Huevo cocido: 1 unidad Huevo revuelto: 4 cucharadas Huevo perico: 5 cucharadas Huevo tortilla queso y mazorca: 5 cucharadas
VISCERAS	Pajarilla	1 vez al mes	35 g	35 g	150 cc	5 onzas
TUBÉRCULO	Papa		75 g	60 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE ¹	Arepa, tostada	Diario	12 g	12 g	12 g	1 unidad pequeña
	Pan blandito, pan rollo, pan hojaldrado, pan de maíz, moqolla		30 g	30 g	30 g	2 unidad pequeña
	Tostada		20 g	20 g	20 g	1 unidad
	Pan tajado		24 g	24 g	24 g	1 tajada
	Galleta de soda Galleta craker		16 g	16 g	16 g	Galleta de sal o craker: 2 unidades
FRUTA	Manzana, pera, mango, papaya, patilla,	Diario	74 - 175 g	70 g	70 g	5 a 7 cucharadas
	Granadilla		100 - 120 g	36 g	100-120 g	1 unidad
AZUCARES	Azúcar	3 veces por semana	4 g	4 g		
	Chocolate	Diario	8 g	8 g		
GRASAS ²	Aceite o margarina	Semanal	1,5 - 3 g	1,5 - 3 g		
ALMUERZO						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA	Carne roja o blanca (res o pollo)	Tres veces por semana	1,5 g	1,5 g	150 cc	5 onzas
	Verduras		24 - 55 g	21 g		
	Tubérculos		24 -30 g	24 g		
	Cereal		8 g	8 g		
ALIMENTO PROTEICO ³	Carne magra (res o cerdo)	1 a 2 veces por semana	50 g	50 g	36 g	3 cucharadas y media
	Carne molida de res		50 g	50 g	43 g	4 cucharadas
	Pollo pechuga	1 a 2 veces por semana	62,5 g	50 g	33 g	3 cucharadas
	Pescado filete merluza	1 vez al mes	50 g	50 g	30 g	3 cucharadas
	Visceras	3 veces al mes	50 g	50 g	36 g	3 cucharadas y media
	Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca)	1 vez por semana	15 g	15 g	33 g	3 cucharadas y media
CEREAL	Arroz	Diario	25 g	25 g	50 g	4 cucharadas
	Pasta		32 g	32g	80 g	6 cucharadas y media
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arracacha, plátano, yuca, papa, papa criolla.	Diario	30 - 50 g	30 g	Tuberculo cocido 30 g Papa frita 18 g Deditos de yuca y plátano asado 22 g Plátano frito 26 g	Un trozo pequeño

VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabacín, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, coliflor. Mango, manzana, papaya, fresa.	Diario	30 - 75 g	30 g	30 g	3 cucharadas
FRUTA JUGO	Mora, fresa, guayaba, lulo, piña, uva, lulo, piña, mango, melón.	Diario	38 - 76 g	38 g	150 cc	5 onzas
	Maracuyá	Diario	60 g	30 g		
AZUCARES⁴	Azúcar	Diario	6 - 7 g	6 - 7 g		
GRASAS²	Aceite o margarina	Diario	7 - 8 g	7 - 8 g		

ONCES

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera	
			P. BRUTO	P. NETO			
BEBIDA LACTEA	Lácteos	Diario				Leche entera pasteurizada, colada, chocolate, yogurt: 5 onzas Helado: 5 cdas Queso: Un trozo pequeño Sorbete: 6 onzas	
	Leche entera pasteurizada, colada, sorbete, chocolate, yogurt.		150 cc	150 cc	150 cc		
	Queso		16 g	16 g	16 g		
	Helado de crema		50 g	50 g	50 g		
	Cereal y mezclas (colada)				En la colada		
	Fécula de maíz		4 g	4 g			
	Avena molida, harina de plátano		8 g	8 g			
	Fruta (sorbete)						180 cc
	Mango, banano, guanabana.		38 - 76 g	38 g			
Curuba	60 g	30 g					
CEREAL ACOMPAÑANTE⁵	Croissant	Diario	20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña	
	Ponqué, Torta de quinua		25 g	25 g	25 g	1 unidad	
	Pan blandito, mogolla, Brownie, Torta con sabor a queso		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña	
	Mantecada		15 g	15 g	15 g	Media unidad pequeña	
	Hojuelas de maíz		20 g	20 g	20 g	2 cucharadas y media	
	Galleta waffer		24 g	24 g	24 g	4 unidades	
	Galleta de leche Galleta craker		16 g	16 g	16 g	Galleta de sal o craker: 2 unidades Galleta de leche: 4 unidades	
	FRUTA		Diario	Pera, patilla, manzana, banano, fresas, mandarina, papaya, mango, banano	76 - 175 g	70 g	70 g
Granadilla	100 - 120 g	36 g		100 - 120 g	1 unidad		
AZUCARES⁴	Azúcar	Diario	4-12 g	4-12 g			
	Chocolate	1 vez al mes	8 g	8 g			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína gr	Grasa gr	CHO gr
TOTAL	925	34,6	35,2	119,6
70% de las Recomendaciones diarias (3-5 años 11 meses)	912	22,8 - 45,6	30,4 - 40,5	114 - 148,2
NIVEL DE APORTE	101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	CALCIO mg	HIERRO mg	SODIO mg	VITA A (ER)
TOTAL	483,6	6,6	999,0	1018,9
70% de las Recomendaciones diarias (3-5 años 11 meses)	420- 1750	4,34- 28	840 - 1330	EN REVISION POR ICBF
NIVEL DE APORTE	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	

¹ Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.

² Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el análisis nutricional.

³ Alimento proteico: para la preparación tortilla de corazones con huevo el peso de la porción servida corresponde a la combinación de los dos alimentos (huevo + corazones de pollo).

⁴ Azúcares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el análisis nutricional.

⁵ Cereal acompañante: para la preparación arroz con leche el Peso servido debe ser de: 120 g.

Nota 1: La arveja verde seca (leguminosa) solo se utilizará en el menú 19. Para todas las demás preparaciones se utilizará arveja verde fresca (verdura).

Nota 2: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada jardín.

Nota 3: Es importante mantener agua disponible para el consumo de los niños en los jardines, de acuerdo a su necesidad.