PAE

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - COMPLEMENTO TIPO ALMUERZO NIVEL PREESCOLAR

COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA										
OPERADOR:										
DEPARTAMENTO	RISARALDA					MUNICPIO	DOSQUEBRADAS			
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL			ROM			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA			INDÍGENA						
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA									
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO										

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 2	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 3	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 4	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 5	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Sopa de pasta	150 cm³	Crema de ahuyama con leche	150 cm³	Fríjoles	150 cm³			Lentejas	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne a la plancha	50 grs	Pollo frito	50 grs	Huevo Tortilla	50 grs	Carne de cerdo al	50 grs	Pollo oriental	55 grs
CEREAL	Arroz blanco	60 gr	Arroz blanco	60 gr	Arroz con zanahoria	60 gr	Arroz blanco	60 gr	Arroz blanco	86 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Monedas de plátano maduro cocido	60 grs	Papa al horno	60 grs	Arepa	60 grs	Papa Perejil	60 grs	Cascos de papa criolla	70-80 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalda mango piña fresa	50 gr	Ensalada de repollo y mango	50 gr	Ensalda de Tomate y mango	50 gr	ensalada de repollo y piña	50 gr	Incluida en la proteina	
FRUTA	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de guayaba con leche	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de guanabana en leche	200 cm³

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 7	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 8	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 9	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 10	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Lentejas	150 cm³	Sancocho	150 cm³				150 cm³	Fríjoles	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo cocido	50 grs	Pollo sudado	50 grs	Carne de cerdo asada	50 grs	Goulash de pollo	50 grs	Carne de res a la	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	60 gr	Arroz blanco	60 gr	Arroz con zanahoria	60 gr	Arroz Verde	60 gr	Arroz blanco	60 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa Chips	60 grs	Banano	60 grs	Plátano maduro calado con panela	60 grs		60 grs	Monedas de plátano maduro	60 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo y piña	50 gr	Rodajas de Pepino con Vinagre	50 gr	Ensalda mango piña fresa	50 gr	Ensalada de repollo y Mango	50 gr	Rodajas de tomate y pepino	50 gr
FRUTA	Jugo de guayaba con leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	jugo de mango en leche.	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de mango en leche	200 cm³

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 12	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 13	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 14	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 15	PORCIÓN SERVIDA
SOPA			Frijoles	150 cm³	Crema de maíz con leche	150 cm³	Lentejas	150 cm³	Crema de Ahuyama	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Pollo en piña	50 grs	Cerdo oriental	50 grs	Pollo asado	50 grs	Huevo	50 grs	Carne a la plancha	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	60 gr	Arroz blanco	60 gr	Arroz Verde	60 gr	Arroz amarillo	60 gr	Arroz blanco	60 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa frita	60 grs	Monedas de plátano maduro	60 grs	Papa al Horno	60 grs	Arepa frita	60 grs	Papas Susada	60 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo, zanahoria, y Piña	50 gr		50 gr	Ensalda mango piña fresa	50 gr	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria	50 gr	ensalda de repollo y piña	50 gr
FRUTA	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de guayaba en leche	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de guanabana en leche	200 cm³

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 17	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 18	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 19	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 20	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Sopa de Guineo	150 cm³	Lentejas	150 cm³	Sopa de arroz	150 cm³	**Sancocho**	150 cm³	Fríjoles	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de cerdo al horno	50 grs	Pollo Frito	50 grs	Goulash de carne	50 grs	Pollo a la plancha	50 grs	Huevo tortilla	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	60 gr	Arroz blanco	60 gr	pan Redondo	60 gr	Arroz zanahoria	60 gr	Arroz blanco	60 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Ensalada fria de papa y verduras (mayonesa)	60 grs	Plátano maduro con panela	60 grs		60 grs	Papa mayonesa perejil	60 grs	Papa rustica	60 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE		50 gr	Ensalada de repollo, y pepino	50 gr	Ensalada de repollo, tomate zanahoria Piña	50 gr	Ensalada de Repollo y Piña	50 gr	Ensalda mango piña fresa	50 gr
FRUTA	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de Guayaba	200 cm³	Jugo de mango en	200 cm³

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA	LUIS FELIPE GIRALDO TORRES	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND03564

PAE

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - COMPLEMENTO TIPO ALMUERZO GRUPO ESCOLAR 1°, 2° Y 3°

COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA										
OPERADOR:										
DEPARTAMENTO	RISARALDA					MUNICPIO	DOSQUEBRADAS			
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS				
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA							
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA									
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO										

