CICLO DE MENU PARA EL CPSAM

SEMANA 1

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
DESAYUNO	Cocoa con leche	250CC	Colada de maizena	250CC	Avena instantanea	250CC	bebida chocolatada	250CC	Café con leche	250CC	Jugo de fruta	250CC	Yogurt	250CC
	Arepa	50g	Galleta soda	3 unid.	Banano cocido	80g	Pan tajado	40g	Arepa tela	50g	Pure de papa	60 gr	Cereal no azucarado	30g
	Huevo revuelto con tomate y cebolla	60g	Quesito	30g	Huevo cocido	50 g	Quesito	30g	Tortilla de huevo	50g	Croquetas de carne Molida	50g	fruta picada (fresas)	30g
							Margarina	5g			Margarina	5g		
M. M.	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g
	Papaya	100g	Banano	100g	Sandia	100 g	Piña	100g	Papaya	100 g	Naranja	100g	Mandarina	100 g
ALMUERZO	Sopa de verduras 240cc		Sopa crema de ahuyama 240cc		Sopa de pastas 240cc		Sopa de lentejas 240 cc		Sopa de Guineo 240cc		Sopa de frijoles 240 cc		Sopa crema de zanahoria	
	Arroz blanco 80gr		Arroz con cilantro 80gr		Arroz blanco 80gr		Arroz 80gr		Arroz Rojo 80 gr		Arroz blanco 80gr		Arroz con verduras 100gr	
	Gulas de carne de Res 80gr		Pollo sudado con papa 120gr		Carne de cerdo encebollada 80gr		Pechuga a la plancha 80gr		Carne desmechada 80 gr		Huevo cocido 50 gr		Cerdo a la plancha 80gr	
	Papa criolla al vapor 50 gr						Ensalada cocida con papa, zanahoria y habichuela 80gr		pure de papa criolla 60gr		Maduro cocido 30 gr			
	Ensalada de tomate y cebolla 60gr		Ensalada de lechuga y zanahoria 60gr		Ensalada de pepino y tomate 60gr				Ensalada de tomate verde 60gr		Ensalada zanahoria y cebolla 60gr			
	Jugo de lulo 250cc		Jugo de piña 250cc		Jugo de mango 250cc		Jugo de mora 250cc		Jugo de guayaba 250cc		Jugo de tomate de arbol 250cc		Jugo de guanabana 250cc	
ALGO	Mazamorra	250 cc	Gelatina	200 cc	Yogurt	250CC	Arroz con leche	250cc	fruta picada Papaya y melon (50 gr)		sorbete de ahuyama		Avena de sabor	200 cc
	Bocadillo	15 gr											minicroissant	15 gr
COMIDA														
	Pure de banano verde 80 gr		Pastas con verduras y atun 120 gr		Pure de papa 80 gr		Arroz con espinaca 60 gr		Pan tajado 40 gr		Arroz con cabello de angel 60 gr		tortillas de harina de trigo	
	pollo a la jardinera 120 gr				Pechuga a la plancha 80 gr		Pescado apanado (60 gr)		Ensalada fria de pollo, papa, zanahoria y arvejas 100 gr		Carne desmechada 80 gr		carne de cerdo con verduras 80 gr	
					ensalada de zanahoria y remolacha 60 Gr		Ensalada de tomate				ensalada de tomate y pepino 40 gr			
	Jugo de mango 250 cc		Jugo de Maracuya 250 cc		jugo de piña 250 cc		Jugo de tomate de Arbol 250 cc		Jugo de mora 250 cc		Limonada 250 cc		Jugo de Guayaba	
MDA	Agua de panela	250CC	Bebida chocolatada	250CC	Aromatica	250CC	Avena sin leche	250CC	Cocoa	250CC	Aromatica	250CC	Café en leche	250CC
			Galleta	2 tablas					Galleta	2 tablas				

PERSONAS DIABETICAS: OFRECER AVENA O JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR LOS DIAS QUE SE OFREZCA AGUAPANELA

