MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

FUNDACIÓN APRENDER A VIVIR
Ciclo de Menues

Sub-Proyecto : Internado

GRUPO ETNICO : Indígena ___ (etnia _____)
Afro ____ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Etnica _X_

SEMANA No. 1						
MENU - 1	**MENU - 2**	**MENU- 3**	**MENU- 4**	**MENU - 5**	**MENU - 6**	**MENU - 7**
DESAYUNO						
Picado de fruta: mango, papaya y melon Colada de Avena Huevos cocido Arepa asada mantequilla	Banano Chocolate con leche Caldo de papa Tostada con margarina	Mandarina Aguadepanela con leche Huevo frito Pan leche	Mango Avena Changua Pan Rollo con margarina	Papaya Maizena Huevo en tortilla Mogolla	Granadilla Chocolate con leche Queso campesino Arepuela	Banano Colada de Maizena Caldo de papa Arepa
REFRIGERIO DE LA MAÑANA1						
Sorbete de Maracuya Galleta festival	Colada de avena Galleta waffer	Yogurt Galleta de dulce	Malteada de chocolate Tostada	Agua de panela Emparedado de queso	Salpicon Hojaldre	Leche Roscon
ALMUERZO						
Sopa de arracacha Carne desmechada Habichuela y zanahoria a la crema Papa dorada Arroz pajarito Jugo de piña	Arvejas pollo sudado Espinaca, lechuga, manzana y miel Tajadas de maduro Arroz blanco Sorbete de guayaba	Sopa carmelita carne asada Torta de zanahoria Pure de papa Arroz verde Jugo de lulo	Frijol Huevo frito Tomate en rodajas papa salada Arroz blanco Jugo tomate de arbol	Sopa de verduras Ficase de pollo Ensalada de arveja con tomate y mayonesa Papa dorada Arroz con fideos Jugo de Maracuya	Sopa de platano Goulash de res Ens. Lechuga, cohombro y salsa rosada Papa chorriada Arroz atomatado Jugo de mango	Sopa de cebada Pollo sudado Rodaja de tomate con cebolla y cilantro Papa sudada Arroz blanco Jugo de mora
REFRIGERIO DE LA TARDE						
salpicon de frutas Galleta de sal	Kumis Galletas soda con arequipe	Colada de avena Galleta de leche	Queso con bocadillo Galleta dulce	Yogurt Panelita Ponque	Esponjado Ducales	Sorbete de fresa Hojaldre con bocadillo
COMIDA/CENA						
Alas sudadas lechuga con palitos de remolacha y zanahoria Papa dorada Arroz blanco Jugo de mango	embutido (Salchicham Jamón , Molipollo) Coliflor Yuca dorada Arroz perejil Jugo de mora	Albondigas Ensalada roja Lenteja guisada con trocitos de papa Arroz blanco Jugo de piña	embutido (Salchicham Jamón , Molipollo) Ensalada Hawaiana arroz Espaguetis Jugo de guayaba	Soufle de atun Ensala de cebolla y tomate Yuca cocida Arroz blanco Jugo de Guanabana	Huevo frito habichuela caliente Platano melado Arroz blanco Jugo de curuba	Hamburguesa de res ensalada de cebolla, tomate y lechuga Arroz blanco patacon Jugo de lulo

