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

Natalia Marín M.

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

COMPONENTE NUTRICIONAL
CICLOS DE MENU

COMPONENTE	SEMANA No. 3						
	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	Galletas	2 galletas ducales	tostada	Arepa	arepa de chocolo	Arepa	pandequeso
HARINA 2	Pan tajado	Arepa	Arroz	Galletas craqueñas	***	Croissant	pan bola
PROTEICO	jamón- queso	Quesito	Huevo revuelto	Quesito	Quesito	Huevo entero	cuajada
	REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
BEBIDA	Jugo de Tomate	Gelatina	Batido de fruta	Postre de gelatina con	Mango picado	Aguapanela	Colada de Avena
HARINA	Galleta de leche	Galleta wafer	Barquillo	***	Galleta de leche	Galleta con mantequilla	***
	ALMUERZO						
SOPA	Crema de zanahoria	Sancocho	sopara de arroz con	sopa de garbanzo	sopa de pastas	Ajiaco	frijoles
PROTEINA	Chuleta de cerdo en salsa TERIYAKI	Carne	pechuga en trozos	croquetas de atun	estofado de cerdo	Pollo desmechado	huevo cocido
ARROZ	Blanco	Blanco		Blanco	arroz con cabello	Blanco	Arroz
ENERGÉTICO	papitas a la francesa	Arepa	banano		papa criolla cocida con cilantro y zanahoria	Aguacate	Croissant
ENSALADA	****	Ensalada de lechuga y cebolla	verduras saltiadas	Tomate, zanahoria	Tomate en cascos		***
BEBIDA	jugo de Fruta	jugo de Fruta	claro	jugo de Fruta	jugo de Fruta	jugo de Fruta	limonada de apio
	REFRIGERIO DE LA TARDE						
BEBIDA	Colada de pan	papaya picada	yogur	Mazamorra con leche	Aguapanela con leche	colada de avena	Leche liquida
HARINA			cereales	bocadillo	tostada	galletas	galleta sultana
	COMIDA / CENA						
PROTEINA	migas de papa con huevo	huevo entero	carne molida	tortilla española con papa y jabom	Torta de carne	Salchicha	Milanesa de pescado
HARINA 1		arroz	Arepa	Arroz blanco	Arepa	pan bola	Tajadas de maduro
HARINA 2 Ó VERDURA	arepa		pan bola	*****	****	Arroz	Arroz
BEBIDA	TE (cligjt con stevia)	café leche	Neskuit	café en leche	Chocolate en leche	Aguapanela	café en leche
	MERIENDA						
BEBIDA	Aromatica	Aguapanela	aromatica	Té	café con leche y pan bola	Aguapanela con leche	Limonada