ALDESO S.A.S.
NIT 900.500.537-3

# Obligación 3.

# Minuta Dietaría

| CICLO DE MENU | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | LUNES 1 | | MARTES 2 | | MIERCOLES 3 | | JUEVES 4 | | VIERNES 5 | | SABADO 6 | | DOMINGO 7 | |
| DESAYUNO | Chocolate con canela | 250CC | Colada de avena | 250CC | Café | 250CC | Jugo de naranja | 250CC | chocolate con leche | 250CC | Avena de sabor | 250CC | Cocoa | 250CC |
| | Sanduche de pollo: Pan tajado | 40g | Galleta soda | 3 unid. | tortillas de harina | 2 porc | Arepa harina de maiz | 40g | platano macerado | 80g | Palitos de harina de maiz | 60 gr | Arepa tela | 50gr |
| | Pollo desmechado con tomate y cebolla | 80g | Quesito | 30g | huevo revuelto en mantequilla con espinaca | 50g | rellenas con Carne molida | 80gr | huevo cocido | 50g | quesito | 50g | hogao | 30g |
| | | | | | | | Margarina | 5g | | | | | huevo con espinaca | 50g |
| M. M. | Fruta | 100g | Fruta | 100g | Fruta | 100g | Fruta | 100g | Fruta | 100g | Fruta | 100g | Fruta | 100g |
| | Melon | 100g | Piña | 100g | Sandia | 100 g | papaya | 100g | Mandarina | 100 g | Naranja | 100g | Mandarina | 100 g |
| ALMUERZO | Crema de espinaca 240cc | | Sopa de pastas 240cc | | Sopa de garbanzos 240cc | | Sopa de verduras 240 cc | | Crema de ahuyama 240cc | | Sopa de frijoles 240 cc | | Sopa crema de zanahoria | |
| | Arroz blanco 80gr | | Arroz con zanahoria 80gr | | Arroz blanco 80gr | | Arroz 80gr | | Arroz con papa criolla y zanahoria 80 gr | | Arroz blanco 80gr | | Arroz blanco 80gr | |
| | carne de cerdo en julianas con habichuela 80gr | | tortillas de atun con tomate y cebolla 80gr | | contramuslo de pollo en especias | | Pescado frito 80gr | | Chuleta de cerdo apanado 80 gr | | Huevo cocido 50 gr | | Sudado de pollo con papa 120gr | |
| | Papa al vapor con guiso 50 gr | | | | | | Ensalada refrecante de tomate, mango, cebolla y cilantro. | | | | Maduro cocido 30 gr | | | |
| | Ensalada de pepino, tomate y cebolla 60gr | | Ensalada de tomate verde y zanahoria 60gr | | Ensalada de pepino y tomate 60gr | | | | Ensalada de remolacha, zanahoria 60gr | | Ensalada zanahoria y cebolla 60gr | | Ensalada de tomate verde, cebolla 60gr | |
| | Jugo de mango 250cc | | Jugo de mora 250cc | | Jugo de tomate de arbol 250cc | | Limonada 250cc | | Jugo de maracuya 250cc | | Jugo de tomate de arbol 250cc | | Jugo de guanabana 250cc | |
| ALGO | galletas de soda | 3 unid | Gelatina | 200 cc | Mazamorra | 250CC | Sorbete de guanabana | 250cc | Avena sabor 250cc | | Arroz con leche 250cc | | Yogurt | 200 cc |
| | Sorbete de banano | 250 cc | 3 fresas picadas | | Bocadillo | 1 unid | galletas | 3 unid | torticas de harina 2unid | | | | fruta picada | 30gr |
| COMIDA | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pure de platano maduro 80 gr | | Pastas con verduras y carne molida 120gr | | Papa criolla al vapor 50gr | | Pure de papa 80gr | | Pan tajado 40 gr | | Arroz con cabello de angel 60 gr | | Espaguetty 80gr | |
| | tortas de pollo con zanahoria 120 gr | | | | Carne de res en julianas 80 gr | | Pollo desmechado 80gr | | Ensalada fria de pollo, papa, zanahoria y arvejas 100 gr | | torta de atun 80 gr | | Pescado apanado 80gr | |
| | | | | | ensalada de zanahoria y remolacha 60 Gr | | Ensalada de pepino 60gr | | | | ensalada de tomate y pepino 40 gr | | | |
| | Jugo de mora 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 | Gelatina | 100gr | cocoa en leche | 250CC | Bebida chocolatada | 250CC | Avena caliente en leche | 250CC | Cocoa | 250CC | Aromatica | 250CC | Café en leche | 250CC |
| | | | | | Galleta | 2 tablas | | | Galleta | 2 unid | | | | |
| | PERSONAS DIABETICAS: OFRECER AVENA O JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR LOS DIAS QUE SE OFREZCA AGUAPANELA | | | | | | | | | | | | | |

Valeria Paredes G.