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 2	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 3	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 4	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 5	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Sopa de pasta	150 cm³	Crema de ahuyama con leche	150 cm³	Fríjoles	150 cm³			Lentejas	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne a la plancha	50 grs	Pollo frito	50 grs	Huevo Tortilla	50 grs	Carne de cerdo al	55 grs	Pollo oriental	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	85 gr	Arroz blanco	85 gr	Arroz con zanahoria	85 gr	Arroz blanco	86 gr	Arroz blanco	85 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Monedas de plátano maduro cocido	70-80 grs	Papa al horno	70-80 grs	Arepa	70-80 grs	Papa Perejil	70-80 grs	Cascos de papa criolla	70-80 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalda mango piña fresa	60-65 gr	Ensalada de repollo y mango	60-65 gr	Ensalda de Tomate y mango	60-65 gr	ensalada de repollo y piña	60-65 gr	Incluida en la proteina	60-65 gr
FRUTA	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de guayaba con leche	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de guanabana en leche	200 cm³

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 7	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 8	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 9	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 10	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Lentejas	150 cm³	Sancocho	150 cm³					Fríjoles	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo cocido	50 grs	Pollo sudado	50 grs	Carne de cerdo asada	50 grs	Goulash de pollo	50 grs	Carne de res a la	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	85 gr	Arroz blanco	85 gr	Arroz con zanahoria	85 gr	Arroz Verde	85 gr	Arroz blanco	85 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa Chips	70-80 grs	Banano	70-80 grs	Plátano maduro calado con panela	70-80 grs		70-80 grs	Monedas de plátano maduro	70-80 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo y piña	60-65 gr	Rodajas de Pepino con Vinagre	60-65 gr	Ensalda mango piña fresa	60-65 gr	Ensalada de batavia y Mango	60-65 gr	Rodajas de tomate y pepino	60-65 gr
FRUTA	Jugo de guayaba con leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	jugo de mango en leche.	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de mango en leche	200 cm³

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 12	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 13	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 14	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 15	PORCIÓN SERVIDA
SOPA			Frijoles	150 cm³	Crema de maíz con leche	150 cm³	Lentejas	150 cm³	Crema de Ahuyama	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Pollo en piña	50 grs	Cerdo oriental	50 grs	Pollo asado	50 grs	Huevo	50 grs	Carne a la plancha	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	85 gr	Arroz blanco	85 gr	Arroz Verde	85 gr	Arroz amarillo	85 gr	Arroz blanco	85 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa frita	70-80 grs	Monedas de plátano maduro	70-80 grs	Papa al Horno	70-80 grs	Arepa frita	70-80 grs	Papas Susada	70-80 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo, zanahoria, y Piña	60-65 gr		60-65 gr	Ensalda mango piña fresa	60-65 gr	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria	60-65 gr	ensalda de repollo y piña	60-65 gr
FRUTA	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de guayaba en leche	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de guanabana en leche	200 cm³

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 17	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 18	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 19	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 20	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Sopa de Guineo	150 cm³	Lentejas	150 cm³	Sopa de arroz	150 cm³	Sancocho	150 cm³	Fríjoles	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de cerdo al horno	50 grs	Pollo Frito	50 grs	Goulash de carne	50 grs	Pollo a la plancha	55 grs	Huevo tortilla	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	85 gr	Arroz blanco	85 gr	Espaguetis	85 gr	Arroz zanahoria	86 gr	Arroz blanco	85 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Ensalada fria de papa y verduras (mayonesa)	70-80 grs	Plátano maduro con panela	70-80 grs		70-80 grs	Papa mayonesa perejil	70-80 grs	Papa rustica	70-80 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE		60-65 gr	Ensalada de repollo, y pepino	60-65 gr	Ensalada de repollo, tomate zanahoria Piña	60-65 gr	Ensalada de Repollo y Piña	60-65 gr	Ensalda mango piña fresa	60-65 gr
FRUTA	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de Guayaba	200 cm³	Jugo de mango en	200 cm³

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA	LUIS FELIPE GIRALDO TORRES	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND03564

