ANEXO N° 1

MINUTAS NUTRICIONALES / MENÚ

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Mandarina	1 porción	120 gramos	120 gramos
Queso Campesino costeño	1 porción	80 gramos	80 gramos
Plátano maduro en tajadas fritas	1 porción	120 gramos	120 gramos
Café con leche	1 vaso	200 ml	200 ml

REFRIGERIO MAÑANA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Jugo de mango en leche	1 vaso	200 ml	200 ml
Galleta waffer	1 paquete	40 gramos	40 gramos

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de Ñame	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de res en goulash	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz con zanahoria	1 porción	172 gramos	160 gramos
Arepa de Maíz blanco asada	1 porción	80 gramos	60 gramos
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de lulo en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO TARDE

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Yogurt dulce	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de queso	1 porción	60 gramos	45 gramos
Piña en rodajas	1 porción	50 gramos	50 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Pechuga de pollo guisada	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de Pepino, cebolla cabezona y tomate	1 porción	80 gramos	60 gramos
Bollo de mazorca al vapor	1 porción	97 gramos	41 gramos
Jugo de tomate de árbol en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

MINUTA N° 2

DESAYUNO

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

REFRIGERIO MAÑANA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Yogurt dulce	1 vaso	200 ml	200 ml
Roscón de bocadillo	1 unidad	90 gramos	90 gramos
Piña en rodajas	1 porción	50 gramos	50 gramos

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA

		HOMBRE	MUJER
Sopa de frijol rojo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Huevo en tortilla	1 huevo	1 huevo	1 huevo
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de pepino, lechuga y tomate	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa a la francesa	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de mora en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO TARDE

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Jugo de banano en leche	1 vaso	200 ml	200 ml
Torta de vainilla	1 porción	60 gramos	45 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Atún con verduras	1 porción	94 gramos	83 gramos
Arroz con zanahoria	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de tomate, aguacate y lechuga	1 porción	80 gramos	60 gramos
Yuca frita	1 porción	99 gramos	49 gramos
Jugo de mango en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

MINUTA N° 3

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Papaya	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo revuelto con tomate y cebolla	1 porción	240 gramos	240 gramos
Pan Blanco	1 porción	120 gramos	120 gramos
Chocolate en leche	1 vaso	200 ml	200 ml

REFRIGERIO MAÑANA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Jugo de fresa en leche	1 vaso	200 ml	200 ml
Croissant Horneado	1 unidad	120 gramos	120 gramos

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de ahuyama	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pechuga de pollo asada	1 porción	92 gramos	80 gramos
Arroz Blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada cocida de remolacha, zanahoria, tomate y cilantro	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa común cocida	1 porción	63 gramos	35 gramos
Garbanzo cocido	1 porción	40 gramos	35 gramos
Jugo de Guayaba en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO TARDE

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche entera pasteurizada	1 vaso	200 ml	200 ml
Torta de queso	1 porción	60 gramos	45 gramos
Melón	1 porción	120 gramos	120 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Carne de cerdo asada	1 porción	132 gramos	126 gramos
Arroz con tomate	1 porción	172 gramos	160 gramos
Guiso de pepino	1 porción	80 gramos	60 gramos
Yuca cocida	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de guayaba en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

MINUTA N° 4

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Patilla	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo frito	1 huevo	1 huevo	1 huevo
Patacón de plátano verde	1 porción	120 gramos	120 gramos

Colada de arroz en leche	1 vaso	200 ml	200 ml

REFRIGERIO MAÑANA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Agua de panela en leche	1 vaso	200 ml	200 ml
Galleta dulce	1 unidad	20 gramos	20 gramos
Melón	1 porción	120 gramos	120 gramos

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de verduras	1 plato	240 gramos	240 gramos
Hígado de res en bistec	1 porción	92 gramos	80 gramos
Arroz Blanco	1 porción	172 gramos	120 gramos
Lenteja guisada	1 porción	80 gramos	60 gramos
Guiso de berenjena	1 porción	80 gramos	60 gramos
Yuca frita	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de piña en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO TARDE

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Jugo de guanaba en leche	1 vaso	200 ml	200 ml
Hojaldre	1 unidad	120 gramos	120 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Muslo de pollo frito	1 porción	67 gramos	61 gramos
Espaguetis guisados en salsa de tomate	1 porción	50 gramos	40 gramos
Papa criolla frita	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de repollo, zanahoria, piña, uvas pasas y crema de leche.	1 porción	80 gramos	60 gramos
Jugo de melón en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

MINUTA N° 5

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Agua de panela en leche	1 vaso	200 ml	200 ml
Dedito de harina de trigo relleno de queso campesino	1 porción	80 gramos	80 gramos
Banano entero	Unidad	1	1

REFRIGERIO MAÑANA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Jugo de guayaba en leche	1 vaso	200 ml	200 ml
Torta de queso	1 unidad	120 gramos	120 gramos