ESTEFANY TORO MEDINA
TP 1026290676

2024

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

FUNDACIÓN APRENDER A VIVIR
Ciclo de Menues

Sub-Proyecto : Internado

GRUPO ETNICO : **Indígena ___ (etnia _____)**

Afro ____ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Etnica _X_

SEMANA No. 2						
MENU - 8	**MENU - 9**	**MENU - 10**	**MENU - 11**	**MENU - 12**	**MENU - 13**	**MENU - 14**
DESAYUNO						
Mandarina Colada de avena Huevos revueltos Pan blanco	Granadilla Chocolate con leche Queso campesino Arepa con margarina	Fresa Maizena Tostadas con huevo margarina y mermelada (tostadas francesas)	Banano Avena Caldo de papa Arepa con mantequilla	Naranja en cascos Chocolate Huevo frito Arepa	Papaya y melon Chocolisto Caldo de papa Arepuela	Patilla Colada Huevo perico Mogolla
REFRIGERIO DE LA MAÑANA1						
Bebida achocolatada Galleta soda	Gelatina con leche condensada galleta waffer	Mazamorra con bocadillo	Colada de maizena fria Pan	Sorbete de maracuya Ponqué	Sorbete de mora herpo	Sorbete de fresa Hojaldre
ALMUERZO						
Sopa de lentejas Carne en salsa bbq Ensalada roja Papa dorada Arroz perejil Jugo de tomate de árbol	Sopa de cuchuco Pollo sudado Ensalada de lechuga, fresa, Moneditas de platano Arroz blanco Jugo de fresa	Sopa de colicero Pollo desmenusado Ensalada hawaiana Patacon Espaguetis guisados Jugo de maracuya	Frijolada Huevo frito Rodajas de tomate Tajadas de maduro Arroz blanco Jugo de mora	Sancochito con Carne Ens. Arveja, tomate y mayonesa Plátano asado Arroz blanco Jugo de guanabana	Sopa cebada Pollo BBQ Ensalada de espinaca y mango Yuca frita Arroz pimenton Jugo de tomate	Sopa de pasta Hígado asado Habicuela y zanahoria a la crema Pure de papa criolla Arroz blanco Jugo de lulo
REFRIGERIO DE LA TARDE						
Sorbete de guayaba Galleta con mermelada	Kumis Hojaldre con arequipe	Gelatina Galleta dulce	Yogurt Galletas con arequipe	Natilla con uvas pasas	Kumis Torta	Esponjado Galleta soda
COMIDA/CENA						
embutido (Salchicham Jamón , Molipollo) Espinaca miel y manzana Tajadas de maduro Arroz blanco Jugo de guayaba	Goulash de carne de res con habichuela Zanahoria Papa criolla dorada Arroz blanco Jugo de mora	embutido (Salchicham Jamón , Molipollo) Calabacin Yuca frita Arroz verde Jugo de piña	Pollo a la jardinera Papa en chupe Arroz blanco Jugo de tomate de arbol	Soufle de atun Torta de ahuyama Patacon Arroz tigre Jugo de mango	Albondigas Pepino Papa francesa Arroz verde Jugo de guayaba	Carne hamburguesa Macarrones con verduras y mayonesa Arroz blanco Jugo de piña

2024

ESTEFANY TORO MEDINA
TP 1026290676

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

FUNDACION APRENDER A VIVIR
Ciclo de Menues

Sub-Proyecto: Internado

GRUPO ETNICO : **Indígena ___ (etnia _____)**
Afro ____ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Etnica _X_

SEMANA No. 3						
MENU -15	**MENU - 16**	**MENU - 17**	**MENU - 18**	**MENU - 19**	**MENU - 20**	**MENU - 21**
DESAYUNO						
Mandarina Agua de panela con leche Emparedado de queso y jamon	Manzana Colada de avena Huevo en tortilla Tostada	Granadilla Maizena caldo de papa Pan blanco	Papaya Chocolate con leche Huevo cocido Arepa con mantequilla	Mango Avena changua Arepuela	Fresas Maizena Tostadas francesas	Banano Chocolate con leche Huevo perico Arepa
REFRIGERIO DE LA MAÑANA1						
jugo de guayaba Galleta waffer	Colada Ponque	Sorbete de Banano Tostada	Colada Ducales	Sorbete de maracuya Festival	Jugo de tomate de arbol Emparedado de queso	Sorbete de guanabana Mogolla
ALMUERZO						
Crema de ahuyama Carne asada Acelgas salteadas con margarina Papa chaleca Arroz con perejil Jugo de maracuya	Sopa de lentejas Pechuga en salsa criolla Calabazin con arveja Patacon Arroz ajonjoli Jugo de mora	Sopa de arroz Carne desmechada Ensalada de Lechuga , tomate y zanahoria Papa mantequilla Arroz con fideos Jugo de guayaba	Frijolada Huevo frito Rodajas de tomate papa salada Arroz blanco Jugo fresa	Sopa de cuchuco de maiz Pechuga Asada, verdura fria, papa salada Arroz blanco Jugo de naranja	Sopa carmelita Carne con verduras sudada Pure de papa Arroz verde Jugo de lulo	Ajiaco con presa de pollo El Pollo con hogao Zanahoria con limon y miel Arroz con verduras Jugo de piña
REFRIGERIO DE LA TARDE						
Leche fantasia Galleta de dulce	Leche Galleta Panelita	Bebida achocolatada Pan	Yogurt Hojaldre con bocadillo	Esponjado Galleta dulce	Arroz con leche Galletas de soda con arequipe	Kumis Roscon
embutido (Salchichan Jamon , Molipollo) Lechuga y tomate en tiras Pan blanco Espaguetis en salsa Jugo de guanabana	Goulash con habichuela y zanahoria Torta de papa Arroz blanco Jugo de fresa	Huevo frito Habichuela en salsa bechamel Platano melado Arroz blanco Jugo de curuba	albondigas Ensalada de cebolla y tomate Papa a la francesa Arroz verde Jugo de tomate	Hamburguesa de res Lechuga, tomate y cebolla Papa chip Pan hamburguesa Jugo de guayaba	embutido (Salchicha Jamon , Molipollo) Arroz con verduras mixtas salteadas Moneditas de platano Jugo de papaya	Cuadritos de carne con verduras al Wok Papa al horno Arroz con raices chinas Jugo de fresa