GICELA ROBLEDO FLOREZ
C.C:1.028.007.846
TP 1028007846

CICLO DE MENU PARA EL CPSAM

SEMANA 2

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
DESAYU	Café con leche	250CC	Avena molida natural	250CC	Colada de galletas	250CC	Cocoa en leche	250CC	Colada de avena	250CC	jugo de fruta	250CC	Café en leche	250CC
	Mogolla	30g	Arepa tela	50g	Banano Verde en pure	80g	Arepa	50 g	Galleta soda	3 und	Palitos de harina de maiz	60 gr	pure de papa	60g
	Quesito	30g	Huevo revuelto	50g	Quesito	30g	Torta de carne	50g	Huevo en tortilla	30g	Quesito	30g	Huevo cocido	50g
			Margarina	5g	hogao	10g		5g						
M. M.	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Gelatina con trozos de fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g
	Mandarina	100 g	Melon	100gr	Banano	65gr	Naranja	100g			Piña	100g	Papaya	100 g
ALMUERZO	Consome de pollo 240 cc		Sopa de lentejas 240 cc		Sopa de papa 240cc		Frijoles 240cc		Sopa de pastas 240cc		Sopa crema de espinacca 240cc		Sopa d verduras 240cc	
	Arroz blanco 80 gr		Arroz Blanco 80 gr		espaguettis con carne molida		Arroz blanco 80gr		Arroz con pimenton 80gr		Arroz de zanahoria 80gr		ARROZ CON POLLO 80gr	
	Pollo sudado 120 gr		Res a la plancha 80gr				Huevo frito 50gr		Gulash de pollo 120 gr		Carne de cerdo en gulash 80 gr			
	Rodajas de papa cocidas 60gr						Tajada de maduro frito 60 gr		papa criolla al vapor 50gr					
	Ensalada de pepino y cebolla blanca 60gr		Ensalada de tomate verde 60gr		Ensalada de zanahoria 60gr				Ensalada de lechuga 60gr		ensalada rusa 60gr		Ensalada de pepino 60gr	
	Jugo de Mora 250cc		Jugo de tomate de arbol 250cc		Jugo de Lulo 250cc		Jugo de maracuya 250cc		Jugon de guayaba 250cc		Jugo de mango 250cc		Jugo de piña 250 cc	
ALGO	Yogurt	250CC	Arroz con leche	250cc	Café en Leche	250CC	Gelatinna	180 gr	Mazamorra	180CC	Colada de avena en Leche	250CC	Sorbete de mora	250cc
COMIDA	Macarrones con hogao 80gr		Tortillas de harina de trigo 60gr		Yuca cocida 60gr		Arroz blanco 60gr		Arroz verde 60gr		Pure de papa 60gr		Arroz con cilantro 60gr	
	Carne de cerdo a la plancha 80gr		Huevo con tomate y cebolla 60gr		Pollo guisado 120gr		Atun con verduras 60gr Papa al vapor 60 gr		Pescado apanado 90gr		Cerdo asado 80gr		Albondigas 80gr	
	Ennsalada de tomate								Ensalada aguacate y tomate 50 gr		Ennsalada lechuga y pepino 60gr		Ensalada zanahoria 60gr	
	Jugo de guanabana 250cc		Jugo de piña 250cc		Jugo de mora 250cc		Limonada 250cc		Jugo de lulo 250cc		Jugo tomate de arbol 250cc		refresco de avena	
MDA	Fresco de avena	250CC	Café + 3 Tablas de galleta	250CC	Aromatica	250CC	Agua de panela	250CC	Cocoa con leche	250CC	Aromatica	250CC	jugo de fruta + 3 tablas de galletas	250CC
	PERSONAS DIABETICAS: OFRECER AVENA O JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR LOS DIAS QUE SE OFREZCA AGUAPANELA													