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de fideos	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pierna de pollo frita	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz con tomate	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada cocida de habichuelas, zanahoria y tomate.	1 porción	80 gramos	60 gramos
Jugo de Tomate de árbol en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO TARDE

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Kumis dulce	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan de queso	1 porción	60 gramos	45 gramos
Patilla	1 porción	120 gramos	120 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Huevo en tortilla	unidad	1 huevo	1 huevo
Arroz al pimentón	1 porción	172 gramos	160 gramos
Papa común a la francesa	1 porción	40 gramos	40 gramos
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cilantro.	1 porción	89 gramos	49 gramos
Jugo de maracuyá	1 vaso	250 ml	250 ml

MINUTA N° 6

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Melón	1 porción	120 gramos	120 gramos
Huevo en tortilla	1 huevo	1	1
Bollo de mazorca al vapor	1 porción	120 gramos	120 gramos
Colada de avena en leche	1 vaso	200 ml	200 ml

REFRIGERIO MAÑANA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Kumis dulce	1 vaso	200 ml	200 ml
Pan dulce	1 unidad	120 gramos	120 gramos
Papaya	1 porción	120 gramos	120 gramos

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de patacón de plátano verde	1 plato	240 gramos	240 gramos
Carne de res molida magra guisada	1 porción	80 gramos	72 gramos
Macarrones guisados en salsa de tomate	1 porción	172 gramos	172 gramos
Ensalada de espinaca, zanahoria, mango y crema de leche.	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa criolla frita	1 porción	50 gramos	45 gramos

Jugo de maracuyá en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO TARDE

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Yogurt dulce	1 vaso	200 ml	200 ml
Galleta de soda	1 paquete	40 gramos	40 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Hígado de res asado	1 porción	60 gramos	55 gramos
Arroz blanco	1 porción	172 gramos	160 gramos
Guiso de ahuyama	1 porción	80 gramos	60 gramos
Arepa de Maíz blanco asada	1 Unidad	99 gramos	49 gramos
Jugo de piña en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

MINUTA N° 7

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Piña en rodajas	1 porción	120 gramos	120 gramos
Porción de queso campesino.	1 porción	80 gramos	80 gramos
Pan Blanco con mantequilla	1 porción	120 gramos	120 gramos
Peto en leche	1 vaso	200 ml	200 ml

REFRIGERIO MAÑANA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Leche pasteurizada	1 vaso	200 ml	200 ml
Torta de vainilla	1 unidad	120 gramos	120 gramos
Banano entero	unidad	1	1

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA

		HOMBRE	MUJER
Sancocho de pollo	1 plato	240 gramos	240 gramos
Pierna de pollo	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz con ahuyama	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de aguacate, tomate y cebolla cabezona.	1 porción	80 gramos	60 gramos
Arepa de maíz blanco asada	1 unidad	63 gramos	35 gramos
Jugo de mango en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO TARDE

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Kumis dulce	1 vaso	200 ml	200 ml
Galleta waffer	1 paquete	40 gramos	40 gramos
Papaya	1 porción	120 gramos	120 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Albóndigas de carne de res magra	1 porción	80 gramos	72 gramos
Arroz con cilantro	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de repollo morado, habichuela y tomate	1 porción	80 gramos	60 gramos
Papa criolla cocida	1 porción	103 gramos	49 gramos
Jugo de mora en agua	1 vaso	250 ml	250 ml

MINUTA N° 8

DESAYUNO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Zapote entero	1	120 gramos	120 gramos
Huevo revuelto con tomate y cebolla	1 huevo	1 huevo	1 huevo
Arepa de maíz asada	1 porción	120 gramos	120 gramos
Chocolate en leche	1 vaso	200 ml	200 ml

REFRIGERIO MAÑANA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA

		HOMBRE	MUJER
Kumis dulce	1 vaso	200 ml	200 ml
Croissant Horneado	1 unidad	120 gramos	120 gramos
Manzana entera	unidad	1	1

ALMUERZO

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Sopa de alverjas seca	1 plato	240 gramos	240 gramos
Hígado de res encebollado	1 porción	77 gramos	70 gramos
Arroz con maduro	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cilantro.	1 porción	80 gramos	60 gramos
Bollo de mazorca al vapor	1 porción	50 gramos	49 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml

REFRIGERIO TARDE

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Jugo de mora en leche	1 vaso	200 ml	200 ml
Torta de vainilla	1 porción	60 gramos	45 gramos

CENA

INGREDIENTES	CANTIDAD	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA	
		HOMBRE	MUJER
Carne de res en bistec	1 porción	80 gramos	80 gramos
Arroz de cilantro	1 porción	172 gramos	160 gramos
Ensalada de espinacas, zanahoria, mango y crema de leche	1 porción	80 gramos	80 gramos
Papa criolla frita	1 porción	49 gramos	49 gramos
Jugo de tomate de árbol	1 vaso	250 ml	250 ml

JOHN MANUEL OVIEDO PÉREZ
Secretario de Gobierno

Proyectó: Karol Verga Guerra – Contratista. KVG