super logística BGA	**SUPERLOGISTICA BGA SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA VEGANA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	**FRUTA**	BANANO	SANDIA	MANGO	UVA ISABELA	PIÑA	MELON	MANDARINA
	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE DE SOYA	FORTISOYA	CHOCOLATE EN LECHE DE SOYA	AVENA EN LECHE DE SOYA	AGUADEPANELA CON LECHE DE SOYA	AVENA EN LECHE DE SOYA	CHOCOLATE EN LECHE DE SOYA
	CEREAL	AREPA DE MAIZ	PAN ROLLO	PAN DE COCO	MANTECADA	PAN TAJADO	AREPA DE MAIZ	PAN CASCARITA
	LEGUMINOSA SECA	LENTEJA	GARBANZOS	ARVEJA VERDE	FRIJOL BLANCO	LENTEJA	GARBANZOS	ARVEJA AMARILLA
	OTRO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA
FRACCION	**FRUTA**	UVA ISABELA	DURAZNO	PERA	MANZANA VERDE	GRANADILLA	PERA	MANZANA ROYAL
	PROTEINA	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS
ALMUERZO	**FRUTA O JUGO**	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO TROPICAL	JUGO DE LULO	LIMONADA	JUGO DE FRESA
	SOPA O CREMA	SOPA DE GUINEO	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE SANCOCHO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE VEGETALES	SOPA DE FRIJOL ROJO	CREMA DE ESPINACA
	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ VERDE	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO
	TUBERCULO	PAPA ARTESANAL	YUCA FRITA EN S. BLANCA	PAPA COCIDA CON SS CRIOLLA	PLATANO ACARAMELADO	PAPA DORADA AL HORNO	MADURO ACANELADO	YUCA CON S. CRIOLLA
	VERDURA	ENSALADA ROJA DE REMOLACHA	ENSALADA CON AGUACATE (Tomate, pepino y aguacate)	ENSALADA COLOMBIANA (ZANAHORIA, MAIZ, HABICHUELA Y ARVEJA)	VEGETALES GUISADOS	ENSALADA PICO DE GALLO (Pepino, tomate,cebolla, cilantro)	ENSALADA CRIOLLA (APIO, ZANAHORIA, HABICHUELA, REPOLLO Y TOMATE)	CASQUITOS PEPINO Y LECHUGA
	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	GUISO DE ZANAHORIA CON HABICHUELA	GUISO DE YOTA	GUISO DE PEPINO DE RELLENAR	GUISO DE BERENJENA	GUISO DE HABICHUELA	GUISO DE CALABAZIN AMARILLO
	LEGUMINOSA FRESCA	FRIJOL FRESCO	ALVERJA FRESCA	HABAS	FRIJOL FRESCO	HABAS	ALVERJA FRESCA	FRIJOL FRESCO
	LEGUMINOSA SECA	ARVEJAS GUISADAS	FRIJOL BLANCO	GARBANZO	LENTEJAS COLOMBIANAS	ARVEJA VERDE	FRIJOL EN LA SOPA	GARBANZOS
	POSTRE	GELATINA	BOCADILLO	DULCE DE MANGO	GALLETA WAFER	DULCE DE PIÑA	DULCE MORA	DULCE DE GUAYABA
FRACCION	**FRUTA**	MANGO	PERA	GRANADILLA	NARANJA	PERA	UVA ISABELA	DURAZNO
	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS
COMIDA	**FRUTA O JUGO**	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE FRESA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO TROPICAL
	CALDO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	CREPE DE VEGETALES	ARROZ AL PIMENTON	EMPAREDADO CON VERDURAS	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON VERDURAS	TORNILLOS NAPOLITANOS
	TUBERCULO	PLATANITOS HORNEADOS	CASCOS DE PAPA AL HORNO	PLATANO MADURO COCIDO	PAPA A LA FRANCESA	PURE DE PAPA CONFETI	TORTA DE YUCA	MADURO HORNEADO
	VERDURA	VERDURAS CHINAS	MELÓN	GUISO DE YOTAS AL PERICO	PAPAYA	POTECA DE AUYAMA	SANDIA	MANGO
	LEGUMINOSA FRESCA	HABAS	SOYA	ALVERJA FRESCA	HABAS	FRIJOL FRESCO	HABAS	ALVERJA FRESCA
	OTRO	GALLETA	GELATINA	DULCE DE PIÑA	DULCE DE MORA	DULCE DE GUAYABA	DULCE DE MANGO	BOCADILLO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

super logística BGA	**SUPERLOGISTICA BGA SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA VEGANA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	D
DESAYUNO	**FRUTA**	UVA ISABELA	NARANJA	BANANO	SANDIA	MELON	MANGO	PIÑA
	LACTEO	AVENA EN LECHE DE SOYA	AGUADEPANELA CON LECHE DE SOYA	AVENA EN LECHE DE SOYA	CHOCOLATE EN LECHE DE SOYA	AGUADEPANELA CON LECHE DE SOYA	FORTISOYA	CHOCOLATE EN LECHE DE SOYA
	CEREAL	MOGOLLA		PAN DE AVENA	AREPA DE MAÍZ	PAN CASCARITA	PAN ROLLO	AREPA DE MAIZ AMARILLO
	LEGUMINOSA SECA	LENTEJA	GARBANZOS	ARVEJA VERDE	FRIJOL BLANCO	LENTEJA	GARBANZOS	ARVEJA AMARILLA
	OTRO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA
FRACCION	**FRUTA**	MANDARINA	DURAZNO	MANZANA VERDE	NARANJA	PERA	GRANADILLA	MANZANA ROYAL
	PROTEINA	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS
ALMUERZO	**FRUTA O JUGO**	JUGO DE MANGO	JUGO TROPICAL	NARANJADA	JUGO DE MORA	JUGO DE FRESA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA
	SOPAO CREMA	SOPA DE LENTEJAS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE PLATANO RALLADO	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ AL AJILLO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	YUCA AL CILANTRO	MADURO APANELADO	CASQUITOS DE PAPA ARTESANALES	PLATANO AL HORNO DORADO	YUCA EN S. CREMOSA DE CILANTRO	DEDITOS DE YUCA	CUADROS DE PAPA AL CILANTRO
	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA (Zanahoria, Cebolla cabezona, maiz)	ENSALADA CRIOLLA (APIO, ZANAHORIA, HABICHUELA, REPOLLO Y TOMATE)	CASQUITOS DE TOMATE AL LIMON	ENSALADA DE MELON (ZANAHORIA, MELON, LECHUGA, UVAS)	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, LECHUGA	ENSALADA CON AGUACATE (Tomate, pepino y aguacate)	ENSALADA ROJA DE REMOLACHA
	VERDURA	GUISO DE HABICHUELA	GUISO DE YOTA	GUISO DE PEPINO DE RELLENAR	GUISO DE BERENJENA	GUISO DE HABICHUELA	GUISO DE CALABAZIN AMARILLO	POTECA DE AHUYAMA
	LEGUMINOSA FRESCA	ALVERJA FRESCA	HABAS	ALVERJA FRESCA	FRIJOL FRESCO	HABAS	FRIJOL FRESCO	ALVERJA FRESCA
	LEGUMINOSA SECA	LENTEJA EN LA SOPA	ARVEJA VERDE	FRIJOL BLANCO	GARBANZOS	ARVEJAS GUISADAS	GARBANZOS	LENTEJAS
	POSTRE	DULCE DE PAPAYA	DULCE DE MORA	GELATINA	GALLETA WAFER	ASPIC DE FRUTAS	BOCADILLO	DULCE DE GUAYABA
FRACCION	**FRUTA**	MANZANA VERDE	UVA ISABELLA	PERA	NARANJA	MANDARINA	DURAZNO	MANZANA ROYAL
