	FUNDACION GRUPO LIBERTAD	
	NIT: 900027451-0	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

SEMANA No. 1								
COMPONENTE	**GR/CC**	**DÍA 1**	**DÍA 2**	**DÍA 3**	**DÍA 4**	**DÍA 5**	**DIA 6**	**DÍA 7**
DESAYUNO								
LACTEOS Y DERIVADOS	150 GR	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	AGUAPANELA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	AROMATICA EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE
QUESO HUEVO	30 GR 50 GR	HUEVO COCIDO	HUEVO EN TORTILLA	HUEVO PERICO	HUEVO CON ESPINACA	HUEVO COCIDO	HUEVO REVUELTO	HUEVO PERICO
PAN GALETAS CEREAL	40GR 30GR 80GR	AREPA DE MAIZ	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	PALITO DE MAIZ	TAJADAS DE PLÁTANO MADURO ASADO	GALLETAS DE SODA	PAN MOGOLLA	ROSQUITAS FRITAS
FRUTA	100 GR	MANDARINA	NARANJA	SANDIA	MANGO	MANDARINA	BANANO	NARANJA
ALMUERZO								
CARNES Y VISCERAS	100 GR	HOGADO E BISTEC	ALBONDIGAS DE POLLO	CARNE SUDADA	PECHUGA APANADA	CARNE ASADA	CARNE DE CERDO ASADA	DE PEPINO, ZANAHORIA Y PAPAYA PECHUGA ASADA
	150 CC	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE AUYAMA	FRIJOL	SOPA DE CEBADA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE APIO	ADA DE MAICENA SOPA DE FIDEOS
CEREAL	80GR	ARROZ AMARILLO	ESPAGUETIS CON TOMATE Y	ARROZ CON FIDEO, CILANTRO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULO	50 GR	TAJADAS DE MADURO	PAPA COCIDA	PURE DE MADURO	PAPA CRIOLLA COCIDA	TAJADAS DE MADURO	MONEDITAS DE PLÁTANO	-
VERDURAS	50 GR	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA Y	ENSALADA DE GUACAMOLE	ENSALADA DE CEBOLLA,	TOMATE EN RODAJASCON	ENSALADA DE REPOLLO,	ENSALADA DE
FRUTA	100 GR	BANANO	PAPAYA	MANGO	NARANJA	NARANJA	MANGO	BANANO
CENA								
BEBIDA	150 GR	COLADA DE PLATANO	COLADA DE MAICENA	COLADA DE AVENA	GELATINA	ARROZ CON LECHE	GELATINA	MAZAMORRA
CARNES Y VISCERAS	100 GR	POLLO EN SALSA CRIOLLA	CARNE EN GOULASH	PECHUGA DE POLLO EN JULIANAS	CARNE MOLIDA	CARNE DESMECHADA	POLLO DESMECHADO GUISADO	CARNE DE CERDO ASADA
VERDURAS	50 GR			ENSALADA DE TOMATE Y	PALITOS DE ZANAHORIA	AUYAMA GUISADA		TOMATE EN RODAJAS
PAN GALETAS CEREAL	40GR 30GR 80GR	PURE DE PAPA	MADURO COCIDO	GALLETA DE SODA	PASTAS	GALLETAS DE SODA	AREPA DE MAIZ	-
FRUTA	100 GR	MANGO	SANDIA	BANANO	BANANO	PAPAYA	MANGO	PAPAYA