2024

ESTEFANY TORO MEDINA
TP 1026290676

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

FUNDACION APRENDER A VIVIR
Ciclo de Menues

Sub-Proyecto: Internado

GRUPO ETNICO : **Indígena ___ (etnia _____)**

Afro ____ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Etnica _X_

SEMANA No. 4						
MENU - 22	**MENU - 23**	**MENU - 24**	**MENU - 25**	**MENU - 26**	**MENU - 27**	**MENU - 28**
DESAYUNO						
Patilla Colada de maizena Huevo perico Mogolla	Manzana Chocolate con leche Caldon de carne Arepa con margarina	Granadilla Colada maizena Queso campesino Arepuela	Mandarina Agua de panela con leche Huevo cocido Pan Blanco con margarina	Mango Avena huevo frito con arroz	Papaya y melón Chocolisto Queso Arepuela	Banano, mango Chocolate Huevos pericos arepa
REFRIGERIO 1						
Malteada de chocolate Pan rollo	Mazamorra con bocadillo	Avena con leche y trocitos de fresa Galleta waffer	Sorbete de maracuya Galleta soda	Jugo de papaya herpo	Sorbete de fresa Pan dulce	Tetero Galleta dulce
ALMUERZO						
Sopa de Guineo (Coli)	Sopa de verduras	Sopa de pasta	Frijolada	garbanzo	Sopa de cebada	Sopa de avena
Carne en salsa bolognesa	Arroz pajarito	Higado frito	Huevo frito	Carne en salsa BBQ	Carne con verduras sudadas	Pollo a la mostaza
Lechuga, fresa y mango	Ficasse de pollo	Ens. Repollo con Zanahoria	Rodajas de tomate	Ensalda roja		Ens Arveja, tomate y mayonesa
Patacon	Papa chaleca	Moneditas de platano	Tajadas de maduro	Papa dorada	Yuca frita	Torta de papa
Espaguettis	Ens. Habichuela, tomate y mayonesa	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz perejil	Arroz pimenton	Arroz blanco
Jugo de mora	Jugo de guayaba	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de mango	Jugo de tomate de arbol	Jugo de naranja
REFRIGERIO 2						
Gelatina	Leche	Yogurt	Queso con	Leche	Kumis	Colada fria
Tostada	Galleta	Galletas de chocolate		Erpo		
	Panelita		Bocadillo y galleta de sal		Torta	Pasaboca con bocadillo
CENA						
Soufle de atun con huevo y queso	Carne hamburguesa	albondigas	sardinas	embutido (Salchicham Jamón , Molipollo)	Alas sudadas	embutido (Salchicham Jamón , Molipollo)
Ensalada Hawaianna	Macarrones con verduras y mayonesa	Calabacin con arveja	Torta ahuyama		Acelgas	
Criolla dorada		Yuca en salsa criolla	Platano melado	Papa en chupe	Papa francesa	Papa salada
Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz tigre (cabello de angel)	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz con verduras
Jugo de tomate de arbol	Jugo de maracuya	Jugo de curuba	Jugo de lulo	Jugo de guanabana	Jugo de guayaba	Jugo de piña

ESTEFANY TORO MEDINA

TP 1026290676

2024

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

FUNDACIÓN APRENDER A VIVIR
Ciclo de Menues

Sub-Proyecto: Internado

GRUPO ETNICO : **Indígena ___ (etnia _____)**
Afro ____ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Etnica _X_

SEMANA 5	
MENU - 29	**MENU - 30**
DESAYUNO	
Mango Avena Queso campesino Arepuela	Mandarina Colada Huevos revueltos arepa
REFRIGERIO 1	
Sorbete de maracuya Festival	Bebida achocolatada Galleta soda
ALMUERZO	
Cuchuco de trigo Colombia o muslo sudado, verdura fria, papa salada Arroz blanco Jugo de naranja	lentejas Carne en salsa bbq Ensalada roja Papa dorada Arroz perejil Jugo de tomate de árbol
REFRIGERIO 2	
Esponjado Galleta dulce	Sorbete de guayaba Galleta con mermelada
CENA	
Hamburguesa de res Arroz blanco Patacon Jugo de guayaba	Pollo a la criolla (alas) espinaca miel y manzana tajadas de maduro arroz blanco jugo de guayaba

ESTEFANY TORO MEDINA
TP 1026290676

2024