GICELA ROBLEDO FLOREZ
C.C:1.028.007.846
TP 1028007846

CICLO DE MENU PARA EL CPSAM

SEMANA 3

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
DESAYU	Cocoa en leche	250CC	Avena en leche	250CC	Café en leche	250CC	Jugo de fruta	250CC	Café en Leche	250CC	Colada fecula de maiz	250CC	Jugo de fruta	250CC
	Pan bola	30 gr	banano cocido	60 gr	Arepa tela	50g	galletas de soda	3 und	Arepa tela	30g	Pan tajado	40 g	Papa	60g
	Quesito	30g	Tortilla de huevo con espinaca	55g	Quesito	30 g	Huevo con tomagte y cebolla	50 g	Huevo con hogao	60g	Quesito	30g		
			Margarina	5g		10g	Margarina	5g	Margarina	5g				
M. M.	Fruta	100g	Fruta	100g			Fruta	100g	Fruta	100g			Fruta	100g
	Banano	65 g	Papaya	100g	Gelatina	100 g	Piña	100g	Papaya	100 g	Gelatina	100g	Mandarina	100 g
ALMUERZO	Sopa crema de ahuyama 240cc		Sopa de garbanzo 240cc		Sopa de las dos papas 240cc		Sopa de pasta 240cc		Crema de zanahoria 240cc		Frijoles 240cc		Sopa de patacon 240cc	
	Arroz blanco 80 gr		Arroz con cilantro 80gr		ARROZ BLANCO 80gr		Arroz con coco 80gr		Arroz con pimenton 80gr		Arroz blanco 80gr		Pastas con hogao 80gr	
	Carne desmechada 80gr		Tortas de atún 70gr		Cerdo en sala de verduras 80gr		Pescado 80 gr		Carne de res sudada 80gr		Carne de cerdo a la plancha 80 gr		Pollo a la plancha 80 gr	
					Moneditas de platanno verde		Maduro cocido 60 gr		Papa criolla cocida 60gr		Arepa 15gr			
	Ensalada rusa 60gr		Ensalada de pepino 60 gr		Ensalada de lechuga 60gr		Ensalada de tomate 60gr		Ensalada de zanahoria 60gr		Ensalada de tomate 60gr		Ensalada de tomate 60gr	
	Limonada 250cc		Jugo de lulo	250cc	Jugo de mora 250cc		Jugo de piña 250 cc		Jugo de mango 250cc		jugo de tomate de arbol	250cc	Jugo de guanabana 250 cc	
ALGO	Claro con leche	250CC	Sorbete de mora	250CC	Jugo de fruta	250CC	Arroz con leche	250CC	colada de maizena	250CC	Jugo de fruta	250CC	Sorbete de Avena	250CC
	Bocadillo 15 g				Galleta integral 30 gr						Galletas 30 gr			
COMIDA	Arroz verde 60gr		Arroz blanco 60 gr		Banano verde en pure con hogao 100gr		Arroz blanco 60gr		Papas al vapor 60gr		Espaguetty 60gr		Arroz con pimenton 60 gr	
	Pollo guisado 120gr		Huevo en tortilla 60gr		Pollo a la plancha 80 gr		Cerdo en verduras 80gr		Carne de cerdo en bistec 80gr		Albondigas 80gr		atun con verduras	
	Pure de platano 40gr		Tajadas de maduro 60 gr				Tajada de platano verde 60gr							
			Ensalada de aguacate 60gr						Ensalada de tomate y cebolla 60gr		Ensalada de zanahoria 60gr		Ensalada rusa 60 gr	
	Jugo de tomate de arbol 250cc		Jugo de piña 250CC		Jugo de mango 250CC		jugo de mora 250cc		Jugo de guanabana 250CC		Limonada 250CC		Jugo de lulo	
MDA	Agua de panela + Minicroissan	250CC	Café	250CC	Aromatica	250CC	Agua de panela	250CC	Cocoa con leche+galletas de soda	250CC	Aromatica	250CC	Agua de panela	250CC
	PERSONAS DIABETICAS: OFRECER AVENA O JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR LOS DIAS QUE SE OFREZCA AGUAPANELA													