PAE

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - COMPLEMENTO TIPO ALMUERZO GRUPO ESCOLAR 4° Y 5°

COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	RISARALDA			MUNICPIO	DOSQUEBRADAS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 2	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 3	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 4	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 5	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Sopa de pasta	150 cm³	Crema de ahuyama con leche	150 cm³	Fríjoles	150 cm³			Lentejas	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne a la plancha	50 grs	Pollo frito	50 grs	Huevo Tortilla	50 grs	Carne de cerdo al	55 grs	Pollo oriental	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	105 gr	Arroz blanco	105 gr	Arroz con zanahoria	105 gr	Arroz blanco	86 gr	Arroz blanco	105 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Monedas de plátano maduro cocido	95 grs	Papa al horno	95 grs	Arepa	95 grs	Papa Perejil	70-80 grs	Cascos de papa criolla	95 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalda mango piña fresa	60-65 gr	Ensalada de repollo y mango	60-65 gr	Ensalda de Tomate y mango	60-65 gr	ensalada de repollo y piña	60-65 gr	Incluida en la proteina	60-65 gr
FRUTA	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de guayaba con leche	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de guanabana en leche	200 cm³

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 7	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 8	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 9	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 10	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Lentejas	150 cm³	Sancocho	150 cm³		150 cm³		150 cm³	Fríjoles	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo cocido	50 grs	Pollo sudado	50 grs	Carne de cerdo asada	50 grs	Goulash de pollo	50 grs	Carne de res a la	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	105 gr	Arroz blanco	105 gr	Arroz con zanahoria	105 gr	Arroz Verde	105 gr	Arroz blanco	105 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa Chips	95 grs	Banano	95 grs	Plátano maduro calado con panela	95 grs		95 grs	Monedas de plátano maduro	95 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo y piña	60-65 gr	Rodajas de Pepino con Vinagre	60-65 gr	Ensalda mango piña fresa	60-65 gr	Ensalada de batavia y Mango	60-65 gr	Rodajas de tomate y pepino	60-65 gr
FRUTA	Jugo de guayaba con leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	jugo de mango en leche.	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de mango en leche	200 cm³

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 12	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 13	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 14	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 15	PORCIÓN SERVIDA
SOPA		150 cm³	Frijoles	150 cm³	Crema de maíz con leche	150 cm³	Lentejas	150 cm³	Crema de Ahuyama	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Pollo en piña	50 grs	Cerdo oriental	50 grs	Pollo asado	50 grs	Huevo	50 grs	Carne a la plancha	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	105 gr	Arroz blanco	105 gr	Arroz Verde	105 gr	Arroz amarillo	105 gr	Arroz blanco	105 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa frita	95 grs	Monedas de plátano maduro	95 grs	Papa al Horno	95 grs	Arepa frita	95 grs	Papas Susada	95 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo, zanahoria, y Piña	60-65 gr		60-65 gr	Ensalda mango piña fresa	60-65 gr	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria	60-65 gr	ensalda de repollo y piña	60-65 gr
FRUTA	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de guayaba en leche	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de guanabana en leche	200 cm³

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 17	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 18	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 19	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 20	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Sopa de Guineo	150 cm³	Lentejas	150 cm³	Sopa de arroz	150 cm³	**Sancocho**	150 cm³	Fríjoles	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de cerdo al horno	50 grs	Pollo Frito	50 grs	Goulash de carne	50 grs	Pollo a la plancha	50 grs	Huevo tortilla	50 grs
CEREAL	Arroz blanco	105 gr	Arroz blanco	105 gr	Espaguetis	105 gr	Arroz zanahoria	105 gr	Arroz blanco	105 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Ensalada fria de papa y verduras (mayonesa)	95 grs	Plátano maduro con panela	95 grs		95 grs	Papa mayonesa perejil	95 grs	Papa rustica	95 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE		60-65 gr	Ensalada de repollo, y pepino	60-65 gr	Ensalada de repollo, tomate zanahoria Piña	60-65 gr	Ensalada de Repollo y Piña	60-65 gr	Ensalda mango piña fresa	60-65 gr
FRUTA	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de Guayaba	200 cm³	Jugo de mango en	200 cm³

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA	LUIS FELIPE GIRALDO TORRES	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND03564

PAE

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - COMPLEMENTO TIPO ALMUERZO GRUPO ESCOLAR 6° A 11°

ALMUERZO COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA

OPERADOR:							
DEPARTAMENTO	RISARALDA				MUNICPIO	DOSQUEBRADAS	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA				
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA						
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO							