	FRUTOS SECOS	MANI SIN SAL	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS
COMIDA	**FRUTA O JUGO**	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO TROPICAL	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	JUGO DE MANGO	JUGO DE FRESA
	CALDO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEOS		
	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	CUADROS DE PAPA EN SS CREMOSA	PLATANO MADURO COCIDO	CASQUITOS DE PAPA AL HORNO	PURÉ DE PAPA AL CILANTRO	TOSTADAS DE AJO	PATACON PINTON
	VERDURA	CALABACIN AL PERICO	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	UVA ISABELLA	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	PATILLA
	LEGUMINOSA FRESCA	FRIJOL FRESCO	SOYA	HABAS	ALVERJA FRESCA	FRIJOL FRESCO	ALVERJA FRESCA	FRIJOL FRESCO
	OTRO	GELATINA	DULCE DE MORA	GALLETA	GELATINA	DULCE DE GUAYABA	DULCE DE PIÑA	DULCE DE MANGO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

super logística BGA	**SUPERLOGISTICA BGA SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA VEGANA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO	**FRUTA**	MANDARINA	UVA ISABELLA	PAPAYA	MELON	SANDIA	PIÑA	NARANJA
	LACTEO	AVENA EN LECHE DE SOYA	AGUADEPANELA CON LECHE DE SOYA	CHOCOLATE EN LECHE DE SOYA	AVENA EN LECHE DE SOYA	CHOCOLATE EN LECHE DE SOYA	AGUADEPANELA CON LECHE DE SOYA	CHOCOLATE EN LECHE DE SOYA
	CEREAL	PAN DE UVAS	MANTECADA	AREPA DE MAIZ BLANCO	PAN MOJICON	PAN DE LECHE	AREPA DE MAIZ BLANCO	
	LEGUMINOSA SECA	LENTEJA	GARBANZOS	ARVEJA VERDE	FRIJOL BLANCO	LENTEJA	GARBANZOS	ARVEJA AMARILLA
	OTRO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA
FRACCION	**FRUTA**	PERA	GRANADILLA	MANZANA ROYAL	NARANJA	MANZANA VERDE	DURAZNO	MANDARINA
	PROTEINA	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS
ALMUERZO	**FRUTA O JUGO**	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO TROPICAL	LIMONADA	JUGO DE UVA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA
	SOPAO CREMA	SOPA DE SANCOCHO	CREMA DE CEBOLLA	SOPA DE AVENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARRACACHA
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ PAJARITO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	SPAGUETTI
	TUBERCULO	PAPA ENCHAQUETADA	CUADROS DE YUCA AL CILANTRO	MADURO ACANELADO	YUCA AL VAPOR CON S. CRIOLLA	MADURO AL HORNO	YUCA CON SS. CREMOSA BECHAMEL	PAPA DORADA ARTESANAL
	VERDURA	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA DE ZANAHORIA, APIO, PEPINO Y TOMATE	ENSALADA CON AGUACATE (Tomate, lechuga, zanahoria y aguacate)	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, LECHUGA	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, TOMATE, BROCOLI, ZANAHORIA	ENSALADA DE ARVEJA, HABICHUELA, ZANAHORIA, MAIZ	CHOP SUEY (Apio, zanahoria, habichuela, zuchini)
	VERDURA	GUISO DE BERENJENA	GUISO DE HABICHUELA	GUISO DE CALABAZIN AMARILLO	POTECA DE AHUYAMA	GUISO DE CALABAZIN VERDE	GUISO DE PEPINO DE RELLENAR	GUISO DE YOTA
	LEGUMINOSA FRESCA	HABAS	ALVERJA FRESCA	HABAS	FRIJOL FRESCO	ALVERJA FRESCA	HABAS	ALVERJA FRESCA
	LEGUMINOSA SECA	FRIJOL ROJO	LENTEJA EN LA SOPA	FRIJOL BLANCO	ARVEJAS	GARBANZOS	ALVERJA VERDE	LENTEJAS
	POSTRE	DULCE DE PIÑA	GELATINA	DULCE DE MORA	GALLETA	GELATINA	DULCE DE PAPAYA	DULCE DE GUAYABA
FRACCION	**FRUTA**	PIÑA	MELON	MANDARINA	GRANADILLA	MANZANA VERDE	PAPAYA	DURAZNO
	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS
COMIDA	**FRUTA O JUGO**	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE MORA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MANGO	JUGO TROPICAL
	CALDO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTON	TORNILLOS	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO	CREPE DE VEGETALES	ARROZ AL CIANTRO
	TUBERCULO	MONEDAS DE MADURO AL HORNO	CASCOS DE PAPA AL HORNO EN FINAS HIERBAS	ENYUCADO	CASCOS DE PAPA CON FINAS HIERBAS	YUCA COCIDA	PAPA A LA FRANCESA	MADURO AL HORNO
	VERDURA	HABICHUELA CON ZANAHORIA AL PERICO	SANDIA	CALABACIN SALTEADO CON ZANAHORIA Y MAIZ	ENSALADA CRIOLLA	ESPINACAS AL PERICO	MELON	PAPAYA
	LEGUMINOSA FRESCA	ALVERJA FRESCA	FRIJOL FRESCO	ALVERJA FRESCA	HABAS	FRIJOL FRESCO	SOYA	FRIJOL FRESCO
	OTRO	DULCE DE MORA	BOCADILLO	GELATINA	DULCE DE PIÑA	DULCE DE MANGO	GELATINA	DULCE DE GUAYABA

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA VEGANA NORMAL (VEGAN)

GRUPO DE ALIMENTOS	Nº interc	Energia	PROT	GRASA	CHO	Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	Se	VIT.E.	VIT K	VIT D	VIT A	VIT A	B1	RB	NIA	A. PANT.	B6	A.FOL.	B12	VITC.
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	ER	mcg	UI	UI	ER	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg
LEGUMINOSAS FRESCAS	2	48	3,5	0,6	7,4	24,7	60,5	1,0	49,3	0,6	19,2	0,4	0,1	0,2	0,8	0,1	3,4	-	246,5	24,7	0,1	0,1	0,7	0,1	0,1	40,3	-	11,7
LEGUMINOSAS SECAS	2,7	367	25,6	2,7	63,4	133,2	470,5	7,7	15,3	2,7	187,7	3,4	1,4	1,6	9,5	0,4	63,8	-	40,9	4,1	0,7	2,0	2,2	1,3	0,4	496,4	-	2,9
PRODUCTOS DE LEGUMINOSAS	3	177	19,5	3,5	18,0	122,4	288,2	4,7	77,3	3,5	75,1	0,9	1,0	0,8	2,1	0,1	-	-	208,4	20,7	0,4	0,2	1,6	0,4	0,2	80,1	-	2,4
HORTALIZAS Y VERDURAS	8	104	6,6	1,1	24,9	162,9	162,3	3,5	147,3	1,1	70,9	2,3	0,4	1,0	3,5	2,5	74,8	6,1	5.547,3	553,9	0,2	0,3	2,4	1,0	0,4	173,4	-	114,2
FRUTAS	5	150	2,7	0,8	38,5	53,4	59,5	1,6	4,7	0,8	22,3	0,2	0,2	0,3	0,9	0,7	1,3	-	1.465,5	146,5	0,2	0,2	2,1	1,2	0,2	25,1	-	136,5
CEREALES,HARINAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	5	540	15,7	8,4	106,0	111,6	383,8	7,3	391,6	8,4	109,7	3,4	0,4	2,3	21,2	1,1	5,5	12,2	765,3	221,9	0,8	0,6	8,1	0,8	0,7	135,5	0,2	9,5
RAICES,TUBERCULOS Y PLATANOS	2,3	209	3,1	0,8	49,4	18,4	78,4	1,4	10,9	0,8	14,7	0,2	0,1	0,1	1,4	0,1	0,5	-	1.424,0	34,5	0,2	0,1	2,3	0,2	0,1	10,0	-	31,7
