INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

MINUTA DE ALIMENTACION

TIEMPO DE COMIDA	DESAYUNO	DIA	1
GRUPO DE ALIMENTOS	**PREPARACION**	**CANTIDAD**	**MEDIDA**
Carbohidratos Complejos	Caldo de costilla con papa	Costilla 100 gr	Gramos
		Papa 100 gr	1 unidad grande
	Arepa con queso	100 gr c/u	2 unidades
	huevos al gusto	50 gr c/u	2 unidad
Fruta	Fruta de cosecha en trozos	100 gr	Gramos
Lácteos	Chocolate	Chocolate 15 gr	1/2 pastilla
		Leche 200 cc	1 vaso

TIEMPO DE COMIDA	ALMUERZO	DIA	1
GRUPO DE ALIMENTOS	**PREPARACION**	**CANTIDAD**	**MEDIDA**
Carbohidratos complejos	Sopa de pasta con verduras	200 cc	1 taza
	Pasta guisada	100 gr	Gramos
	Arroz blanco	100 gr	Gramos
	platano frito o papa	100 gr	gramos
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 200 gr	2 vasos
Verdura	Ensalada cruda	Apio 25 gr	110 gr
		Zanahoria 25 gr	
		Lechuga 30 Gr	
		Tomate 30 gr	
Proteína	Carne a la plancha y pechuca en salsa de champiñones	180 gr de cada carne	Gramos
Carbohidratos simples	Bocadillo	30 gr	unidad

TIEMPO DE COMIDA	CENA	DIA	1
GRUPO DE ALIMENTOS	**PREPARACION**	**CANTIDAD**	**MEDIDA**
Carbohidratos complejos	Arroz con zanahoria	150 gr	Gramos
	Papa al vapor	100 gr	1 unidad grande
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 200 gr	2 vasos
		Leche 400 cc	
Verdura	Crema de verduras	200 cc	1 taza
Proteína	Pollo en salsa	Pierna pernil	200 gramos

TIEMPO DE COMIDA	DESAYUNO	DIA	2
GRUPO DE ALIMENTOS	**PREPARACION**	**CANTIDAD**	**MEDIDA**
Carbohidratos complejos	changua con huevo y pan	Huevo 60 gr	1 taza
	Arepa con queso	80 gr	110 gramos
	Pan blanco	40 g	2 unidades
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 100 gr	1 vaso
Proteína	Carne encebollada y porcion de pollo	carne 150 gr	250 gramos
		Cebolla 15 gr	
		Tomate 15 gr	
Lácteos	cafe en leche	Cafe 15 gr	1 cucharadita
		Leche 200 cc	1 vaso

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

MINUTA DE ALIMENTACION

TIEMPO DE COMIDA	ALMUERZO	DIA	2
GRUPO DE ALIMENTOS	**PREPARACION**	**CANTIDAD**	**MEDIDA**
Carbohidratos complejos	Sopa de arracacha y verduras	200 cc	1 taza
	Plátano asado	Plátano 100 gr	Gramos
	papa guisada	1 papa (50 gr)	Gramos
	Arroz blanco	Arroz 100 gr	Gramos
Proteína	Pechuga a la plancha - filete de pescado	Pechuga deshuesada 140 gr Pescado 140	Gramos
Verdura	Habichuela y zanahoria cocinada en crema de leche	Habichuela 60 gr	gramos
		Zanahoria 60 gr	
		Crema de leche 15 gr	
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 200 gr	vasos
Carbohidratos simples	Panelita de dulce	Panelita de dulce 50 gr	Gramos

TIEMPO DE COMIDA	CENA	DIA	2
GRUPO DE ALIMENTOS	**PREPARACION**	**CANTIDAD**	**MEDIDA**
Carbohidratos complejos	Sopa de platano	200 cc	1 taza
	Arroz con verduras	Arroz 100 gr	110 gr
		Zanahoria 15 gr	
		Arveja 15 gr	
Verdura	Torta de espinaca con huevo	Espinacas 80 Gr	175 gr
		Cebolla 15 Gr	
		Tomate 15 Gr	
		Huevo 30 Gr	
		Leche 40 Ml	
		Harina de Trigo 5 Gr	
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 200 gr	1 vaso
Proteína	Carne en viste y y chuleta de cerdo con salsa de ciruelas	230 gr	gramos

TIEMPO DE COMIDA	DESAYUNO	DIA	3
GRUPO DE ALIMENTOS	**PREPARACION**	**CANTIDAD**	**MEDIDA**
Carbohidratos Complejos	Caldo de costilla con papa	1 trozo de Costilla (100 gr)	Gramos
		1 Papa 100 gr	unidad
	Almohabana	1 almohabana (30 gr)	unidad
	patacon verde	1 patacon (50 gr)	unidad
Proteína	Huevo frito	2 Huevos (80 gr)	unidades
Fruta	Fruta de cosecha en trozos	1 Fruta (100 gr)	Gramos
Lácteos	Café en leche o chocolate	Leche 200 cc	1 vaso
		chocolate o Café 10 gr	