GICELA ROBLEDO FLOREZ
C.C:1.028.007.846
TP 1028007846

CICLO DE MENU PARA EL CPSAM

SEMANA 4

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
DESAYUNO	Café con leche	250CC	Colada de Maizena	250CC	Jugo de fruta	250CC	Café en leche	250CC	Cocoa con leche	250CC	Jugo de fruta	250CC	Colada de pasta	250CC
	Arepa tela	50g	Papa con hogao	80g	Pan blanco	30g	Galletas integrales	3 unid.	Platano macerado	80g	Palitos de harina de maiz cocido	30g	Galletas de soda	3 unid.
	Quesito	30g	Huevo cocido	50g	Quesito	30g	Tortilla de huevo	50g	Quesito	30g	Huevo con espinaca	50g	Cuajada	30g
							Margarina	5g			Margarina	5g		
M. M.	Fruta	100g	Fruta	100g			Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g
	Papaya	100 g	Mandarina	100 g	Gelatina	100 g	Naranja	100g	Papaya	100g	Piña	100g	Banano	65g
ALMUERZO	Sopa de verduras240cc		Crema de espinaca 240cc		Sopa de lentejas 240cc		Sopa de Guineo 240cc		Sopa de pollo 240cc		Sopa de frijoles 240cc		Sopa de pasta 240cc	
	Arroz blanco 80gr		Arroz con zanahoria 80gr		Arroz blanco 80gr		Arroz frito 80gr		Arroz con pasta cabello de angel 80gr		Arroz blanco 80gr		Arroz con todo 120gr	
	Carne molida 80gr		Gulash de carne de cerdo 80gr		Huevo frito 50gr		Filete de pescado apanado 80gr		Pollo a la plancha 100gr		Carne de res desmechada 80gr			
	Tajada de platano maduro 30gr				Moneditas de platano verde 50gr				Papa criolla al vapor 60gr		Pure de papa 80gr			
	Ensalda de tomate y pepino 60gr		Ensalada de lechuga y zanahoria 60gr		Ensalada de pepino y cebolla blanca 60gr		Ensalada de tomate verde 60gr		Ensalada roja 60gr		Ensalada de lechuga y pepino 60gr		Ensalada cocida (papa, zanahoria, habichuela) 60gr	
	Jugo de tomate de arbol 250cc		Jugo de mora 250cc		Limonada 250cc		Jugo de maracuya 250cc		Jugo de lulo 250cc		Jugo de guayaba 250cc		Jugo de piña250cc	
ALGO	Sorvete de mora	250cc	Jugo de fruta	250 cc	Avena sabores	250CC	Mazamorra	250CC	Jugo de fruta	250CC	Cocoa con leche	250cc	Arroz con leche	250CC
COMIDA	Arroz blanco 60gr		Pastas con hogao 60gr		Arroz blanco 60gr		Espaguetty 60gr		Arroz con espinaca 60gr		Banano cocido con hogao de tomate y cebolla 80 gr		Arroz blanco 60gr	
	Res demeschada 80gr		Torta de atun 60gr		Albondigas 80gr		Pollo a la jardinera 120gr		Carne de res sudada 80gr		Cerdo en julianas 100gr		Pescado apanado 80gr	
	Papa criolla pure 50gr								Pure de platano 60gr					
	Ensalada de habichuela 60gr		Ensalada rusa 130gr		Ensalada de agucate y tomate 60gr		Ensalada de remolacha y zanahoria 60gr						Ensalada roja 60gr	
	Jugo de piña 250CC		Jugo de mango 250CC		Jugo de tomate de arbol 250CC		Jugo de guanabana 250CC		Jugo de mora 250cc		Limonada 250CC		jugo de lulo 250CC	
MDA	Agua de panela	250CC	Aromatica	250CC	Café	250CC	Cocoa	250CC	Aromatica	250CC	Agua de panela	250CC	Café	250CC
	PERSONAS DIABETICAS: OFRECER AVENA O JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR LOS DIAS QUE SE OFREZCA AGUAPANELA													

GICELA ROBLEDO FLOREZ
C.C:1.028.007.846
TP 1028007846