GRASAS Y ACEITES	9	405	3,1	42,4	3,0	12,4	48,7	0,4	148,1	42,4	19,8	0,4	0,1	0,1	1,2	747,7	6,4	4,5	528,4	136,3	-	-	1,5	0,3	0,1	15,8	-	-
EDULCORANTES	2	160	0,1	0,1	40,2	17,5	8,8	0,6	3,1	0,1	0,3	0,0	0,0	-	0,3	-	-	-	-	-	-	0,0	0,1	0,0	-	0,3	-	-
DULCES Y OTROS PRODUCTOS	0,4	37	0,6	0,8	7,1	10,3	14,4	0,2	15,8	0,8	4,4	0,4	0,0	0,0	0,2	11,6	-	0,1	18,2	2,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,5
BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	0,5	56	0,2	0,3	13,7	22,0	15,0	0,2	4,4	0,3	4,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,9	0,1	-	101,5	27,3	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	1,2	-	15,7
SALSAS COMERCIALES	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,4	0,0	14,5	0,0	0,1	0,0	0,0	-	-	-	-	-	5,5	0,6	-	-	0,0	0,0	-	0,1	-	0,1
HIERBAS,CONDIMENTOS Y ESPECIAS	5	5	0,5	0,4	2,3	31,5	9,7	1,2	61,3	0,4	8,8	0,6	-	0,5	-	-	-	-	463,0	46,3	-	-	0,2	-	-	2,8	-	4,1
TOTAL		**2.258**	**81,1**	**61,9**	**373,9**	**720,3**	**1.600,2**	**29,7**	**943,3**	**61,9**	**537,5**	**12,2**	**3,6**	**6,9**	**41,2**	**770,2**	**155,6**	**22,8**	**10.814,2**	**1.218,8**	**2,6**	**3,5**	**21,7**	**5,2**	**2,1**	**981,2**	**0,2**	**329,1**
% de adecuacion		**91%**	**94%**	**90%**	**99%**																							

ND. Alexander Castro
MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	2258	81,07	324	14,4	2473	86,6	346	14
GRASA		61,85	557	24,7		68,7	618	25
CHO		373,89	1496	66,2		377,1	1509	61

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **1**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	77,0	70
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche de soya	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche de soya	100,0	100
	Arepa De Maíz	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Lenteja	Lentejas	60,0	60
	Banano	Banano	143,0	110
MEDIA MAÑANA	Uva Isabella	Uva Isabella	110,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Guineo	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	24,0	20
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Guineo	42,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	29,3	25,5
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arvejas Guisadas	Ahuyama	13,2	9,75
		Arveja Verde Seca	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Papa artesanal	Papa común	165,0	150
		Pimentón rojo	3,5	3
		Perejil liso	1,3	1,2
	Ensalada Roja De Remolacha	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Mayonesa	5,0	5
		Papa Común	29,7	27
		Remolacha	48,0	40
		Zanahoria	29,3	25,5
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Mango tommy	Mango tommy	150,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Arroz Con Zanahoria	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	9,8	8,5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Platanitos horneados	Plátano maduro	131,6	97,5
	Verduras Chinas	Apio En Rama	7,5	5
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Habichuela	29,7	27
		Pimentón Rojo	4,9	4,25
		Salsa Soya	3,0	3
		Zanahoria	29,3	25,5
	Habas guisadas	Frijol rojo	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Galleta waffer	Galleta wafer	20,0	20
	Jugo De Papaya madura	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **2**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Aguadepanela con leche de soya	Panela	25,0	100
		Leche de soya	100,0	100
	Pan rollo	Pan rollo	60,0	60
	Sandía	Patilla	160,0	100
	Garbanzos	Garbanzo	60,0	60
MEDIA MAÑANA	Durazno Común	Durazno Común	115,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Crema de ahuyama	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	34,7	31,5
		Pasta Fideos	8,0	8
		Zanahoria	19,6	17
	Arveja verde fresca	Arveja Verde Fresca	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Frijol rojo	Ahuyama	13,2	9,75
		Frijol Rojo	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca frita en salsa blanca	Yuca	99,0	90
		Mayonesa	5,0	5
		Zanahoria	3,5	3
		Perejil liso	2,2	2
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Dulce de pastilla	Dulce de pastilla	15,0	15
ONCES	Uva	Uva Isabella	110,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Crepe con vegetales	Harina de trigo	60,0	60
		Margarina	5,0	5
		Tomate guiso	6,0	5
		Cebolla larga	8,0	5
		Pimentón rojo	3,5	3
		Apio en rama	3,0	2
		Zanahoria	11,5	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cascos de papa al horno	Papa Común	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	1,0	1
		Margarina	5,0	5
	Soya	Soya	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Melón	Melón	150,0	100
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **3**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolate con leche de soya	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche de soya	100,0	100
	Pan De Coco	Pan De Coco	60,0	60
	Arvejas verde	Arveja Verde seca	60,0	60
	Mango	Mango tommy	152,3	101,5
MEDIA MAÑANA	Mandarina	Mandarina corriente	150,0	150
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Sancocho	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	48,0	40
		Arroz Cabezote	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Costilla De Res	20,0	20
		Mazorca	25,2	18
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Plátano Verde	26,3	19,5
		Yuca	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Habas criollas	Habas	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Garbanzos	Ahuyama	13,2	9,75
		Garbanzo	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz Atomatado	Arroz	40,0	40
