REPORTE CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	**Boyacá**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

SEMANA No. 1

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTÉICO: HUEVO, CARNES, LEGUMINOSAS	30 g - 60 g			HUEVO BATIDO		
	30 g - 60 g	CARNE DE RES ASADA	PECHUGA DE POLLO GUISADA		PECHUGA A LA PLANCHA	CARNE DE RES SUDADA
	15 g - 120 g	LENTEJAS		FRIJOL		
CEREALES	55 g - 145 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 140 g	PAPA CHALECA	PAPA EN CASCOS COCIDA LUEGO DORADA	PAPA SALADA	PLÁTANO DORADO	AREPA DE MAÍZ CON LECHE
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	50 g - 70 g	ENSALADA DE LECHUGA + MANZANA (CON LIMÓN) + PERA	ENSALADA DE LECHUGA+ZANAHORIA+TOMATE + CILANTRO + LIMÓN	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA + TOMATE + PEREJIL POR ENCIMA + VINAGRE	ENSALADA DE LECHUGA + ZANAHORIA + PIÑA CALADA	ENSALADA DE MANZANA (CON LIMÓN) + MANGO + PIÑA CALADA
FRUTA	150 mL - 220 mL	SORBETE DE MORA *	SORBETE DE GUAYABA *	JUGO DE TOMATE DE ARBOL *	JUGO DE PIÑA*	JUGO DE FRESA*
LÁCTEO						EN LA AREPA
AGUA	150 mL - 220 mL	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO

SEMANA No. 2

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTÉICO: HUEVO, CARNES, LEGUMINOSAS	30 g - 60 g		HUEVO FRITO			
	30 g - 60 g	CARNE DE RES EN CUADROS CON VERDURAS		PECHUGA DE POLLO DORADA	CARNE DE RES A LA PLANCHA	PECHUGA EN CUADROS CON MACARRONES
	15 g - 120 g		ARVEJA SECA		GARBANZO	
CEREALES	55 g - 145 g	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTÓN LICUADO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 140 g	PAPA SALADA	TAJADAS DE PLÁTANO FRITO	PAPA BLANCA EN CUADROS CON PEREJIL	PAPA CON CASCARA COCIDA Y LUEGO DORADA	EN LA PECHUGA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	50 g - 70 g	EN LA CARNE	ENSALADA DE LECHUGA + MANGO +UVAS PASAS	VERDURAS GUISADAS: HABICHUELA, ZANAHORIA, ARVEJA	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + LIMÓN + CILANTRO	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE, LIMÓN Y PEREJIL POR ENCIMA)
FRUTA	150 mL - 220 mL	SORBETE DE MANGO*	JUGO DE MORA*	SORBETE DE CURUBA *	SORBETE DE GUAYABA *	JUGO DE PIÑA *
LÁCTEO						
AGUA	150 mL - 220 mL	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO

SEMANA No. 3

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTÉICO: HUEVO, CARNES, LEGUMINOSAS	30 g - 60 g		HUEVO BATIDO		CARNE DE RES ASADA	
	30 g - 60 g	CARNE DE RES DORADA		FRICASÉ DE POLLO (PECHUGA EN CUADROS CON VERDURAS)		PECHUGA DE POLLO GUISADA
	15 g - 120 g		LENTEJA		FRÍJOL	
CEREALES	55 g - 145 g	ARROZ CON PIMENTÓN LICUADO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 140 g	TAJADAS DE PLÁTANO FRITO	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	AREPA DE MAÍZ CON LECHE	PAPA SALADA	PAPA EN CASCOS COCIDA Y LUEGO DORADA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	50 g - 70 g	ENSALADA DE MANGO + MANZANA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA + CILANTRO + LIMÓN	EN EL POLLO	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + LECHUGA + LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO + MANZANA ZANAHORIA + PIÑA CALADA
FRUTA	150 mL - 220 mL	SORBETE DE CURUBA*	JUGO DE MORA *	JUGO DE GUAYABA*	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL *	SORBETE DE FRESA*
LÁCTEO						
AGUA	150 mL - 220 mL	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO

SEMANA No. 4

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTÉICO: HUEVO, CARNES, LEGUMINOSAS	30 g - 60 g	CARNE DE RES A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO GUISADA	HUEVO BATIDO	PECHUGA DE POLLO DORADA	CARNE DE RES EN BISTECK
	30 g - 60 g					
	15 g - 120 g			ARVEJA SECA		GARBANZO
CEREALES	55 g - 145 g	ESPAGUETTI A LAS FINAS HIERBAS CON MARGARINA	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ TIGRE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 140 g	PAPAS CHIPS (PAPA FRITA CON CÁSCARA EN RODAJAS DELGADAS)	PAPA CRIOLLA COCIDA Y LUEGO DORADA	PAPA SALADA	PLÁTANO DORADO	PAPA CHALECA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	50 g - 70 g	ENSALADA DE LECHUGA + PERA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	ENSALADA DE MANGO+MANZANA (CON LIMÓN) + UVAS PASAS	ENSALADA DE REPOLLO + MANGO + MANZANA (CON LIMÓN)	VERDURAS GUISADAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA	ENSALADA DE TOMATE + LECHUGA + LIMÓN + ZANAHORIA
FRUTA	150 mL - 220 mL	SORBETE DE GUAYABA *	SORBETE DE FRESA*	JUGO DE TOMATE DE ARBOL*	SORBETE DE CURUBA*	JUGO DE MORA*
LÁCTEO						
AGUA	150 mL - 220 mL	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS				**SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO - CLAUDIA MARITZA BONILLA SOCADAGUI -**	
MODIFICADO POR				**SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO**	
FIRMA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 07663 - MND 00225**