ANEXO N° 1

MINUTAS NUTRICIONALES / MENÚ

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Mandarina	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso doble crema	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan dulce	1 porción	120 gramos	120 gramos
Café con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de patacones	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga a la plancha	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz nieve	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada pico de gallo	1 porción	80 gramos	60 gramos
Plátano maduro cocido	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de mango	1 vaso	250 ml	250 ml
Panelita de leche	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de arroz	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de res a la plancha	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Verduras salteadas	1 porción	80 gramos	60 gramos
Criollas salteadas	1 porción	97 gramos	41 gramos
Jugo de guayaba	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER

Leche saborizada de vainilla	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de queso	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 2

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Naranja	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo estrellado	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan	1 porción	120 gramos	120 gramos
Chocolate con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de fríjol cabecita negra	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne en salsa criolla	1 porción	67 gramos	61 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de verduras	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa al vapor	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml
Dulce de leche	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de mondongo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Bagre frito	1 porción	94 gramos	83 gramos
Arroz al pimentón	1 porción	172 gramos	160 gramos
Guiso de ahuyama	1 porción	80 gramos	60 gramos
Yuca al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de lulo	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche saborizada de vainilla	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de queso	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 3

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Ciruela	1 porción	120 gramos	120 gramos
Caldo de carne	1 porción	240 gramos	240 gramos
Arepa salada	1 porción	120 gramos	120 gramos
Agua de panela con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de avena	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de cerdo asada	1 porción	92 gramos	80 gramos
Arroz al ajo	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de habichuelas	1 porción	80 gramos	60 gramos
Tajadas de plátano	1 porción	63 gramos	35 gramos
Jugo de melón	1 vaso	250 ml	250 ml
Bocadillo	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de colicero	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pernil de pollo al horno	1 porción	132 gramos	126 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada fresca	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa al vapor	1 porción	103 gramos	49 gramos

Jugo de mango	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Néctar de durazno	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de yuca	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 4

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Papaya	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso doble crema	1 porción	80 gramos	80 gramos
Mogolla	1 porción	120 gramos	120 gramos
Café con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de lentejas	1 plato	240 gramos	240 gramos
Cerdo en salsa criolla	1 porción	92 gramos	80 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	120 gramos
Ensalada de lechuga, cebolla y pepino	1 porción	80 gramos	60 gramos
Maduro cocido	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de papaya	1 vaso	250 ml	250 ml
Cucas	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de fideos	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne en bistek	1 porción	67 gramos	61 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada pico de gallo	1 porción	80 gramos	60 gramos

Papa criolla al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de guayaba	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche saborizada de vainilla	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de queso	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 5

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Banano	1 porción	120 gramos	120 gramos
Arepa de huevo	1 porción	80 gramos	80 gramos
Café con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de colicero	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga en salsa criolla	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz encebollado	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de zanahoria, pimentón y cebolla	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa dorada	1 porción	97 gramos	41 gramos
Jugo de guayaba	1 vaso	250 ml	250 ml
Chocolatina	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de guandul	1 plato	240 gramos	gramos
Carne guisada	1 porción	67 gramos	61 gramos

Arroz al pimentón	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada rusa	1 porción	80 gramos	60 gramos
Maduro cocido	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche saborizada de fresa	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de queso	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 6

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Mango	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso doble crema	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan	1 porción	120 gramos	120 gramos
Agua de panela con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de arroz	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga asada	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	172 gramos
Ensalada de payaso	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de guayaba	1 vaso	250 ml	250 ml
Gelatina de pata	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de mondongo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Sobrebarriga dorada	1 porción	60 gramos	55 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada	1 porción	80 gramos	60 gramos
Criollas al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de mango	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche saborizada de vainilla	1 vaso	200 ml	200 ml
Galleta Craker	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 7

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Mandarina	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo frito	1 porción	80 gramos	80 gramos
Arepa	1 porción	120 gramos	120 gramos
Café de leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de fríjol cabecita negra	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de res asada	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada cruda	1 porción	80 gramos	60 gramos
Tajadas de plátano	1 porción	63 gramos	35 gramos
Jugo de melón	1 vaso	250 ml	250 ml

