Evidencias

Obligación 1.

Actividad 1.3: Suministro de Alimentación

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 en leche	250CC	Café	250CC	bebida chocolatada	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	Arroz blanco	80g	platano macerado	90g	Arroz blanco	100 gr	Arepa tela	50gr
	Pollo desmechado con tomate y cebolla	80g	Quesito	60g	huevo revuelto con tomate y cebolla	50g	Carne desmechada	90gr	huevo cocido	50g	Huevo revuelto con tomate y cebolla	50g	hogao	30g
													huevo	
M. M.	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g
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 90gr		Arroz con cilantro 100gr		Arroz blanco 100gr		Arroz con coco 100gr		Arroz con papa criolla y zanahoria 100 gr		Arroz blanco 90gr		Arroz blanco 100gr	
	carne de cerdo en julianas con habichuela 100gr		tortillas de atun con tomate y cebolla 100gr		contramuslo de pollo sofrito 1und		Pescado frito 80gr		Carne de cerdo apanado 90 gr		Carne de res 80gr		Sudado de pollo con papa 120gr	
	Papa al vapor con guiso 60 gr						Ensalada refrecante de tomate, mango, cebolla y cilantro.				Maduro cocido 30 gr			
	Ensalada de pepino, tomate y cebolla 70gr		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 fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc	
ALGO	galletas de soda	3 unid	Colada hipercalorica	200 cc	Mazamorra	250CC	colada hipercalorica	250cc	Avena sabor 250cc		Palitos de harina de maiz		Mazamorra	200 cc
	Colada de avena	250 cc	1 banano		Bocadillo	1 unid	galletas	3 unid	torticas de harina 2unid				Bocadillo	1und
COMIDA											bebida chocolatada			
	Arroz blanco con zanahoria 90 gr		Pastas con verduras y carne molida 120gr		Papa criolla al vapor 100gr		Pure de papa 100gr		Arroz con cilantro 100gr		Pastas cortas 100 gr		Arroz con zanahoria 90gr	
	Pollo a la plancha 120 gr				Carne de res en julianas 90 gr		Pollo desmechado con tomate y cebolla 90gr		Ensalada fria de pollo, papa, zanahoria y arvejas 100 gr		torta de atun con guiso 100 gr		Pescado apanado 80gr	
					ensalada de zanahoria y remolacha 60 Gr		Ensalada de pepino 60gr				ensalada de tomate y pepino 40 gr			
	Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc	
MDA	cocoa en leche	250cc	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
	papa cocinada	90g	Arepa tela	50g	Banano verde cocinado	80g	Galleta soda	3 unid	Arepa de harina de maiz	3 und	Arroz blanco	90 gr	Arepa de maiz	80g
	huevo revuelto	50g	tortillas de atun	80g	Quesito	30g	huevo cocinado	30g	Pollo desmechado con tomate y cebolla	30g	Huevo revuelto con tomate y cebolla	70g	Tortilla de carne desmechada	70g
			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
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 blanco 100 gr		Arroz con habichuelas 100 gr		Macarrones con hogao 90gr , con contramuslo al sarten 80gr		Arroz blanco 80gr		Arroz con cilantro 90gr		Arroz de zanahoria 80gr		ARROZ CON POLLO 100gr 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			
	papa criolla 2und						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 fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc	
ALGO	Colada hipercalorica	250CC	colada de fecula de maiz en leche	250cc	Mazamorra con bocadillo 1unid	250CC	tortas de harina con café	2 und	Colada de avena en Leche	180CC	café 250cc con tortas de harina 2 unid		Arroz con leche	250cc
COMIDA	Espaguetty 100gr		Arroz blanco 90gr		Arroz blanco 90gr		Arroz blanco 90gr		platano verde cocinado 70gr		Arroz blanco 90gr		Pastas con tomate y cebolla	
	carne desmechada 80gr		Pollo a la plancha 100gr		Carne desmechada con guiso 120gr		Atun con verduras 80gr		Pescado apanado 90gr		Cerdo en julianas con vegetales 80gr		Carne de res 90gr	
			ensalada de pepino		ensalada de tomate		Papa al vapor 60gr		Arroz con cilantro 90gr					
	Ensalada de tomate								Ensalada de pepino 50 gr		Ennsalada lechuga y pepino 60gr		Ensalada zanahoria 60gr	
	Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		refresco de avena	
MDA	Fresco de avena	250CC	Café + 3 Tablas de	250CC	Agua de panela con	250CC	Aromatica + galletas de	250CC	Fresco de avena	250CC	Agua de panela con	250CC	jugo de fruta + 3 tablas de	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	bebida chocolatada	250CC	Colada de avena	250CC	Jugo de fruta	250CC	Café con leche	250CC
	tortas de harina	2 und	Platano macerado	80 gr	Arepa tela	50g	Palitos de harina de trigo	3 und	Galletas de soda	30g	Arepa harina de maiz	40 g	Pan tajado	2 und
	Huevo frito	30g	Quesito	60g	Pollo a la plancha	80 g	Huevo con tomate y cebolla	50 g	Huevo cocinado	30g	Carne desmechada	80g	huevo entero	30gr
	Margarina 5gr		Margarina	5g		10g	Margarina	5g	Margarina	5g			huevo entero	
M. M.	Fruta	100g	Fruta	100g			Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g
ALMUERZO	Sopa de lentejas 240cc		Sopa de pastas con ahuyama 240cc		Sopa de verduras 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 90gr		Arroz blanco 90gr		Arroz con pasta cabello de angel 80gr		Arroz con pimenton 80gr		Arroz blanco 80gr		Arroz blanco 90gr	
	Carne desmechada 80gr		carne de cerdo encebollada 80gr		carne de res en juliana 90r		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			
	Jugo de fruta de cosecha		Jugo de fruta de cosecha	250cc	Jugo de fruta de cosecha		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha	250cc	Jugo de fruta de cosecha 250cc	
ALGO	Mazamorra	250CC	Colada hipercalorica	250CC	Sorbete de mora en leche	250CC	Colada de avena	250CC	café con canela	250CC	Colada hipercalorica	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 90gr		Arroz blanco 90 gr		Banano verde en pure con hogao 100gr		Macarrones 80gr		Arroz blanco 100gr		Espaguetty 100gr		Arroz blanco 90gr	
	Pollo guisado 120gr		Pollo a la planchaencebollado 90gr		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		Arroz blanco 90gr									
									Ensalada de tomate y cebolla 60gr		Ensalada de zanahoria 60gr			
	Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc	
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	80g	Arepa con harina de maiz	1 unid.	Platano macerado	80g	Colada de avena	30g	pan tajado	2 unid.
	huevo revuelto con tomate y cebolla	60g	Huevo frito	30gr	Quesito	60g	Croquetas de pollo	50g	Atun con guiso	30g	galletas de soda	3 unid	tortilla de huevo	50g
			margarina	5gr							huevo cocido	30gr		
M. M.	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g	Fruta	100g
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 blanco 80gr		Arroz con cilantro 90gr		Arroz con zanahoria 80gr		Arroz mixto 120gr	
	Pollo desmechado 90gr		Gulash de carne de cerdo 80gr		pollo con tomate y cebolla 50gr		Filete de pescado apanado 80gr		Pollo a la plancha 100gr		carne desmechada 80gr			
	Tajada de platano maduro 30gr				maduro cocido 60gr				papa criolla frita 2und		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 fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc	
ALGO	Colada hipercalorica	250cc	Mazamorra con bocadillo	250 cc	palitos de harina de trigo con café	250CC	colada de avena con galletas	250CC	colada hipercalorica	250CC	Cocoa con leche	250cc	Arroz con leche	250CC
COMIDA	Arroz blanco 90gr		Pastas con hogao 100gr		Arroz blanco 80gr		Espaguetty con guiso 100gr		Arroz con cilantro 90gr		Banano cocido con hogao de tomate y cebolla 80 gr		Arroz blanco 80gr	
	carne de cerdo con habichuela 80gr		Torta de atun 60gr		pollo desmechado con vegetales 80gr		carne de res 80gr		Carne de res sudada 80gr		Cerdo en julianas 100gr		Pescado apanado 80gr	
	Papa criolla pure 50gr										Arroz blanco 80gr		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 fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 250cc		Jugo de fruta de cosecha 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