Eldy Victoria Palatines Tejada

Nutricionista Dietista
T.P.1083926842

Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

FUNDACION GRUPO LIBERTAD

NIT: 900027451-0

Fecha de elaboración: 24 de febrero del 2024

Fecha de terminación 24 de febrero del 2024

SEMANA No. 2								
COMPONENTE	GR/CC	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO								
LACTEOS	150 GR	CHOCOLATE EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	LECHE ENTERA	AROMATICA EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
QUESO HUEVOS	30 GR 50 GR	HUEVO COCIDO	HUEVO POCHE	HUEVO EN TORTILLA	HUEVO COCIDO	HUEVO PERICO	HUEVO PERICO	HUEVO REVUELTO
PAN GALETAS CEREAL	40GR 30GR 80GR	AREPA DE MAIZ ASADA	HOJALDRA	TAJADAS DE MADURO	GALLETA DULCE TIPO CUCA	PAN TAJADO	PALITOS DE MAIZ	AREPA DE MAIZ ASADA
FRUTA	100 GR	PAPAYA	BANANO	MANDARINA	NARANJA	SANDIA	NARANJA	PAPAYA
ALMUERZO								
-	150 CC	SOPA DE FIDEOS	LENTEJAS		SOPA DE AVENA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA	FRIJOL
CARNES Y VISCERAS	100 GR	CARNE GUISADA	CARNE DE CERDO ASADA	CARNE DE RES SUDADA	HIGADO EN BISTEC	PECHUGA APANADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE GUISADA
CEREAL	80GR	ARROZ VERDE	ARROZ CON ARVEJA	ARROZ CON VERDURA	ARROZ AMARILLO	ARROZ CN VERDURAS	ESPAGUETIS	ARROZ CON FIDEOS
TUBERCULO	50 GR	PAPA CRIOLLA DORADA	YUCA DORADA	PAPACOCIDA	PAPAS A LA FRANCESA	PATACONES	PAPA COCIDA	MADURO COCIDO
VERDURAS	50 GR	ENSALADA DE ZANAHORIA	GUACAMOLE	ENSALADA DE REMOLACHA	ENSALADA DE HABICHUELA ZANAHORIA Y	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA	ENSALADA DETOMATE Y	ENSALADA DE GUACAMOLE
FRUTA	100 GR	MANDARINA	NARANJA	PAPAYA	NARANJA	PAPAYA	BANANO	MANGO
CENA								
BEBIDA	150 GR	GELATINA	COLADA DE PLATANO	COLADA DE AVENA	GELATINA	MAZAMORRA	ARROZ CON LECHE	COLADA DE MAICENA
CARNES Y VISCERAS	100 GR	CARNE MOLIDA	POLLO EN SALSA CRIOLLA	PECHUGA DE POLLO EN JULIANAS	CARNE EN CUADRITOS GUISADA	CARNE DE CERDO ASADA	CARNE DESMECHADA	PECHUGA EN CUADRITOS CON VERDURAS
VERDURAS	50 GR	PALITOS DE ZANAHORIA		ENSALADA DE TOMATE Y		TOMATE EN RODAJAS	AUYAMA GUISADA	
PAN GALETAS CEREAL	40GR 30GR 80GR	PASTAS	MADURO COCIDO	GALLETA DE SODA	AREPA DE MAIZ	-	GALLETAS DE SODA	PAPA CRIOLLA COCIDA
FRUTA	100 GR	BANANO	MANGO	BANANO	SANDIA	PAPAYA	PAPAYA	SANDIA

Eldy Victoria Palatines Tejada

Nutricionista Dietista

T.P.1083926842

Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD	
	NIT: 900027451-0	
Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**	

SEMANA No. 3								
COMPONENTE	**GR/CC**	**DÍA 15**	**DÍA 16**	**DÍA 17**	**DÍA 18**	**DÍA 19**	**DÍA 20**	**DÍA 21**
DESAYUNO								
LACTEOS	150 GR	AROMATICA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	AROMATICA EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	AGUAPANELA EN LECHE
QUESO HUEVOS	30 GR 50 GR	HUEVO PERICO	HUEVO EN TORTILLA	HUEVO TORTILLA	HUEVO DURO	HUEVO POCHE	HUEVO PERICO	HUEVO EN TORTILLA
PAN GALETAS CEREAL	40GR 30GR 80GR	HOJALDRA	PAN MOGOLLA	AREPA DE MAIZ ASADA	HOJALDRA	TAJADAS DE MADURO	ROSQUITAS FRITAS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO
FRUTA	100 GR	BANANO	NARANJA	MANGO	PAPAYA	BANANO	PAPAYA	NARANJA
ALMUERZO								
	150 CC	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE AVENA	FRIJOL	ALBONDIGAS DE POLLO
CARNES Y VISCERAS	100 GR	PECHUGA ASADA	HIGADO ASADO	ALBONDIGAS	CARNE SUDADA	PECHUGA DORADA	CARNE ASADA	CREMA DE AUYAMA
CEREAL	80GR	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	ARROZ CON FIDEOS	MACARRONES	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO	ESPAGUETIS CON TOMATE Y
TUBERCULO	50 GR	PAPA CRIOLLA DORADA	MONEDITAS DE PLATANO	PURE DE MADURO	PAPA SUDADA	PAPAS A LA FRANCESA	TAJADAS DE MADURO FRITO	PAPA COCIDA
VERDURAS	50 GR	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA Y	ENSALADA DE HABICHUELA	ENSALADA DE TOMATE Y	ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA DE GUACAMOLE	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA Y
FRUTAS	100 GR	NARANJA	MANDARINA	PAPAYA	MANGO	NARANJA	MANDARINA	PAPAYA
CENA								
BEBIDA	150 CC	COLADA DE AVENA	GELATINA	COLADA DE PLATANO	GELATINA	CHOCOLATE EN LECHE	MAZAMORRA	COLADA DE MAICENA
CARNES Y VISCERAS	100 GR	PECHUGA DE POLLO EN JULIANAS	CARNE MOLIDA	POLLO EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE CERDO ASADA	PECHUGA EN CUADRITOS CON VERDURAS	PECHUGA EN JULIANAS	CARNE EN GOULASH
VERDURAS	50 GR	ENSALADA DE TOMATE Y	PALITOS DE ZANAHORIA		ENSALADA DE HABICHUELA		TOMATE EN RODAJAS	
PAN GALETAS CEREAL	40GR 30GR 80GR	GALLETA DE SODA	PASTAS	MADURO COCIDO	PAN BLANCO	MADURO COCIDO	MOGOLLA	MADURO COCIDO
FRUTA	100 GR	BANANO	BANANO	MANGO	PAPAYA	MANGO	PAPAYA	SANDIA