		Tomate Chonto	4,8	4
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa cocida en ss. Criolla	Papa pastusa	99,0	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Colombiana	Zanahoria	57,5	50
		Maíz tierno desgranado	5,0	5
		Habichuela	55,0	50
		Arveja Verde Fresca	8,0	8
	Jugo De Tomate de arbol	Pulpa De Tomate de arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Dulce de mango	Pulpa de mango	10,0	10
		Azúcar	5,0	5
ONCES	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Arroz al pimentón	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	1,4	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano maduro cocido	Plátano Maduro	114,1	84,5
	Guiso de yotas al perico	Yotas	86,4	64
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Huevo De Gallina	12,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Alverja fresca	Frijol rojo	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Galleta punto rojo	Galleta punto rojo	15,0	15

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **4**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena con leche de soya	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche de soya	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Mantecada	Mantecada Porción	1,0	1
	Frijol blanco	Frijol blanco	60,0	60
	Uva	Uva Isabella	132,0	120
MEDIA MAÑANA	Melón	Melón	120,0	80
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Cuchuco De Cebada	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Cuchuco De Cebada	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Frijol rojo	Ahuyama	13,2	9,75
		Frijol Rojo	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano Acaramelado	Panela	15,0	15
		Plátano Maduro	118,5	87,75
	Vegetales Guisados	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Calabacín amarillo	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
		Aceite vegetal	5,0	5
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	40,0	40
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Galletas Wafer	Galleta Wafer	20,0	20
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Piña común	Piña común	147,2	101,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Papa francesa	Papa Común	108,9	99
		Aceite vegetal	5,0	5
	Habas	Habas	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Papaya madura	Papaya madura	117,0	90
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Dulce de piña	Piña Común	14,5	10
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **5**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Aguadepanela con leche de soya	Panela	25,0	100
		Leche de soya	100,0	100
	Pan tajado	Pan Tajado	2,0	2
	Lenteja	Lentejas	60,0	60
	Piña	Piña Común	174,0	120
MEDIA MAÑANA	Mango tommy	Mango tommy	150,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa de Vegetales	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Habas criollas	Habas	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arvejas Guisadas	Ahuyama	13,2	9,75
		Arveja Verde Seca	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Ensalada pico de gallo	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Cilantro	0,0	0
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	38,4	32
	Arroz Al Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa dorada al horno	Papa común	148,5	135
		Aceite vegetal	5,0	5
	Dulce de piña	Pulpa de piña	20,0	20
		Azúcar	3,0	3
		Fécula de maíz	3,0	3
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Granadilla	Granadilla	170,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Puré De Papa Confeti	Margarina	5,0	5
		Papa Común	99,0	90
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Pimentón Rojo	2,0	1,7
	Poteca De Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Mantecada	Mantecada	20,0	20

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **6**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena con leche de soya	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche de soya	100,0	100
	Arepa De Maíz	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Garbanzos	Garbanzo	60,0	60
	Melón	Melón	120,0	80
MEDIA MAÑANA	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Fríjol Rojo	Ahuyama	8,8	6,5
		Cebolla Larga	6,4	4
		Frijol Rojo	35,0	35
		Plátano Verde	21,9	16,25
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arveja verde fresca	Arveja Verde Fresca	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro acanelado	Plátano Maduro	118,5	87,75
		Canela en astilla	1,0	1
	Ensalada Criolla	Apio En Rama	3,8	2,5
		Habichuela	24,8	22,5
		Repollo Blanco	18,2	14
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	24,4	21,25
	Limonada	Pulpa De Limon	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Dulce de mora	Pulpa de mora	20,0	20
		Azúcar	3,0	3
ONCES	Mango tommy	Mango tommy	150,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Arroz con verduras	Apio En Rama	1,5	1
		Arroz	40,0	40
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Aceite vegetal	10,0	10
	Torta de yuca	Yuca	99,0	90
		Aceite vegetal	5,0	5
		Harina De Trigo	5,0	5
		Margarina	5,0	5
	Habas	Habas	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Sandia	Patilla	9,6	6
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Dulce de mango	Pulpa de mango	20,0	20
		Azúcar	3,0	3
		Fécula de maíz	3,0	3

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **7**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Huevo de gallina	6,0	5
	Chocolate con leche de soya	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche de soya	100,0	100