**VALERIA PAREDES GONZALEZ**
**NUTRCICIONISTA DIETISTA**
**TP: 1028031652**

| CICLO DE MENU | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | LUNES 8 | | MARTES 9 | | MIERCOLES 10 | | JUEVES 11 | | VIERNES 12 | | SABADO 13 | | DOMINGO 14 | |
| DESAYUNO | Café con leche | 250CC | Jugo de fruta | 250CC | Chocolate con canela | 250CC | Colada de avena en hojuelas en leche | 250CC | Cocoa con panela | 250CC | jugo de fruta | 250CC | Café en leche | 250CC |
| | pure de papa | 60g | Arepa tela | 50g | Banano verde cocinado | 80g | Galleta soda | 3 unid | Arepa de harina de maiz | 3 und | Arroz blanco | 80 gr | pure de papa | 60g |
| | huevo revuelto con espinaca | 50g | tortillas de atun | 50g | Quesito | 30g | huevo cocinado | 30g | Pollo desmechado con tomate y cebolla | 30g | Huevo revuelto con tomate y cebolla | 50g | Tortilla de carne | 50g |
| | | | Margarina | 5g | hogao | 10g | | | margarina 5gr | | | | | |
| M. M. | Fruta | 100g | Fruta | 100g | Fruta | 100g | Fruta | 100g | Gelatina con trozos de fruta | 100g | Fruta | 100g | Fruta | 100g |
| | Naranja | 100 g | Piña | 100gr | Mandarina | 65gr | Mango | 100g | Banano | 100gr | Piña | 100g | Papaya | 100 g |
| ALMUERZO | Consome de pescado 240 cc | | Sopa de patacon 240 cc | | Sopa de papa con ahuyama 240cc | | Frijoles 240cc | | Sopa de pastas 240cc | | crema de espinaca con ahuyama 240cc | | crema de zanahoria 240cc | |
| | Arroz con coco 80 gr | | Arroz con habichuelas 80 gr | | Macarrones con hogao 60gr , con contramuslo al sarten 80gr | | Arroz blanco 80gr | | Arroz con cilantro 80gr | | Arroz de zanahoria 80gr | | ARROZ CON POLLO 80gr tajada maduro 60gr | |
| | pescado 80gr | | Res a la plancha 80gr | | | | Huevo frito 50gr | | Gulash de cerdo con vegetales 120 gr | | croquetas de atun con harina de trigo y guiso 100gr | | | |
| | Rodajas de papa cocidas con guiso 80gr | | | | | | Tajada de maduro frito 60 gr | | papa criolla al vapor 50gr | | | | | |
| | Ensalada de tomate y cebolla blanca 60gr | | Ensalada de remolacha con zanahoria 60gr | | Ensalada de pepino 60gr | | tomate verde 60gr | | | | ensalada fresca de lechuga, mango, tomate 60gr | | Ensalada de pepino 60gr | |
| | Jugo de Mora 250cc | | Jugo de lulo 250cc | | Jugo de piña 250cc | | Jugo de maracuya 250cc | | Jugo de mango 250cc | | Jugo de tomate de arbol | | Jugo de guayaba 250 cc | |
| ALGO | Sorbete de fruta | 250CC | colada de fecula de maiz en leche | 250cc | Mazamorra con bocadillo 1unid | 250CC | Gelatina con fresas picadas | 180 gr | Colada de avena en Leche | 180CC | café 250cc con tortas de harina 2 unid | | Arroz con leche | 250cc |
| COMIDA | Espaguetty | | Tortillas de harina de trigo 60gr | | Torticas de platano maduro 60gr | | Arroz blanco 60gr | | platano verde cocinado 60gr | | Pure de papa 60gr | | Pastas con tomate y cebolla | |
| | Albondigas 80gr | | Huevo con tomate y cebolla 60gr | | Carne desmechada con guiso 120gr | | Atun con verduras 60gr | | Pescado apanado 90gr | | Cerdo en julianas con vegetales 80gr | | huevo cocinado 30gr | |
| | | | | | | | Papa al vapor 60gr | | | | | | | |
| | Ensalada de tomate | | | | | | | | Ensalada de pepino 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 | | refresco de avena | |
| MDA | Fresco de avena | 250CC | Café + 3 Tablas de galleta | 250CC | Agua de panela con canela | 250CC | Aromatica + galletas de soda | 250CC | Fresco de avena | 250CC | Agua de panela con canela | 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 | | | | | | | | | | | | | |

Valeria Paredes G.

