CORPORACIÓN CULTURAL, TURÍSTICA, AMBIENTAL Y DEPORTIVA TURMALINA UNIVERSAL
CORTUNIVERSAL
NIT: 900.623.092-6

CICLO DE MENUS
DESAYUNOS Y ALMUERZOS NORMOCALORICOS

SEMANA No.1				
MENU 1	**MENU 2**	**MENU 3**	**MENU 4**	**MENU 5**
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
DESAYUNO				
COLADA DE AVENA EN HOGUELAS CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	SORBETE DE FRESA	JUGO DE NARANJA	CHOCOLATE CON LECHE
	CALDO DE HUEVO CON VERDURAS	CALDO DE PESCADO CON VERDURAS		PAN INTEGRAL
CALDO DE POLLO		YUCA COCIDA	CALDO DE PAJARILLA	HUEVOS PERICOS
AREPA ASADA	PLATANO MADURO ASADO		AREPA DE MAIZ ASADA	AREPA DE MAIZ AMARILLO ASADA
FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA
ALMUERZO				
SOPAS DE ARVEJAS	SANCOCHO DE CARNE	SOPAS DE FRIJOLES	CREMA DE ARRACACHA	CREMA DE AHUYAMA ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE Y OREGANO
		POLLO SUDADO		
CARNE ESMECHADA		ARROZ DE CEBOLLA	CARNE GULASH	
ARROZ DE CEBOLLA	PECHUGA ASADA	TAJADA DE PLATANO ASADA		ARROZ DE AJO
PAPA CRIOLLA COCIDA		ENSALADA DE LECHUGA CON PEPINO	ARROZ DE ZANAHORIA	
ENSALADA DE AGUACATE	ARROZ DE AJO	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	PURE DE PAPA	YUCA COCIDA
	ENSALADA DE HABICHUELA		ENSALADA DE REMOLACHA	ENSALADA DE TOMATE

Carrera 6B N° 3A-06 B/ Centro -Celular -3226846186
E-mail: cortuniversal@gmail.com
www.cortuniversal.blogspot.com
http://contuniversal.com

JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA		JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
SEMANA No.2				
MENU 6	**MENU 7**	**MENU 8**	**MENU 9**	**MENU 10**
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
DESAYUNO				
SORBETE DE AVENA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	COLADA DE MAIZENA	CHOCOLATE	MAZAMORRA DE MAIZ CON LECHE
GALLETA INTEGRAL		PAN MOGOLLA		CALDO DE HUEVO CON VERDURAS
TORTILLA DE HUEVO CON BROCOLI	CALDO DE POLLO CON VERDURAS	HUEVOS PERICOS	CALDO DE CARNE	
PAPA COCIDA	AREPA ASADA	AREPA DE MAIZ ASADA	PLATANO ASADO	AREPA DE MAIZ ASADA
	FRUTA DE COSECHA		FRUTA DE COSECHA	
PAPAYA PICADA		FRUTA DE COSECHA		FRUTA EN PORCION
ALMUERZO				
POLLO CON VERDURAS	SOPAS DE LENTEJAS		CREMA DE VERDURAS	CREMA DE ARVEJAS
ARROZ CON CEBOLLA	CARNE EN BISTEC	PESCADO SUDADO	MACARRONES CON CARNE MOLIDA	POLLO ESMECHADO
	ARROZ CON FIDEO			
POTECA DE AHUYAMA	ENSALADA DE LECHUGA	ARROZ DE AJO		ARROZ BLANCO
PLATANO ASADO	YUCA COCIDA	ENSALADA DE AGUACATE	PLATANO ASADO	ENSALADA ROJA

		PLATANO CICIDO		
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA

SEMANA No.3				
MENU 11	**MENU 12**	**MENU 13**	**MENU 14**	**MENU 15**
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
DESAYUNO				
JUGO DE NARANJA	COLADA MAIZENA	JUGO DE FRUTA	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA CON LECHE
CALDO DE PAJARILLA	PAN INTEGRAL TAJADO	CALDO DE MENUDENCIA CON VERDURAS	CALDO DE HUEVO CON VERDURAS	POLLO GOULASH
	HUEVOS PERICOS		PLATANO ASADO	AREPA DE MAIZ CON QUESO ASADA
AREPA ASADA	PLATANO COCIDO	AREPA DE MAIZ ASADA	PAN INTEGRAL	
FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA
ALMUERZO				
CREMA DE AHUYAMA	SOPAS DE VERDURAS	CREMA DE GARBANZOS	SOPAS DE POLLO	LENTEJAS GUISADAS
POLLO CON HABICHUELA	CARNE GOULAH	POLLO ASADO		CARNE MOLIDA
ARROZ DE FIDEO	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ VERDE	ARROZ MIXTO	ARROZ DE AJO
YUCA COCIDA	PAPA CON AHOGADO	PAPA CRIOLLA	PLATANO AL VAPOR	PLATANO COCIDO

ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA DE PEPINO Y LECHUGA	ENSALADA VERDE	ENSALADA DE REMOLACHA
JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA

SEMANA No.4				
MENU 16	**MENU 17**	**MENU 18**	**MENU 19**	**MENU 20**
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
DESAYUNO				
CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE FRUTA	COLADA DE AVENA	JUGO DE NARANJA	AGUA DE PANELA
PAN INTEGRAL PEQUEÑO	CALDO DE PESCADO CON VERDURAS	GALLETA INTEGRAL	CALDO DE PAJARILLA CON VERDURAS	CALDO DE CARNE CON VERDURAS
HUEVOS CON VEGETALES	AREPA ASADA	TORTILLA DE HUEVO		
AREPA ASADA	FRUTA DE COSECHA	PLATANO COCIDO	AREPA ASADA	PLATANO ASADO
FRUTA DE COSECHA		FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA
ALMUERZO				
CREMA DE AHUYAMA	SOPAS DE FRIJOLES	CREMA DE ARRACACHA	LENTEJAS GUISADAS	SOPAS DE CUCHUCO
ARROZ DE POLLO CON VERDURAS	HUEVO COCIDO	CARNE ESMECHADA CON AHOGAO	POLLO SUDADO	PESCADO SUDADO
	ARROZ DE ZANAHORIA	ARROZ DE TOMATE	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ DE AJO
	TAJADA DE PLATANO	AREPA ASADA	PURE DE PAPA GRATINADO	
CHIPS DE PAPAS	ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE HABICHUELA	PLATO ASADO

JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	ENSALADA DE ZANAHORIA JUGO DE COSECHA

SEMANA No.5
MENU 21
LUNES
DESAYUNO
JUGO DE FRUTA
CALDO DE POLLO CON VERDURAS
AREPA ASADA
FRUTA DE COSECHA EN PORCION
ALMUERZO
SOPAS DE VERDURAS
ALBONDIGAS DE CARNE EN SALSA DE TOMATE
ARROZ DE AJO
TAJADA DE MADURO ASADA
ENSALADA DE AGUACATE
JUGO DE FRUTA DE COSECHA

Elaboro:

SONIA ESTHER MARTINEZ LASTRE
Nutricionista Dietista
T.P. MND 07303