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Arveja amarilla	Arveja amarilla	60,0	60
	Mandarina	Mandarina corriente	120,0	120
MEDIA MAÑANA	Melón	Melón	255,0	170
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Crema De Espinaca	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Espinaca	21,0	15
		Leche Entera	35,0	35
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	49,5	45
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Garbanzos	Ahuyama	13,2	9,75
		Garbanzo	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz al cilantro	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Cilantro	0,1	0,1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos de pepino y lechuga	Lechuga batavia	26,1	18
		Pepino cohombro	27,5	22
		Limón común	7,5	5
	Yuca al vapor con s. criolla	Yuca	99,0	90
		Cebolla larga	16,0	10
		Tomate guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Dulce De Guayaba	Azúcar	5,0	5
		Pulpa de guayaba	20,0	20
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Piña común	Piña común	119,6	82,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Apio en rama	7,5	5
	Tornillos napolitanos	Pasta tornillo	40,0	40
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	10,0	10
	Maduro horneado	Plátano maduro	135,0	100
	Arverja fresca	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Mango	Mango tommy	152,3	101,5
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **8**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Leche Entera	20,0	20
	Avena con leche de soya	Avena Molida	30,0	30
		Leche de soya	100,0	100
		Azúcar	5,0	5
	Mogolla	Mogolla x 60 Gramos	60,0	60
	Lentejas	Lentejas	60,0	60
	Uva	Uva Isabella	110,0	100
MEDIA MAÑANA	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa lentejas	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio En Rama	11,3	7,5
		Lentejas	30,0	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Arveja verde fresca	Arveja Verde Fresca	56,0	56
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca al cilantro	Yuca	99,0	90
		Cilantro	1,2	1
	Ensalada Campesina	Zanahoria	34,5	30
		Cebolla Cabezona Blanca	33,0	30
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
	Merengue	Merengue	25,0	25
	Jugo de Mango	Pulpa de Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Mango tommy	Mango tommy	150,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Arroz Con Zanahoria	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	9,8	8,5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa en chupe	Papa común	99,0	90
		Leche Entera	8,0	8
		Margarina	3,0	3
		Cebolla Cabezona Blanca	5,5	5
		Ajo En Pepa	0,1	0,1
	Calabacín en guiso	Calabacín Verde	99,0	90
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **9**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Zanahoria	11,5	10
	Aguadepanela con leche de soya	Panela	25,0	25
		Leche de soya	100,0	100
	Pan tajado	Pan tajado	40,0	40
	Garbanzos	Garbanzo	60,0	60
	Naranja	Naranja Valenciana	182,0	130
MEDIA MAÑANA	Uva	Uva Isabella	110,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Crema De Zanahoria	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Entera	30,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	59,4	54
		Zanahoria	48,9	42,5
	Habas criollas	Habas	56,0	56
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arvejas Guisadas	Ahuyama	13,2	9,75
		Arveja Verde Seca	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz al perejil	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Perejil liso	1,1	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro apanelado	Plátano maduro	135,0	100
		Panela	10,0	10
	Ensalada Criolla	Apio En Rama	3,8	2,5
		Habichuela	24,8	22,5
		Repollo Blanco	18,2	14
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	24,4	21,25
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Uva	Uva Isabella	110,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Cuadros de papa en s. cremosa	Papa Común	99,0	90
		Mayonesa	5,0	5
		Pimentón rojo	4,6	4
		Perejil liso	2,2	2
	Soya	Soya	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Mango	Mango Tommy	150,0	100
	Dulce De Mora	Azúcar	5,0	5
		Mora	30,0	30
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena con leche de soya	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche de soya	100,0	100
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Frijol blanco	Frijol blanco	60,0	60
	Banano	Banano	132,0	101,5
MEDIA MAÑANA	Mandarina	Mandarina corriente	150,0	150
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Plátano rallado	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Plátano Verde	35,1	26
		Zanahoria	29,3	25,5
	Arveja verde fresca	Arveja Verde Fresca	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Fríjol Blanco	Ahuyama	17,6	13
		Aceite vegetal	5,0	5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Frijol Blanco	50,0	50
		Papa Común	29,7	27
		Tomate Guiso	14,4	12
	Casquitos de papa artesanales	Papa común	143,0	130
		Margarina	5,0	5
	Casquitos de tomate al limón	Tomate Chonto Pinton	72,0	60
		Limón común	4,5	3
	Gelatina	Gelatina Sabor	15,0	15
	Naranjada	Pulpa De Naranja	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Mandarina	Mandarina corriente	150,0	150
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano maduro	Plátano Maduro	114,1	84,5
	Salteado de vegetales	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Zanahoria	39,1	34
		Aceite vegetal	5,0	5
	Habas	Habas	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Galleta rizada	Galleta Rizada	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **11**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Leche Entera	20,0	20