**VALERIA PAREDES GONZALEZ**
**NUTRCICIONISTA DIETISTA**
**TP: 1028031652**

| CICLO DE MENÚ | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | LUNES 15 | | MARTES 16 | | MIERCOLES 17 | | JUEVES 18 | | VIERNES 19 | | SABADO 20 | | DOMINGO 21 | |
| DESAYUNO | Cacao con canela | 250CC | Avena en leche | 250CC | Café con panela | 250CC | Jugo de naranja | 250CC | Colada de avena | 250CC | Jugo de fruta | 250CC | Café con leche | 250CC |
| | pancakes de harina de trigo | 50 gr | banano cocido | 60 gr | Arepa tela | 50g | Palitos de harina de trigo | 3 und | Galletas de soda | 30g | Arepa harina de maiz | 40 g | Papa rellena | 60g |
| | Huevo frito | 30g | Quesito | 55g | Pollo a la plancha | 60 g | Huevo con tomate y cebolla | 50 g | Huevo cocinado | 30g | Bolitas de carne molida | 80g | quesito | 30gr |
| | Margarina 5gr | | Margarina | 5g | | 10g | Margarina | 5g | Margarina | 5g | | | | |
| M. M. | Fruta | 100g | Fruta | 100g | | | Fruta | 100g | Fruta | 100g | | | Fruta | 100g |
| | papaya | 65 g | piña | 100g | Gelatina | 100 g | Piña | 100g | Papaya | 100 g | Gelatina | 100g | Mandarina | 100 g |
| ALMUERZO | Sopa de lentejas 240cc | | Sopa de pastas con ahuyama 240cc | | Sopa de las dos papas 240cc | | Crema de espinaca con zanahoria 240cc | | sopa de patacon 240cc | | Frijoles 240cc | | crema de papa con ahuyama 240cc | |
| | Arroz blanco 80 gr | | Arroz con espinaca 80gr | | Arroz blanco 80gr | | Arroz con pasta cabello de angel 80gr | | Arroz con pimenton 80gr | | Arroz blanco 80gr | | Arroz blanco 80gr | |
| | Carne desmechada 80gr | | carne de cerdo encebollada 70gr | | Tortas de lentejas con tomate y cebolla 80gr | | Pescado apanado 80 gr | | Pollo a la plancha con habichuela 80gr | | Carne de res a la plancha 80 gr | | grano de Garbanzos en guiso 80gr | |
| | moneditas de platano verde | | | | Maduro cocido 60gr | | papa criolla frita 60 gr | | Papa cocinada con tomate y cebolla 60gr | | Arepa 15gr | | croquetas de pollo 80gr | |
| | Ensalada de pepino con tomate 60gr | | Ensalada cocida papa, zanahoria, remolacha 60 gr | | Ensalada fresca de lechuga, piña, pepino 60gr | | Ensalada de tomate 60gr | | Ensalada de pepino con zanahoria 60gr | | Ensalada de tomate con cebolla 60gr | | | |
| | Limonada 250cc | | Jugo de lulo | 250cc | Jugo de tomate de arbol 250cc | | Jugo de piña 250 cc | | Jugo de mango 250cc | | Limonada 250CC | 250cc | Jugo de maracuya | |
| ALGO | Claro con leche | 250CC | gelatina con fruta picada | 250CC | Sorbete de mora en leche | 250CC | Colada de avena | 250CC | café con canela | 250CC | Sorbete de papaya | 250CC | colada de fecula de maiz | 250CC |
| | Bocadillo 15 g | | | | Galleta integral 30 gr | | Galleta integral 30 gr | | torticas de harina | | | | Galletas 30 gr | |
| COMIDA | | | | | | | | | | | | | | |
| | Arroz verde 60gr | | Arroz blanco 60 gr | | Banano verde en pure con hogao 100gr | | Macarrones 80gr | | Papas al vapor 60gr | | Espaguetty 60gr | | Pan tajado | |
| | Pollo guisado 120gr | | Huevo en tortilla con papa criolla 80gr | | Carne de cerdo a la plancha 80 gr | | Atun con cebolla en salsa de tomate 80gr | | Croquetas de carne molida con arveja 80gr | | Pollo con vegetales80gr | | ensalada fria de pollo, papa, zanahoria, huevo duro y arvejas | |
| | Pure de platano 40gr | | Tajadas de maduro 60 gr | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | Ensalada de tomate y cebolla 60gr | | Ensalada de zanahoria 60gr | | | |
| | Jugo de tomate de arbol 250cc | | Jugo de piña 250CC | | Jugo de mango 250CC | | jugo de mora 250cc | | Jugo de tomate de arbol 250CC | | Limonada 250CC | | Jugo de lulo | |
| MDA | Agua de panela | 250CC | Café | 250CC | Aromatica + galletas | 250CC | Agua de panela | 250CC | Cocoa con leche+galletas de soda | 250CC | Aromatica + galletas | 250CC | Agua de panela | 250CC |
| | PERSONAS DIABETICAS: OFRECER AVENA O JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR LOS DIAS QUE SE OFREZCA AGUAPANELA | | | | | | | | | | | | | |

Valeria Paredes G.