Caramelos duros	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de avena	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga a la plancha	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz con espinaca	1 porción	172 gramos	160 gramos
Verduras espinacas	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa al vapor	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche saborizada de chocolate	1 vaso	200 ml	200 ml
Croissant	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 8

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Ciruela	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso doble crema	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan Dulce	1 porción	120 gramos	120 gramos
Chocolate con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Mote de queso costeño	1 plato	240 gramos	240 gramos

Carne de res asada	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada fresca	1 porción	80 gramos	60 gramos
Yuca al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de mango	1 vaso	250 ml	250 ml
Galletas de avena	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de fideos	1 plato	240 gramos	240 gramos
Bagre en salsa criolla	1 porción	80 gramos	80 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de aguacate	1 porción	80 gramos	gramos
Criollas al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Néctar de pera	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de yuca	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 9

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Mango	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso costeño	1 porción	80 gramos	80 gramos
Arepa de maíz	1 porción	120 gramos	120 gramos
Café con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA

		HOMBRE	MUJER
Sopa de gandul	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de res asada	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Verduras mixtas	1 porción	80 gramos	60 gramos
Puré de papa	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de guayaba	1 vaso	250 ml	250 ml
Gelatina de pata	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de arroz	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne en bisteck	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada fresca	1 porción	80 gramos	60 gramos
Yuca al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de lulo	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche entera de vaca, pasteurizada	1 vaso	200 ml	200 ml
Roscón de bocadillo	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 10

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Melón	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo revuelto	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan dulce	1 porción	120 gramos	120 gramos
Chocolate con dulce	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de garbanzo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga asada	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz con espinaca	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de aguacate	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa al vapor	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de tamarindo	1 vaso	250 ml	250 ml
Chocolatina	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de verduras	1 plato	240 gramos	240 gramos
Sardinas en tomate	1 porción	94 gramos	83 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada fresca	1 porción	80 gramos	60 gramos
Plátano amarillo cocido	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de mango	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Néctar de mango	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de queso	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 11

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Patilla	1 porción	120 gramos	120 gramos
Caldo de carne	1 porción	240 gramos	240 gramos

Arepa asada	1 porción	120 gramos	120 gramos
Agua de panela con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de lentejas	1 plato	240 gramos	240 gramos
Bagre frito	1 porción	80 gramos	80 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de zanahoria, pimentón y cebolla	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa criolla frita	1 porción	97 gramos	42 gramos
Jugo de guayaba	1 vaso	250 ml	250 ml
Bocadillo veleño	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de arroz	1 plato	240 gramos	240 gramos
Sobrebarriga dorada	1 porción	60 gramos	55 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de payaso	1 porción	80 gramos	60 gramos
Yuca al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de melón	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Néctar de manzana	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de bono	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 12

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA

		HOMBRE	MUJER
Mandarina	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso doble crema	1 porción	80 gramos	80 gramos
Mogolla integral	1 porción	120 gramos	120 gramos
Avena con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de garbanzo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pollo en salsa BBQ	1 porción	132 gramos	126 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de aguacate	1 porción	80 gramos	60 gramos
Cascos de papa frita	1 porción	94 gramos	27 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml
Cucas	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de colicero	1 plato	240 gramos	gramos
Carne de res asada	1 porción	gramos	gramos
Arroz al ajo	1 porción	gramos	gramos
Ensalada pico de gallo	1 porción	80 gramos	60 gramos
Plátano amarillo cocido	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de lulo	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche entera de vaca, pasteurizada	1 vaso	200 ml	200 ml
Brownie cubierto de chocolate	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 13

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Naranja	1 porción	120 gramos	120 gramos
Arepa de huevo	1 porción	80 gramos	80 gramos
Chocolate con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de patacones	1 plato	240 gramos	240 gramos
Cerdo en salsa criolla	1 porción	92 gramos	80 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de zanahoria, pimentón y cebolla	1 porción	80 gramos	60 gramos
Tajadas de plátano maduro	1 porción	89 gramos	49 gramos
Limonada	1 vaso	250 ml	250 ml
Chocolatina	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de mondongo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga asada	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de pepino	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa criollas doradas	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de mango	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER

Bebida con leche y avena	1 vaso	200 ml	200 ml
Croissant	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 14

