Minuta se encuentra en revisión y ajustes por la Nutricionista Natalia Marín FEBRERO 2022

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

COMPONENTE NUTRICIONAL
CICLOS DE MENU

COMPONENTE	SEMANA No. 2						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	DESAYUNO						
BEBIDA	Cocoa en agua	chocolate con leche	Cocoa en agua	Chocolisto con leche	Chocolate en agua	Milo con leche	Cocoa en agua
HARINA 1	Arroz	Galletas craqueñas	pandequeso	Tostada	morcilla	arepa	Arepa tela
HARINA 2	Pan Tajado	Arepa de queso	Arepa	Galletas ducales	arepa minitela	pan Bola	Huevo con aliños
PROTEICO	Huevo revuelto	Salchicha tipo perro	platanitos con huevo	cuajada	2 galletas saltin	Quesito	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	Mandarina	Torta casera
HARINA	Barquillo	snacks	Galleta de leche	mini croasan		Galleta wafer	Jugo de fruta
	ALMUERZO						
SOPA	sopa de guineo	Verduras	Garbanzos	Sopa de arveja	sudado	frijoles	Hilas
PROTEINA	pescado apanado	carne res sudada	Sobrebarriga sudada	carne molida con aliños	contramuslos	carne moliday / o chicharoon	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						
PROTEÍNA	pechuga desmechada en hogado	huevo cocido	sopa de pastas con tortilla	papa rellena	croquetas de atun	huevo revuelto con jamon y maicitos	chorizo asado
HARINA 1		Arroz blanco	Arroz	***		arepa	Arroz con espinaca
HARINA 2	arepa			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