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**	**Salteado de carne de res**	**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**	**Papa criolla al vapor**	**Yuca sudada con hogado**
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**

ELABORADO POR: DIANA PAOLA ALONSO MND 02885. SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL DE FUNZA

APROBÓ: DIEGO FERNANDO ROJAS B – SECRETARIO DESARROLLO SOCIAL

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**	**Sopa de Avena**	**Cuchuco de trigo**
ALIMENTO PROTEÍCO	**Pollo Guisado**	**Carne Stroganoff**	**Carne Desmechada**	**Cerdo en salsa de piña**	**Pechuga asada**
CEREAL	**Arroz Blanco**	**Arroz con Fideos**	**Arroz Blanco**	**Arroz Blanco**	**Pasta en salsa napolitana**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**Papa Salada**	**Papa en chupe**	**Papa al vapor**	**Plátano gratinado**	**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**

ELABORADO POR: DIANA PAOLA ALONSO MND 02885. SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL DE FUNZA

APROBÓ: DIEGO FERNANDO ROJAS B – SECRETARIO DESARROLLO SOCIAL

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	**Puré de yuca**	**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**

ELABORADO POR: DIANA PAOLA ALONSO MND 02885. SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL DE FUNZA

APROBÓ: DIEGO FERNANDO ROJAS B – SECRETARIO DESARROLLO SOCIAL

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**	**Cerdo glaseado**	**Goulash de carne**	**Garbanzos Carne de cerdo asada**	**Pollo con champiñones**
CEREAL	**Arroz con Zanahoria**	**Arroz con Fideos**	**Arroz al Pimentón**	**Arroz Blanco**	**Arroz Blanco**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**Maduro Asado**	**Papa en cascos**	**Puré de yuca**	**Papa al vapor con mayonesa**	**Papa criolla dorada**
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada Libanesa**	**Pepinos guisados**	**Calabaza guisada**	**Ensalada de tomate y cebolla**	**Ensalada arcoiris**
FRUTA	**Jugo de Mora**	**Jugo de Tomate de Arbol**	**Jugo de Fresa**	**Jugo de piña**	**Jugo de Mango**
FRUTA PICADA	***	***	**Papaya picada**	***	**Melón picado**
LACTEO	**LECHE**	**KUMIS/YOGURT**	**LECHE**	**KUMIS/YOGURT**	**LECHE**

ELABORADO POR: DIANA PAOLA ALONSO MND 02885. SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL DE FUNZA

APROBÓ: DIEGO FERNANDO ROJAS B – SECRETARIO DESARROLLO SOCIAL