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 2	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 3	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 4	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 5	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Sopa de pasta	150 cm³	Crema de ahuyama con leche	150 cm³	Fríjoles	150 cm³			Lentejas	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne a la plancha	75 grs	Pollo frito	75 grs	Huevo Tortilla	75 grs	Carne de cerdo al	55 grs	Pollo oriental	75 grs
CEREAL	Arroz blanco	135 gr	Arroz blanco	135 gr	Arroz con zanahoria	135 gr	Arroz blanco	86 gr	Arroz blanco	135 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Monedas de plátano maduro cocido	110 grs	Papa al horno	110 grs	Arepa	110 grs	Papa Perejil	70-80 grs	Cascos de papa criolla	110 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalda mango piña fresa	70 gr	Ensalada de repollo y mango	70 gr	Ensalda de Tomate y mango	70 gr	ensalada de repollo y piña	60-65 gr	Incluida en la proteina	70 gr
FRUTA	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de guayaba con leche	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de guanabana en leche	200 cm³

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 7	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 8	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 9	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 10	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Lentejas	150 cm³	Sancocho	150 cm³		150 cm³		150 cm³	Fríjoles	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo cocido	75 grs	Pollo sudado	75 grs	Carne de cerdo asada	75 grs	Goulash de pollo	75 grs	Carne de res a la	75 grs
CEREAL	Arroz blanco	135 gr	Arroz blanco	135 gr	Arroz con zanahoria	135 gr	Arroz Verde	135 gr	Arroz blanco	135 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa Chips	110 grs	Banano	110 grs	Plátano maduro calado con panela	110 grs		110 grs	Monedas de plátano maduro	110 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo y piña	70 gr	Rodajas de Pepino con Vinagre	70 gr	Ensalda mango piña fresa	70 gr	Ensalada de batavia y Mango	70 gr	Rodajas de tomate y pepino	70 gr
FRUTA	Jugo de guayaba con leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	jugo de mango en leche.	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de mango en leche	200 cm³

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 12	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 13	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 14	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 15	PORCIÓN SERVIDA
SOPA		150 cm³	Frijoles	150 cm³	Crema de maíz con leche	150 cm³	Lentejas	150 cm³	Crema de Ahuyama	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Pollo en piña	75 grs	Cerdo oriental	75 grs	Pollo asado	75 grs	Huevo	75 grs	Carne a la plancha	75 grs
CEREAL	Arroz blanco	135 gr	Arroz blanco	135 gr	Arroz Verde	135 gr	Arroz amarillo	135 gr	Arroz blanco	135 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa frita	110 grs	Monedas de plátano maduro	110 grs	Papa al Horno	110 grs	Arepa frita	110 grs	Papas Susada	110 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de repollo, zanahoria, y Piña	70 gr		70 gr	Ensalda mango piña fresa	70 gr	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria	70 gr	ensalda de repollo y piña	70 gr
FRUTA	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de guayaba en leche	200 cm³	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de guanabana en leche	200 cm³

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 17	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 18	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 19	PORCIÓN SERVIDA	MENÚ No. 20	PORCIÓN SERVIDA
SOPA	Sopa de Guineo	150 cm³	Lentejas	150 cm³	Sopa de arroz	150 cm³	**Sancocho**		Fríjoles	150 cm³
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de cerdo al horno	75 grs	Pollo Frito	75 grs	Goulash de carne	75 grs	Pollo a la plancha	55 grs	Huevo tortilla	75 grs
CEREAL	Arroz blanco	135 gr	Arroz blanco	135 gr	Espaguetis	135 gr	Arroz zanahoria	86 gr	Arroz blanco	135 gr
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Ensalada fria de papa y verduras (mayonesa)	110 grs	Plátano maduro con panela	110 grs		110 grs	Papa mayonesa perejil	70-80 grs	Papa rustica	110 grs
VERDURA FRÍA O CALIENTE		70 gr	Ensalada de repollo, y pepino	70 gr	Ensalada de repollo, tomate zanahoria Piña	70 gr	Ensalada de Repollo y Piña	60-65 gr	Ensalda mango piña fresa	70 gr
FRUTA	Jugo de guayaba agria	200 cm³	Jugo de maracuyá	200 cm³	Jugo de mango en leche	200 cm³	Jugo de Guayaba	200 cm³	Jugo de mango en	200 cm³

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA	LUIS FELIPE GIRALDO TORRES	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND03564