	Chocolate con leche de soya	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche de soya	100,0	100
	Arepa de maíz	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Lentejas	Lentejas	60,0	60
	Patilla	Patilla	192,0	120
MEDIA MAÑANA	Melón	Melón	120,0	80
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Crema De Ahuyama	Ahuyama	43,9	32,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	49,5	45
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Garbanzos	Ahuyama	13,2	9,75
		Garbanzo	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	11,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano al horno	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Ensalada de melón	Zanahoria	34,5	30
		Melón	60,0	40
		Lechuga batavia	43,5	30
		Uvas pasas	10,0	10
		Crema de leche	5,0	5
	Galleta Wafer	Galleta Wafer	15,0	15
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Piña común	Piña común	119,6	82,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Casquitos de papa al horno	Papa Común	108,9	99
		Margarina	5,0	5
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
	Arveja fresca	Arveja verde fresca	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Gelatina	Gelatina Sabor	25,0	25
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **12**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Huevo de gallina	6,0	5
	Aguadepanela con leche de soya	Panela	25,0	25
		Leche de soya	100,0	100
	Queso En Porción	Queso Entero	37,0	37
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Lentejas	Lentejas	60,0	60
	Melón	Melón	255,0	170
MEDIA MAÑANA	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Mazorca	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Mazorca	58,8	42
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Arroz al ajillo	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Habas criollas	Habas	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arvejas Guisadas	Ahuyama	13,2	9,75
		Arveja Verde Seca	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca al cilantro	Yuca	99,0	90
		Cilantro	1,2	1
	Ensalada De Zanahoria, pepino y lechuga	Zanahoria	34,5	30
		Pepino cohombro	50,0	40
		Lechuga batavia	58,0	40
	Aspic	Gelatina Sabor	3,0	3
		Manzana Royal	0,2	0,17
		Uva Isabella	9,9	9
	Jugo deFresa	Pulpa De fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Papaya	Papaya madura	1,1	0,85
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Puré De Papa al cilantro	Margarina	5,0	5
		Papa Común	99,0	90
		Cilantro	0,5	0,45
	Soufflé de berenjena	Berenjena blanca	135,0	108
		Cebolla Cabezona Blanca	4,0	3,6
		Harina De Trigo	10,0	10
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	2,0	2
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **13**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche de soya	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche de soya	100,0	100
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Garbanzos	Garbanzo	60,0	60
	Mango	Mango tommy	1,3	0,85
MEDIA MAÑANA	Mango tommy	Mango tommy	150,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Avena	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Avena En Hojuelas	18,0	18
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	19,6	17
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Garbanzos	Ahuyama	13,2	9,75
		Garbanzo	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz con verduras	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	11,5	10
		Arveja verde fresca	5,0	5
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Deditos de yuca	Yuca	99,0	90
		Harina de trigo	8,0	8
		Margarina	5,0	5
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Bocadillo de leche	Bocadillo	20,0	20
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Sandia	Patilla	240,0	150
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Lasagña de verduras	Tomate chonto	23,1	19,25
		Cebolla cabezona blanca	16,5	15
		Pimentón rojo	9,2	8
		Zanahoria	5,8	5
		Salsa de tomate	8,0	8
		Apio en rama	7,5	5
		Romero Fresco	3,0	3
		Laurel	1,0	1
		Aceite vegetal	1,0	1
		Pasta Lasagna	10,0	10
	Arveja fresca	Arveja verde fresca	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Tostadas de ajo	Pan tajado	40,0	40
		Margarina	5,0	5
		Ajo En Pepa	1,7	1,5
	Mandarina	Mandarina corriente	150,0	150
	Dulce de piña	Pulpa de piña	25,0	25
		Azúcar	10,0	10
		Fécula de maíz	3,0	3
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **14**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Zanahoria	11,5	10
	Chocolate con leche de soya	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche de soya	100,0	100
	Arepa	Harina de maíz amarillo para arepas	52,0	52
		Margarina	5,0	5
	Arveja amarilla	Arveja amarilla	60,0	60
	Piña	Piña común	145,0	100
MEDIA MAÑANA	Melón	Melón	120,0	80
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Crema De Tomate	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Entera	30,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	60,0	60
		Papa Común	49,5	45
		Tomate Chonto	38,4	32
	Arveja verde fresca	Arveja Verde Fresca	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	40,0	40
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuadros de papa al cilantro	Papa común	148,5	135
		Margarina	5,0	5
		Cilantro	1,7	1,5
	Ensalada Roja De Remolacha	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Mayonesa	2,0	2
		Papa Común	29,7	27
		Remolacha	48,0	40
		Zanahoria	29,3	25,5
	Mantecada	Mantecada	20,0	20
