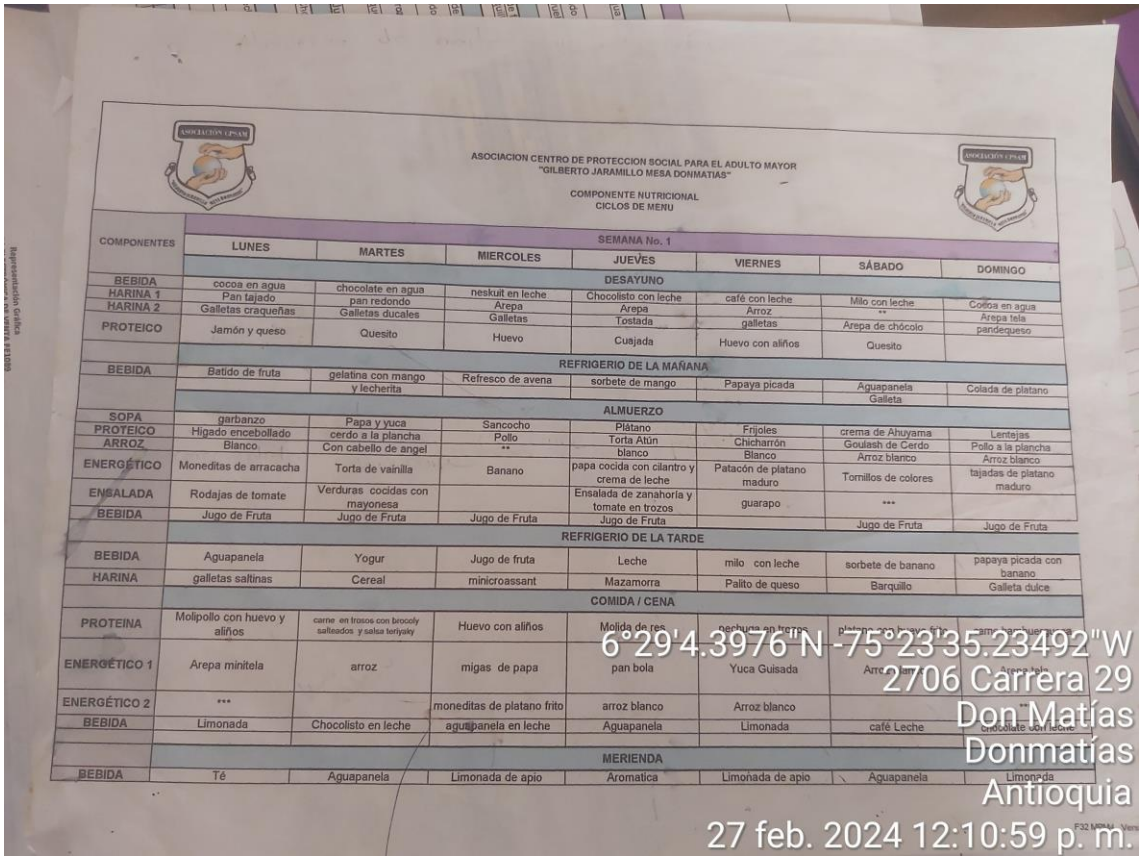
ASOCIACION CENTRO DE PROTECCION SOCIAL PARA EL ADULTO MAYOR
"GILBERTO JARAMILLO MESA DONMATIAS"
COMPONENTE NUTRICIONAL
CICLOS DE MENU

