MENÚ 30 DICIEMBRE	PREPARACIÓN / INGREDIENTES	1 a 2 años			3 a 5 años			6 a 8 años			9 a 13 años			Mayores de 14 años		
		Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)
MENU	***PARRILLADA (CARNE DE RES (CADERA), LOMO DE CERDO, PECHUGA DE POL***															
MENU	Aceite de soya	1,0	1,0		2	2		4	4		5,0	5		4,0	4	
MENU	Cerdo, lomo, crudo	10,5	10,5	24	15	15	30	20	20	36	25,0	25	50	35,0	35	70
MENU	Pollo, pechuga con piel, cruda	13,1	10,5		18	15		25	20		37,5	30		43,8	35	
MENU	Res, carne magra, cruda	10,5	10,5		15	15		15	15		25,0	25		30,0	30	
MENU	Sal refinada yodada	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4	
MENU	***GUACAMOLE***															
MENU	Aguacate Lorena, crudo	15,6	12		22,7	17,5		22,7	17,5		51,9	40		64,9	50	
MENU	Cebolla cabezona, cruda	3,2	3		5,3	5,0		5,3	5,0		10,5	10		15,8	15	
MENU	Cilantro, crudo	1,1	1	20	1,7	1,5	30	1,7	1,5	30	3,0	2,7	60	4,2	3,8	80
MENU	Sal refinada yodada	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4	
MENU	Tomate, crudo	5,9	5		9,4	7,5		9,4	7,5		12,5	10		18,8	15	
MENU	Limón, crudo	2,0	1		3,0	1,5		3,0	1,5		5,4	2,7		7,6	3,8	
MENU	***PAPA SALADA***				50,2	40,2		50,2	40,2							
MENU	Papa pastusa, con cáscara, cruda	30	30	29	40,0	40	39	40,0	40	39	50,0	50	48	70,0	70	67
MENU	Sal refinada yodada	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4	
MENU	***PLATANO CON BOCADILLO Y QUESO***															
MENU	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	5,0	5	40	10,0	10	60	10	10	80	15,0	20	100	20,0	20	121
MENU	Plátano hartón, maduro, crudo	41,7	30		55,6	40		83	60		69,4	60		111,1	81	
MENU	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5,0	5		10,0	10		10	10		20,0	20		20,0	20	
MENU	***ARROZ CON LECHE***															
MENU	Arroz blanco, pulido, crudo	20,0	20		30	30		40,0	40		40,0	40		40,0	40	
MENU	Leche de vaca, condensada, con azúcar	24,0	24		30	30		40,0	40		40,0	40		40,0	40	
MENU	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120	210	150	150	250	200,0	200	350	200,0	200	350	200,0	200	350
MENU	Panela	2,4	2,4		3	3		5,0	5		5,0	5		5,0	5	
MENU	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	24,0	24		30	30		40,0	40		40,0	40		40,0	40	
MENU	Uva, deshidratada	2	2		3	3		5,0	5		5,0	5		5,0	5	
MENU	***LIMONADA***															
MENU	Azúcar blanco, granulado	10	10	150	15	15	180	15,0	15	240	18,0	18	280	20,0	20	330
MENU	Limón, crudo	60	30		75,0	37,5		100,0	50		140,0	70		160,0	80	

MENU 23 DICIEMBRE	PREPARACIÓN / INGREDIENTES	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)
MENU	***LOMO DE CERDO EN SALSA BBQ***															

