MENÚS

A continuación, se relacionan DIEZ (10) alternativas de menús, que cubran las necesidades básicas de una sana alimentación, sujetándose a lo que establezca la Entidad, deberá presentar DOS (2) opciones de proteínas diarias. (FIRMADO POR NUTRICIONISTA)

MINUTA 1	
componente	**cant**
Churrasco a la parrilla (opción 1)	200 gr
Pechuga Finas hierbas (opción 2)	200 gr
arroz	150 gr
Papa al vapor	150 gr
Ensalada Fresca (lechuga rizada/tomate cherry)	100 gr
Sopa de vegetales	300 cc
jugo de temporada	250 cc

MINUTA 2	
componente	**cant**
Lomo de Cerdo a la naranja	200 gr
Pernil de pollo al romero	200 gr
arroz	150 gr
Palitos de yuca	150 gr
Ensalada de verduras al vapor (coliflor)	100 gr
Sopa de vegetales	300 cc
jugo de temporada	250 cc

MINUTA 3	
componente	**cant**
Fajitas de cerdo	200 gr
Cordon Bleu de Pollo	200 gr
Papas al perejil	120 gr
Arroz de maíz	150 gr
Ensalada primavera	80 gr
Sopa del día	300 cc

MINUTA 6	
componente	**cant**
Carne a la Pimienta	200 gr
Pechuga con salsa de champiñones	200 gr
arroz	150 gr
Puré de papas	150 gr
Ensalada cocida (habichuela-zanahoria)	100 gr
Sopa de vegetales	300 cc
jugo de temporada	250 cc

MINUTA 7	
componente	**cant**
Carne salteada con verduras	200 gr
Pechuga a las finas hierbas	200 gr
arroz	150 gr
Para criolla al vapor	150 gr
Ensalada de Pimentones	100 gr
Sopa de vegetales	300 cc
jugo de temporada	250 cc

MINUTA 8	
componente	**cant**
Cerdo agridulce	200 gr
Pechuga en salsa Bechamell	200 gr
Chips de plátano verde	120 gr
arroz de cebolla	150 gr
Ensalada de Repollo-zanahoria	80 gr
Sopa de vegetales	300 cc

jugo de temporada	250 cc
MINUTA 4	
componente	**cant**
Cerdo BBq	200 gr
Pechuga capresse	220 gr
arroz de perejil	150 gr
ensalada coslelaw	80 gr
papas salteadas	100 gr
Sopa de vegetales	300 cc
jugo de temporada	250 cc
MINUTA 5	
componente	**cant**
Filete de pescado al ajillo	220 gr
Posta a la cartagenera	200 gr
Patacón Plátano verde	120 gr
Arroz con coco	150 gr
Ensalada con aguacate fresco	80 gr
Consomé de pescado	300 cc
jugo de temporada	250 cc

jugo de temporada	250 cc
MINUTA 9	
componente	**cant**
Sobrebarriga a la plancha	200 gr
Pollo a la naranja	220 gr
arroz de pimentón rojo	150 gr
ensalada verde con pepinos	80 gr
papas a las finas hierbas	100 gr
Sopa de vegetales	300 cc
jugo de temporada	250 cc
MINUTA 10	
componente	**cant**
Mojarra sudada	250 gr
Carne rellena con verduras	200 gr
Patacón Plátano verde	120 gr
Arroz con coco	150 gr
Ensalada con aguacate fresco	80 gr
Consomé de pescado	300 cc
jugo de temporada	250 cc

Andrés Cahuana T.

FIRMA REPRESNTERANTE LEGAL

Megibes Sánchez

FIRMA NUTRICIONISTA