SEMANA No. 2

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				DESAYUNO			
BEBIDA	Cocoa en agua	chocolate con leche	Cocoa en agua	Chocoleto con leche	Chocolate en agua	Milo	Cocoa en agua
HARINA 1	Arroz	Galletas craqueñas	pandequeso	Tostada	morcilla	Arepa tela	Arepa tela
HARINA 2	Pan Tajado	Arepa de queso	Arepa	Galletas ducales	arepa minifelia	Galletas	Huevo con aliñ
PROTEICO	Huevo revuelto	Salchicha tipo perro	platanitos con huevo	cuajada	2 galletas saltin	Cuajada	Pan leche
				REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
BEBIDA	Batido de fruta	Jugo de mora en leche	melon picado con papaya	Cocoa en agua	Colada de platano	Cocoa en agua	Cocoa en agua
HARINA	Barquillo	snacks	Galleta de leche	mini croasan		Galletas integral	Torta casera
				ALMUERZO			
SOPA	sopa de quinoo	Verduras	Garbanzos	Sopa de arveja	sudado	carne molida con papas	Pollo
PROTEINA	pescado apanado	carne res sudada	Sobrebarriga sudada	carn molida con aliños	contramuslos	carne molida con papas y/o chicharron	sopa de arroz con abondigas
ARROZ	Arroz moreno	arroz blanco	Arroz verde	arroz con zanahoria	arroz con tomate	arroz blanco	
ENERGÉTICO	croquetas de yuca	Tajadas de plátano	Papa cocida				banano
ENSALADA	***		Repollo, tomate zanahoria		remolacha y zanahoria cocidas		***
BEBIDA	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	claro	limonada de apio	Jugo de fruta
				REFRIGERIO DE LA TARDE			
BEBIDA	Chocolate en agua	papaya picada	yogur con galletas dulces	Gelatina	Aguapanela	fruta picada	Colada de maicena
HARINA	Tostada	Banano	Melón	Fresas en trozos	Galleta integral		galletas ducales
				COMIDA / CENA			
PROTEINA	pechuga desmechada en hogado	huevo cocido	Huevo revuelto	papa rellena	tortas de atun	huevo revuelto con jamon y maicitos	chorizo asado
HARINA 1		Arroz blanco	Arroz	***		arepa	Arroz con espinaca
HARINA 2	arepa	torta de banao	Maicitos	2 papas	arroz blanco	**	***
BEBIDA	Cocoa en agua	Aguapanela	café en leche	chocolate	Té	café en leche	aguapanela con agua
				MERIENDA			
BEBIDA	Aromatica	café con leche	Limonada de apio	Té	Aromatica	Aguapanela	Limonada

6°29'4.27488"N -75°23'35.46708"W
2706 Carrera 29
Don Matías
Donmatías
Antioquia
27 feb. 2024 12:10:44 p. m.



ASOCIACION CENTRO DE PROTECCION SOCIAL PARA EL ADULTO MAYOR
"GILBERTO JARAMILLO MESA DONMATIAS"

COMPONENTE NUTRICIONAL
CICLOS DE MENU

COMPONENTES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SEMANA No. 1						
	DESAYUNO						
BEBIDA	cocoa en agua	chocolate en agua	neskuit en leche	Chocolisto con leche	café con leche	Milo con leche	Cocoa en agua
HARINA 1	Pan tajado	pan redondo	Arepa	Arepa	Arroz	**	Arepa tela
HARINA 2	Galletas craqueñas	Galletas ducales	Galletas	Tostada	galletas	Arepa de chócolo	pandequeso
PROTEICO	Jamón y queso	Quesito	Huevo	Cuajada	Huevo con aliños	Quesito	
	REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
BEBIDA	Batido de fruta	gelatina con mango y lecherita	Refresco de avena	sorbete de mango	Papaya picada	Aguapanela	Colada de platano
						Galleta	
	ALMUERZO						
SOPA	garbanzo	Papa y yuca	Sancocho	Plátano	Frijoles	crema de Ahuyama	Lentejas
PROTEICO	Higado encebollado	cerdo a la plancha	Pollo	Torta Atún	Chicharrón	Goulash de Cerdo	Pollo a la plancha
ARROZ	Blanco	Con cabello de angel	**	blanco	Blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
ENERGÉTICO	Moneditas de arracacha	Torta de vainilla	Banano	papa cocida con cilantro y crema de leche	Patacón de platano maduro	Tomillos de colores	tajadas de platano maduro
ENSALADA	Rodajas de tomate	Verduras cocidas con mayonesa		Ensalada de zanahoria y tomate en trozos	guarapo	***	
BEBIDA	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta		Jugo de Fruta	Jugo de Fruta
	REFRIGERIO DE LA TARDE						
BEBIDA	Aguapanela	Yogur	Jugo de fruta	Leche	milo con leche	sorbete de banano	papaya picada con banano
HARINA	galletas saltinas	Cereal	minicroassant	Mazamorra	Palito de queso	Barquillo	Galleta dulce
	COMIDA / CENA						
PROTEINA	Molipollo con huevo y aliños	carne en trosos con brocoly salteados y salsa teriyaky	Huevo con aliños	Molida de res	pechuga en trozos	platano con huevo frito	carne en trozos con huevo
ENERGÉTICO 1	Arepa minitela	arroz	migas de papa	pan bola	Yuca Guisada	Arroz	Arepa tela
ENERGÉTICO 2	***		moneditas de platano frito	arroz blanco	Arroz blanco		
BEBIDA	Limonada	Chocolisto en leche	aguapanela en leche	Aguapanela	Limonada	café Leche	Chocolate con leche
	MERIENDA						
BEBIDA	Té	Aguapanela	Limonada de apio	Aromatica	Limonada de apio	Aguapanela	Limonada

6°29'4.3976"N -75°23'35.23492"W
2706 Carrera 29
Don Matías
Donmatías
Antioquia
27 feb. 2024 12:10:59 p. m.