MENU	Cerdo, lomo, crudo	35	35		45	45		55	55		80	80		100,0	100	
MENU	Orégano, molido	0,3	0,3		0,3	0,3		0,5	0,5		1	1		0,5	1	
MENU	Sal refinada yodada	0,2	0,2	22	0,2	0,2	28,5	0,3	0,3	35	0,4	0,4	50,5	0,4	0	63
MENU	Salsa de tomate	6	6		8	8		10	10		15	15		20,0	20	
MENU	Miel de abejas, líquida	2	2		3	3		4	4		6	6		10,0	10	
MENU	Tomillo, fresco	0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25	
MENU	***CASQUITOS DE TOMATE CON VINAGRETA***															
MENU	Aceite de soya	1	1		1	1		1	1		1,5	1,5		1,5	2	
MENU	Cilantro, crudo	0,33	0,3	30	0,333333	0,3	45	0,333333	0,3	45	0,5	0,4	80	0,6	0,5	100
MENU	Sal refinada yodada	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,4	0,4	
MENU	Tomate, crudo	37,5	30		62,5	50		62,5	50		100	80		125,0	100	
MENU	Vinagre	1	1		1	1		1	1		1,5	1,5		1,5	2	
MENU	***ARROZ A LA JARDINERA***															
MENU	Aceite de soya	1,30	1,3		2,0	2,0		2,6	2,6		3,2	3,2		4,0	4,0	
MENU	Ajo, crudo	0,17	0,2		0,2	0,2		0,5	0,4		0,5	0,5		0,7	0,7	
MENU	Arroz blanco, pulido, crudo	13,03	13,0		19,9	19,9		26,5	26,5		32,3	32,3		40,1	40,1	
MENU	Arveja verde, cruda	11,40	4,6	40	16,6	6,6	60	22,1	8,8	80	28,9	11,6	101	33,4	13,4	121
MENU	Cebolla junca, tallos, cruda	1,50	0,6		1,5	0,6		3,3	1,3		3,8	1,5		5,0	2,0	
MENU	Maíz tierno, con armero, crudo	9,12	4,6		13,2	6,6		17,7	8,8		23,1	11,6		26,7	13,4	
MENU	Sal refinada yodada	0,20	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,3	0,3	
MENU	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,37	4,6		7,8	6,6		10,4	8,8		13,6	11,6		15,7	13,4	
MENU	***PAPA FRANCESA***															
MENU	Aceite de soya	3	3	12	4,0	4,0	17	4	4	17	10	10	21	7,0	7	29
MENU	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	38	30		40,0	40,0		40	40		62,5	50		87,5	70	
MENU	Sal refinada yodada	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0	
MENU	***JUGO DE LULO***															
MENU	Azúcar blanco, granulado	3	3	150	3,8	3,8	180	5	5	240	7	7	280	8,0	8	330
MENU	Lulo, crudo	50	30		62,5	37,5		83,33333	50		116,7	70		133,3	80	
MENU	***NATILLA (FECULA DE MAÍZ)***															
MENU	Azúcar blanco, granulado	12	12		12	12		12	12		12	12		12,0	12	
MENU	Canela, molida	0,19	0,19	150	0,19	0,19	150	0,19	0,19	150	0,19	0,19	150	0,2	0	150
MENU	Fécula de maíz, precocido, secado	24	24		24	24		24	24		24	24		24,0	24	
MENU	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120		120	120		120	120		120	120		120,0	120	

Gmail **Comedor Comunitario Limonar <comedorcocinaminutodemaria@gmail.com>**

Fwd: Menús especiales

Wolfan Infante <wolfan.infanteurrea@gmail.com> 14 de diciembre de 2023, 13:02
Para: Comedor La Estrella <cccplaestrella@gmail.com>, comedorcocinaminutodemaria@gmail.com

---------- Forwarded message ---------
De: **Wolfan Infante** <wolfan.infanteurrea@gmail.com>
Date: sáb, 9 dic 2023 a las 11:38
Subject: Menús especiales
To: <yereemylopez@yahoo.es>, Paula Patricia Wilches Hurtado <ppwilchesh@unal.edu.co>

Buenos dias, adjunto enviamos propuesta en los tiempos establecidos para los menús especiales de comedores la Estrella y Limonar, cordialmente

--
Wolfan Infante
Nutricionista Dietista
Universidad Nacional de Colombia

--
Wolfan Infante
Nutricionista Dietista
Universidad Nacional de Colombia

MENUS FIN DE AÑO.xlsx
21K

MENU ESPECIAL 23/12/2023





MENU ESPECIAL 30/12/2023



