PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR					
PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS					
RACIÓN ALMUERZO					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
SOPA	**Cuchuco de trigo**	**Sopa de pasta**	**Sopa de arroz**	**Crema de espinaca**	**Sopa de verduras**
ALIMENTO PROTEÍCO	**Carne de cerdo sudada (en cubos)**	**Colombina de pollo guisada**	**Filete de pescado asado**	**Carne de res asada**	**Pechuga asada Arveja seca guisada**
CEREAL	**Arroz con fideos**	**Arroz Blanco**	**Espaguetti**	**Arroz Blanco**	**Arroz Blanco**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**Papa salada**	**Plátano al horno**	**Papa al vapor con perejil**	**Yuca dorada**	**Papa criolla al vapor**
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Verduras sudadas**	**Ensalada de Manzana**	**Ensalada de Pepino Cohombro,Tomate en cuadros y cilantro**	**Puré de Ahuyama con arvejas**	**Ensalada mixta**
JUGO	**Jugo de Mango**	**Jugo de Papaya**	**Jugo de Mora**	**Jugo de Guayaba**	**Jugo de Tomate de Árbol**
FRUTA EN PORCION O ENTERA	**Melón picado**	***	***	**Patilla picada**	***
LACTEO	**LECHE**	**KUMIS/YOGURT**	**LECHE**	**KUMIS/YOGURT**	**LECHE**

PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

RACIÓN ALMUERZO

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
SOPA	Sancocho	Crema de verduras	Cazuela de fríjoles Carne asada	Sopa de Avena	Cuchuco de trigo
ALIMENTO PROTEÍCO	Pollo Guisado	Filete de pescado en salsa		Cerdo en salsa de piña	Pechuga asada
CEREAL	Arroz Blanco	Arroz con Fideos	Arroz Blanco	Arroz Blanco	Pasta en salsa napolitana
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa Salada	Papa en chupe	Papa al vapor	Yuca Dorada	Papa en cascos a las hiervas
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Verduras con mayonesa	Ensalada de Espinaca	Ensalada de aguacate	Ensalada de espinaca con frutas	Ensalada mediterranea
JUGO	Jugo de Fresa	Jugo de Mora	Jugo de Guayaba	Jugo de Tomate de Arbol	Jugo de Guayaba
FRUTA PICADA	***	Papaya y Melón picado	Patilla picada	***	***
LACTEO	LECHE	KUMIS/YOGURT	LECHE	KUMIS/YOGURT	LECHE

PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

RACIÓN ALMUERZO

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
SOPA	Sopa de Cebada perlada	Sopa de arroz	Crema de ahuyama	Sopa de colicero	Crema de espinacas
ALIMENTO PROTEÍCO	Hígado encebollado	Filete de pescado en salsa	Pechuga a la Plancha	Espagueti con Pollo	Lenteja Carne de Cerdo asada
CEREAL	Arroz Blanco	Arroz con Fideos	Arroz con ajonjolí	Incluido en Espagueti con pollo	Arroz con fideos
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Yuca Dorada	Plátano Melao	Papa Criolla Dorada	Papa a la Francesa	Papa Salada
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada Verde con manzana	Tortilla de Espinaca	Ensalada de Pepino cohombro, tomate en cuadros y cilantro	Ensalada de Zanahoria y espinaca	Ensalada de Tomate y Cebolla
JUGO	Jugo de Tomate de Árbol	Jugo de Guanabana	Jugo de papaya	Jugo de Guayaba	Jugo de Fresa
FRUTA PICADA	***	***	Patilla picada	Papaya y melón picado	***
LACTEO	LECHE	KUMIS/YOGURT	LECHE	KUMIS/YOGURT	LECHE

PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR					
PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS					
RACIÓN ALMUERZO					
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
SOPA	**Sopa de Avena**	**Sancocho**	**Crema de verduras**	**Crema de espinaca**	**Sopa de pasta**
ALIMENTO PROTEÍCO	**Colombina de pollo guisada**	**Filete de pescado asado**	**Goulash de carne**	**Garbanzos Carne de cerdo asada**	**Pollo con champiñones**
CEREAL	**Arroz con Zanahoria**	**Arroz con Fideos**	**Arroz al Pimentón**	**Arroz Blanco**	**Arroz con zanahoria**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**Maduro Asado**	**Papa en cascos**	**Yuca Dorada**	**Papa al vapor con mayonesa**	**Papa criolla dorada**
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada Libanesa**	**Pepinos guisados**	**Calabaza guisada**	**Ensalada de tomate y cebolla**	**Ensalada de repollo morado y pepino cohombro**
FRUTA	**Jugo de Mora**	**Jugo de Tomate de Arbol**	**Jugo de Fresa**	**Jugo de piña**	**Jugo de Mango**
FRUTA PICADA	***	***	**Papaya picada**	***	**Banano y melón picado**
LACTEO	**LECHE**	**KUMIS/YOGURT**	**LECHE**	**KUMIS/YOGURT**	**LECHE**