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Melón	Melón	180,0	120
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Patacon pinton	Plátano Maduro	121,5	90
		Aceite vegetal	10,0	10
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Patilla	Patilla	160,0	100
	Dulce De Mango	Pulpa de mango	20,0	20
		Azúcar	10,0	10
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **15**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena con leche de soya	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche de soya	100,0	100
	Pan De Uvas	Pan De Uvas	60,0	60
	Lentejas	Lentejas	60,0	60
	Mandarina	Mandarina Corriente	7,0	7
MEDIA MAÑANA	Uva	Uva Isabella	110,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Sancocho	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	48,0	40
		Arroz Cabezote	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Costilla De Res	20,0	20
		Mazorca	25,2	18
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Plátano Verde	26,3	19,5
		Yuca	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Habas criollas	Habas	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	5,8	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa enchaquetada	Papa común	99,0	90
	Ensalada pico de gallo	Pimentón rojo	5,8	5
		Pepino cohombro	27,5	22
		Tomate Chonto Pinton	48,0	40
		Cilantro	3,5	3
		Limón tahiti	7,5	5
	Fríjol rojo	Ahuyama	17,6	13
		Aceite vegetal	5,0	5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Frijol rojo	30,0	30
		Plátano Verde	20,3	15
		Tomate Guiso	14,4	12
	Dulce de piña	Pulpa de piña	20,0	20
		Azúcar	5,0	5
		Fécula de maíz	3,0	3
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Mango tommy	Mango tommy	150,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Monedas de maduro al horno	Plátano Maduro	121,5	90
	Habichuela Con Zanahoria Al Perico	Habichuela	39,6	36
		Huevo De Gallina	0,4	0,3
		Zanahoria	39,1	34
		Tomate guiso	9,6	8
		Cebolla larga	4,8	3
		Margarina	3,0	3
	Arveja fresca	Arveja verde fresca	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **16**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Aguadepanela con leche de soya	Panela	25,0	100
		Leche de soya	100,0	100
	Mantecada	Mantecada	60,0	60
	Garbanzos	Garbanzo	60,0	60
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
MEDIA MAÑANA	Melón	Melón	120,0	80
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Crema de cebolla	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	24,0	20
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cebolla Cabezona Blanca	44,0	40
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	29,3	25,5
	Arveja verde fresca	Arveja Verde Fresca	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	40,0	40
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz Pajarito	Arroz	40,0	40
		Plátano Maduro	13,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuadros de yuca al cilantro	Yuca	89,1	81
		Cilantro	2,1	1,8
	Ensalada De Zanahoria Apio Pepino Y To	Apio En Rama	3,0	2
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	29,3	25,5
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Mandarina	Mandarina corriente	140,0	140
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cascos de papa al horno en Finas hierba	Papa pastusa	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	2,0	2
		Margarina	5,0	5
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Patilla	Patilla	160,0	100
	Bocadillo	Dulce de pastilla	15,0	15
	Jugo De Papaya madura	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **17**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolate con leche de soya	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche de soya	100,0	100
	Arepa de maíz	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Arveja verde seca	Arveja verde seca	60,0	60
	Papaya madura	Papaya madura	132,0	101,5
MEDIA MAÑANA	Mandarina	Mandarina corriente	150,0	150
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Avena	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Avena En Hojuelas	18,0	18
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	19,6	17
	Habas criollas	Habas	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Fríjol Blanco	Ahuyama	17,6	13
		Aceite vegetal	5,0	5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Frijol Blanco	50,0	50
		Papa Común	29,7	27
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz atomatado	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro acanelado	Plátano Maduro	118,5	87,75
		Canela en astilla	1,0	1
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Dulce de mora	Mora	10,0	10
		Azúcar	10,0	10
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Sandia	Patilla	232,0	145
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Tornillos en salsa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pasta tornillo	35,0	35
		Tomate Guiso	24,0	20
		Aceite vegetal	5,0	5
	Enyucado	Yuca	99,0	90
		Harina de trigo	10,0	10
		Margarina	5,0	5
	Calabacín Salteado Con Zanahoria Y Maíz	Calabacín Verde	39,6	36
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	39,1	34
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **18**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolate con leche de soya	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche de soya	100,0	100
	Pan mojicon	Pan mojicon	60,0	60
	Frijol blanco	Frijol blanco	60,0	60
	Melón	Melón	150,0	100
MEDIA MAÑANA	Piña común	Piña común	147,2	101,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa de Vegetales	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Arroz Al Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca al vapor con s. criolla	Yuca	99,0	90