TIEMPO DE COMIDA	ALMUERZO	DIA	3
GRUPO DE ALIMENTOS	**PREPARACION**	**CANTIDAD**	**MEDIDA**
Carbohidratos complejos	Sopa de cuchuco	200 cc	1 taza
	Yuca cocinada	1 Yuca 100 gr	astilla
	Arroz rojo	Arroz 100 Gr	gramos
		Tomate 15 Gr	

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

MINUTA DE ALIMENTACION

		Pimenton 15 Gr	
Proteína	Filete de pescado a la plancha y pechuga deshuesada en slasa napolitana	1 Filete de pescado 140 gr - pechuga 140 Gr	Gramos
Verdura	Ensalada cruda	Zanahoria 100 gr Uvas pasas 30 gr Yogurt 50 cc	gramos
Fruta	Jugo de fruta	2 vasos 200 cc	vaso
Carbohidratos simples	Arequipe	Arequipe 80 gr	Gramos

TIEMPO DE COMIDA CENA DIA 3

GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACION	CANTIDAD	MEDIDA
Carbohidratos complejos	Sopa de papa criolla	200 cc	1 taza
	Puré de papa	Papa 60 gr	Gramos
	Arroz	Arroz 100 Gr	
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 100 gr Leche 200 cc	1 vaso
Proteína	Carne sudada con arveja y zanahoria en trozos y porcion de pesacado	Carnes 230 gr Arveja 20 gr Zanahoria 20 gr	140 gramos

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO DIA 4

GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACION	CANTIDAD	MEDIDA
Carbohidratos Complejos	Changua con huevo, tostadas	Huevo 60 gr	1 unidad
		Tostadas 30 gr	2 unidades
		Queso 60 gr	Gramos
	Pan	30 gr	1 unidad
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 100 gr	1 vaso
Lácteos	Chocolate en leche	Chocolate 15 gr	1/2 pastilla
		Leche 200 cc	1 vaso

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO DIA 4

GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACION	CANTIDAD	MEDIDA
Carbohidratos complejos	Arroz blanco	Arroz 100 gr	Gramos
	Platano frito verde	100 gr	Gramos
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 200 gr	1 vaso
	Aguacate	Aguacate 100 gr	Gramos
Proteína	Hígado encebollado y pechuga	Hígado 140 gr - Pechuga 130gr	gramos
		Cebolla 30 gr	
	Frijoles	Frijol 100 gr	Gramos
Carbohidratos simples	Chocolatina	Chocolatina 40 gr	1 unidad

TIEMPO DE COMIDA CENA DIA 4

GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACION	CANTIDAD	MEDIDA
Carbohidratos complejos	Platano maduro cocido	Plátano 100 gr	1 tajada
	Arroz blanco	Arroz 80 gr	Gramos
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 200 gr Leche 400 cc	1 vaso
Verduras	Sopa de verduras	200 cc	1 taza
Proteína	Pierna pernil de pollo asada	Pierna pernil	Gramos

INDERCAS
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CASANARE
Nit. 844.003.345-1

MINUTA DE ALIMENTACION

TIEMPO DE COMIDA	DESAYUNO	DIA	5

GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACION	CANTIDAD	MEDIDA
Carbohidratos Complejos	Caldo de carne con huevo	Carne 100 gr	Gramos
		Huevo 60 gr	1 unidad
		Papa 100 gr	1 Unidad Grande
	Pan	40 gramos	1 unidad
Fruta	en trozos	100 gr	Gramos
Lácteos	Café en leche	Leche 200 cc	1 vaso
		Café 10 gr	

TIEMPO DE COMIDA	ALMUERZO	DIA	5

GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACION	CANTIDAD	MEDIDA
Carbohidratos complejos	Sopa de cuchuco	200 cc	1 taza
	Yuca frita	Plátano 100 gr	Gramos
	Arroz blanco	Arroz 100 gr	Gramos
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 200 gr	1 vaso
Verdura	Ensalada cruda	Lechuga 25 gr	100 gr
		Zanahoria 25 gr	
		Pepino 25 gr	
		Tomate 25 gr	
Proteína	Carne a la asada y pollo en	Carne 200 gr	230 gramos
Carbohidratos simples	Gelatina en crema de leche	Gelatina 20 gr	40 gramos
		Crema de leche	

TIEMPO DE COMIDA	CENA	DIA	5

GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACION	CANTIDAD	MEDIDA
Carbohidratos complejos	Papa a la francesa	100 gr	Gramos
	Pasta guisada	100 gr	Gramos
Fruta	Jugo de fruta	Fruta 100 gr	1 vaso
Verdura	Crema de auyama	200 cc	1 taza
Proteína	Pierna pernil de pollo	Pierna pernil	Gramos

ASPECTOS NUTRICIONALES A TENER EN CUENTA

La carne utilizada en las preparaciones debe ser magra en preparaciones que no contengan grasa.
La fruta utilizada en las diferentes preparaciones debe ser lavada y desinfectada antes de cada preparación, se debe
Los lácteos utilizados en las preparaciones deben ser descremados o bajos en grasa.
Las preparaciones que requieran adición de grasa deben realizarse con la mínima cantidad posible de grasa de origen vegetal.

En las preparaciones que se requiera adición de dulce debe ser añadida en mínimas cantidades.