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

COMPONENTE NUTRICIONAL
CICLOS DE MENU

	SEMANA 4						
COMPONENTE	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
	Cocoa en agua	Aguapanela con leche	Cocoa en agua	Chocolisto con leche	Chocolate en agua	Milo con leche	Cocoa en agua
BEBIDA	Arepa con mantequilla	Galletas saltin	arepa	calentado	Galletas ducales	tostadas	Arepa
HARINA 1	Buñuelo	Arepa con mantequilla	Quesito	arepa y quesito	pan	Arepa quesito	pandequeso /almojabma
HARINA 2	Quesito	quesito	Galleta integral		Cuajada		
PROTEICO							
	Batido de fruta	Jugo de Manzana	Yogur	Cocoa en agua	Colada de platano	Jugo de mora	Torta casera
BEBIDA	Barquillo	Snacks	Granola	Pan integral			Leche
HARINA-FRUTA							
	Apio y zanahoria	sudado de res	frijoles	Garbanzo	sopa de avena	pastas	Sopa de blanquillo
SOPA	Albondigas guidadas		arroz blanco	Fajitas de pollo apanado	estofado de cerdo	rollo de carne	carne molida
PROTEINA	Blanco	Blanco	Blanco	moreno	Blanco	arroz	Arroz con ajonjoli
ARROZ		papa guisada	huevo frito	pure de papa	moneditas de platano	yuca guisada	tajada de maduro
ENERGÉTICO	Picadillo de tomate y cebolla	zanahoria lechuga y tomate	maduro calado	ensalada de lehuga con mango	**		****
ENSALADA	Juego de fruta	Juego de fruta	limonada de apio	Jugo de fruta	leche con bocadillo	Jugo de fruta	claro
BEBIDA							
	Chocolate en agua	sorbete de banano y galleta ducales	Leche liquida	Gelatina	Aguapanela	Milo en leche	papaya con banano picado
BEBIDA	Tostada		Cereales	Galleta Waffer	Galleta integral	minicroasan	
HARINA							
	huevos revueltos con	sanduche de pollo	rebanadas de molipollo	sopa de arroz	huevo revuelto	contramuslos	huevo frito
PROTEINA	platano maduro picado		Arroz blanco	con albondigas	Arroz Atomatado	Arroz	arroz
HARINA	arepa		papa criolla cocida	minitela arepa	papitas fritas	**	pan bola
HARINA O VERDURA	Café en leche	chocolate	Té	Aguapanela	Chocolisto en leche	café en leche	milo en leche
BEBIDA							
	Aromatica	Aguapanela	Limonada de apio	Té	Limonada de apio	Aguapanela	Limonada