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

COMPONENTE NUTRICIONAL
CICLOS DE MENU

Natalia Marin M.

| COMPONENTES | SEMANA No. 1 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| | 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 | Refresco de avena | sorbete de mango | Papaya picada | Aguapanela | Colada de platano |
| | | y lecherita | | | | 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 | Tornillos de colores | tajadas de platano maduro |
| ENSALADA | Rodajas de tomate | Verduras cocidas con mayonesa | | Ensalada de zanahoría 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 | sopara de arroz con pechuga en trozos | platano con huevo frito | carne hambuerguesa |
| ENERGÉTICO 1 | Arepa minitela | arroz | migas de papa | pan bola | arepa | Arroz blanco | Arepa tela |
| ENERGÉTICO 2 | *** | | moneditas de platano frito | 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 |