Eldy Victoria Palatines Tejada

Nutricionista Dietista
T.P.1083926842

Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com

	FUNDACION GRUPO LIBERTAD	
	NIT: 900027451-0	
	Fecha de elaboración: **24 de febrero del 2024**	**Fecha de terminación** **24 de febrero del 2024**

SEMANA No. 4							
GR/CC	**DÍA 22**	**DÍA 23**	**DÍA 24**	**DÍA 25**	**DÍA 26**	**DÍA 27**	**DÍA 28**
DESAYUNO							
150 GR	LECHE ENTERA	AROMATICA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	AROMATICA EN LECHE
30 GR 50 GR	HUEVO COCIDO	HUEVO PERICO	HUEVO TORTILLA	HUEVO COCIDO	HUEVO DURO	HUEVO PERICO	HUEVO POCHE
40GR 30GR 80GR	GALLETA DULCE TIPO CUCA	PAN TAJADO	AREPA DE MAIZ ASADA	GALLETAS DE SODA	HOJALDRA	PALITO DE MAIZ	TAJADAS DE MADURO
100 GR	NARANJA	SANDIA	MANGO	MANDARINA	PAPAYA	SANDIA	BANANO
ALMUERZO							
150 CC	SOPA DE AVENA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE AUYAMA	CARNE ASADA	SOPA DE GUINEO	CARNE SUDADA	SOPA DE AVENA
100 GR	HIGADO EN BISTEC	PECHUGA APANADA	ALBONDIGAS	SOPA DE VERDURAS	CARNE SUDADA	FRIJOL	PECHUGA DORADA
80GR	ARROZ AMARILLO	ARROZ CN VERDURAS	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON FIDEOS	MACARRONES	ARROZ CON FIDEO, CILANTRO	ARROZ CON VERDURAS
50 GR	PAPAS A LA FRANCESA	PATACONES	PURE DE MADURO	TAJADAS DE MADURO	PAPA SUDADA	PURE DE MADURO	PAPAS A LA FRANCESA
50 GR	ENSALADA DE HABICHUELA ZANAHORIA Y	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA	ENSALADA DE HABICHUELA	TOMATE EN RODAJASCON	ENSALADA DE TOMATE Y	ENSALADA DE GUACAMOLE	ENSALADA DE PEPINO
100 GR	NARANJA	PAPAYA	PAPAYA	NARANJA	MANGO	MANGO	NARANJA
CENA							
150 CC	GELATINA	MAZAMORRA	COLADA DE PLATANO	ARROZ CON LECHE	GELATINA	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE EN LECHE
100 GR	CARNE EN CUADRITOS GUISADA	CARNE DE CERDO ASADA	POLLO EN SALSA CRIOLLA	CARNE DESMECHADA	CARNE DE CERDO ASADA	PECHUGA DE POLLO EN	PECHUGA EN CUADRITOS CON VERDURAS
50 GR		TOMATE EN RODAJAS		AUYAMA GUISADA	ENSALADA DE HABICHUELA	ENSALADA DE TOMATE Y	
40GR 30GR 80GR	AREPA DE MAIZ	-	MADURO COCIDO	GALLETAS DE SODA	PAN BLANCO	GALLETA DE SODA	MADURO COCIDO
100 GR	SANDIA	PAPAYA	MANGO	PAPAYA	PAPAYA	BANANO	MANGO

Eldy Victoria Paladines Tejada

Nutricionista Dietista
T.P.1083926842

Dirección: CARRERA 2 NO. 2 SUR 14 - Balvanera
Teléfono: 3116341368- 3102053539
Correo: fungrupolibertad@gmail.com