**VALERIA PAREDES GONZALEZ**
**NUTRCICIONISTA DIETISTA**
**TP: 1028031652**

| CICLO DE MENU | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | LUNES 22 | | MARTES 23 | | MIERCOLES 24 | | JUEVES 25 | | VIERNES 26 | | SABADO 27 | | DOMINGO 28 | |
| DESAYUNO | Café con leche | 250CC | cocoa con panela | 250CC | Jugo de fruta | 250CC | café | 250CC | Cocoa con leche | 250CC | Jugo de fruta | 250CC | café | 250CC |
| | Arepa de maiz de choclo | 50g | Pancake de avena | 80gr | Papa con hogao | 30g | Arepa con harina de maiz | 1 unid. | Platano macerado | 80g | Colada de avena | 30g | pan tajado | 1 unid. |
| | Quesito | 30g | Huevo frito | 30gr | Huevo revuelto con espinaca | 30g | Croquetas de pollo | 50g | Atun con guiso | 30g | galletas de soda | 3 unid | tortilla de huevo con espinaca y zanahoria | 50g |
| | | | margarina | 5gr | | | | | | | huevo cocido | 30gr | | |
| 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 Ajiaco con papa 240cc | | sopa de garbanzos 240cc | | Sopa de patacon 240cc | | Consome de pescado 240cc | | Sopa de pollo con papa 240cc | | Sopa de frijoles 240cc | | Sopa de pasta 240cc | |
| | Arroz blanco 80gr | | Arroz con pasta cabello de angel z80gr | | Arroz blanco 80gr | | Arroz de coco 80gr | | espaguetty en salsa de tomate | | Arroz con zanahoria 80gr | | Arroz mixto 120gr | |
| | Pollo desmechado 60gr | | Gulash de carne de cerdo 80gr | | albondigas con tomate y cebolla 50gr | | Filete de pescado apanado 80gr | | Pollo a la plancha 100gr | | tortas de carne molida 80gr | | | |
| | Tajada de platano maduro 30gr | | | | maduro cocido 60gr | | | | | | maduro cocinado 60gr | | | |
| | Ensalada de tomate y pepino 60gr | | Ensalada de lechuga y zanahoria 60gr | | Ensalada de remolacha, zanahoria y tomate. | | Ensalada de tomate verde 60gr | | Ensalada fresca de mango, tomate y cebolla 60gr | | Ensalada de remolacha | | 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 en leche | 250cc | Mazamorra con bocadillo | 250 cc | palitos de harina de trigo con café | 250CC | colada de avena con galletas | 250CC | Sorbete de guanabana | 250CC | Cocoa con leche | 250cc | Arroz con leche | 250CC |
| COMIDA | Arroz blanco 60gr | | Pastas con hogao 60gr | | Burritos: torilla de harina | | Espaguetty con guiso 60gr | | Arroz con espinaca 60gr | | Banano cocido con hogao de tomate y cebolla 80 gr | | Arroz blanco 60gr | |
| | carne de cerdo con habichuela 80gr | | Torta de atun 60gr | | pollo desmechado con vegetales 80gr | | huevo duro 30gr | | Carne de res sudada 80gr | | Cerdo en julianas 100gr | | Pescado apanado 80gr | |
| | Papa criolla pure 50gr | | | | | | | | Pure de platano 60gr | | | | tajada madura 60gr | |
| | | | Ensalada de pepino 130gr | | Ensalada de agucate y tomate 60gr | | Ensalada de remolacha y zanahoria 60gr | | | | | | Ensalada tomate y pepino 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 + galletas | 250CC | Café | 250CC | Cocoa | 250CC | Aromatica + galletas | 250CC | Agua de panela | 250CC | Café | 250CC |
| | PERSONAS DIABETICAS: OFRECER AVENA O JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR LOS DIAS QUE SE OFREZCA AGUAPANELA | | | | | | | | | | | | | |

Valeria Paredes G.
VALERIA PAREDES GONZALEZ
NUTRCICIONISTA DIETISTA
TP: 1028031652