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Mango	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso doble crema	1 porción	80 gramos	80 gramos
Arepa asada	1 porción	120 gramos	120 gramos
Avena con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de frijol cabecita negra	1 plato	240 gramos	240 gramos
Muslo de pollo dorado	1 porción	132 gramos	126 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de aguacate	1 porción	80 gramos	60 gramos
Maduro cocido	1 porción	87 gramos	49 gramos
Jugo de mora	1 vaso	250 ml	250 ml
Caramelos duros	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de fideos	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de res en bisteck	1 porción	67 gramos	61 gramos
Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada pico de gallo	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa salada	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de lulo	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche saborizada de vainilla	1 vaso	200 ml	200 ml
Croissant	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 15

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Melón	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo cocido	1 porción	80 gramos	80 gramos
Mogolla integral	1 porción	120 gramos	120 gramos
Chocolate con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de verduras	1 plato	240 gramos	240 gramos
Cerdo en salsa de BBQ	1 porción	92 gramos	80 gramos
Arroz con ajo	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de verduras	1 porción	80 gramos	60 gramos
Yuca al vapor	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml
Dulce de leche	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de guandul	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga asada	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos

Ensalada de habichuela	1 porción	80 gramos	60 gramos
Patacón	1 porción	61 gramos	35 gramos
Jugo de mora	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche saborizada de fresa	1 vaso	200 ml	200 ml
Fresa	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 16

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Mandarina	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo frito	1 porción	80 gramos	80 gramos
Arepa de maíz	1 porción	120 gramos	120 gramos
Avena con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de avena	1 plato	gramos	gramos
Carne de res sudada	1 porción	gramos	gramos
Arroz con perejil	1 porción	gramos	gramos
Ensalada pico de gallo	1 porción	gramos	gramos
Papa criolla dorada	1 porción	gramos	gramos
Jugo de melón	1 vaso	250 ml	250 ml
Gelatina de pata	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de fideos	1 plato	240 gramos	gramos
Bagre frito	1 porción	94 gramos	83 gramos

Arroz	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de zanahoria, pimentón y cebolla	1 porción	80 gramos	60 gramos
Puré de papa	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche saborizada de chocolate	1 vaso	200 ml	200 ml
Galleta craker	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 17

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Papaya	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo revuelto	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan	1 porción	120 gramos	120 gramos
Chocolate con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Mote de queso costeño	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne asada	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada fresca	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papas al vapor	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de mango	1 vaso	250 ml	250 ml
Chocolatina	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA

		HOMBRE	MUJER
Sopa de arroz	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pernil de pollo en salsa	1 porción	132 gramos	126 gramos
Arroz con pimentón	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de zanahoria	1 porción	80 gramos	60 gramos
Tajada de plátano verde	1 porción	61 gramos	25 gramos
Jugo de lulo	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGÉRIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche entera de vaca pasteurizada	1 vaso	200 ml	200 ml
Roscón con bocadillo	1 porción	60 gramos	45 gramos

MINUTA N° 18

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Melón	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo cocido	1 porción	80 gramos	80 gramos
Mojicón	1 porción	120 gramos	120 gramos
Café con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de lentejas	1 plato	gramos	gramos
Carne asada	1 porción	gramos	gramos
Arroz blanco	1 porción	gramos	gramos
Ensalada fresca	1 porción	gramos	gramos
Plátano maduro cocido	1 porción	gramos	gramos
Jugo de papaya	1 vaso	250 ml	250 ml
Dulce de leche	1 porción	10 gramos	10 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de colicero	1 plato	240 gramos	240 gramos
Muslo de pollo dorado	1 porción	132 gramos	126 gramos
Arroz	1 porción	gramos	gramos
Guiso de ahuyama	1 porción	gramos	gramos
Papa salada	1 porción	gramos	gramos
Jugo de guayaba	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO NOCTURNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Bebida con leche y avena	1 vaso	200 ml	200 ml
Mantecada	1 porción	60 gramos	45 gramos

Funcionario responsable,

MARIO NICOLAS YENERIS ANAYA
Secretario de Gobierno y Seguridad Municipal

Proyecto: Monica Urango/Asesora jurídica Externa