		Cebolla larga	16,0	10
		Tomate guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arvejas Guisadas	Ahuyama	13,2	9,75
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada De Remolacha Zanahoria Y Lech	Lechuga Batavia	19,9	13,75
		Remolacha	33,6	28
		Zanahoria	34,2	29,75
	Galleta Rondalla	Galleta Rondalla	15,0	15
	Limonada	Pulpa De Limon	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Piña común	Piña común	147,2	101,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Cascos de papa al horno en Finas hierbas	Papa pastusa	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	2,0	2
		Margarina	5,0	5
	Ensalada criolla	Tomate chonto	43,2	36
		Cebolla cabezona blanca	29,7	27
		Pepino cohombro	42,5	34
		Limón tahiti	7,5	5
	Habas	Habas	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Merengue	Merengue	15,0	15
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **19**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Zanahoria	11,5	10
	Aguadepanela con leche de soya	Panela	25,0	25
		Leche de soya	100,0	100
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Lentejas	Lentejas	60,0	60
	Patilla	Patilla	240,0	150
MEDIA MAÑANA	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Crema De Ahuyama	Ahuyama	43,9	32,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	49,5	45
	Arveja verde fresca	Arveja Verde Fresca	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Garbanzos	Ahuyama	13,2	9,75
		Garbanzo	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro al horno	Plátano maduro	121,5	90
	Ensalada De Repollo Blanco Tomate Broc	Brocoli	19,2	12
		Repollo Blanco	22,8	17,5
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	Jugo De Uva	Pulpa De Uva	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
ONCES	Melón	Melón	180,0	120
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca cocida	Yuca	99,0	90
	Espinacas al perico	Cebolla Larga	12,8	8
		Espinaca	84,0	60
		Huevo De Gallina	0,6	0,5
		Tomate Guiso	19,2	16
		Aceite vegetal	5,0	5
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Dulce de mango	Pulpa de mango	10,0	10
		Azúcar	10,0	10
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **20**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche de soya	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche de soya	100,0	100
	Arepa de maiz	Harina de maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Garbanzos	Garbanzo	60,0	60
	Piña	Piña Común	119,6	82,5
MEDIA MAÑANA	Mango tommy	Mango tommy	150,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Cebada	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	8,0	8
		Cebada Perlada	20,0	20
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Habas criollas	Habas	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arvejas Guisadas	Ahuyama	13,2	9,75
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca en s. bechamel	Yuca	99,0	90
		Leche Entera	10,0	10
		Harina de trigo	5,0	5
		Margarina	3,0	3
		Cebolla larga	6,4	4
	Ensalada De Arveja Habichuela Zanahori	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Habichuela	29,7	27
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	34,2	29,75
	Galleta punto rojo	Galleta punto rojo	15,0	15
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Crepe De vegetales	Harina De Trigo	40,0	40
		Margarina	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Zanahoria	11,5	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Calabacín verde	11,0	10
	Soya	Soya	56,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Melón	Melón	180,0	120
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS
ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **21**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolate con leche de soya	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche de soya	100,0	100
	Pan tajado	Pan tajado	60,0	60
	Arveja amarilla	Arveja amarilla	60,0	60
	Naranja	Naranja valenciana	115,5	82,5
MEDIA MAÑANA	Sandia	Patilla	232,0	145
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De arracacha	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	8,0	8
		Apio arracacha	36,0	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Arveja verde fresca	Arveja Verde Fresca	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	40,0	40
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Espaguetti en salsa	Pasta tornillo	40,0	40
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	10,0	10
	Papa dorada artesanal	Papa común	99,0	90
		Pimentón rojo	5,8	5
		Margarina	5,0	5
	Chop suey	Apio en rama	22,5	15
		Zanahoria	34,5	30
		Habichuela	33,0	30
		Calabacín verde	33,0	30
		Aceite vegetal	5,0	5
	Mantecada	Mantecada	25,0	25
	Jugo de mora	Pulpa de mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Uva	Uva Isabella	110,0	100
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
Comida	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Tomate guiso	30,0	25
		Cebolla cabezona blanca	16,5	15
		Pimentón rojo	11,5	10
		Apio en rama	7,5	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz al cilantro	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Cilantro	0,1	0,1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro al horno	Plátano maduro	114,8	85
		Margarina	5,0	5
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Papaya madura	Papaya madura	130,0	100
	Dulce de guayaba	Pulpa de guayaba	20,0	20
		Azúcar	15,0	15
	Jugo tropical	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483