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

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
	LACTEO	CAFÉ CON LECHE	AGUADEPANELA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE MAICENA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	QUESO EN PORCION	HUEVO COCIDO	CUAJADA	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	HUEVOS CON MAICITOS	CREPE DE QUESO
		QUESO	HUEVO TORTILLA	QUESO	HUEVO REVUELTO	HUEVO TORTILLA	QUESO	HUEVO REVUELTO
	CEREAL	AREPA DE MAIZ	PAN ROLLO	PAN DE COCO	MANTECADA		AREPA DE MAIZ	
	OTRO	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA HILADO
NUEVES	FRUTA	MANDARINA	MANGO PICADO	MANDARINA	NARANJA	MELON	PAPAYA	UVA ISABELA
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
	PROTEINA	PERNIL DE POLLO CON S.CRIOLLA	FILETE DE PESCADO AL HORNO	ALBONDIGA DE RES EN SALSA	PECHUGA DE POLLO A LA CRIOLLA	SOUFFLÉ DE PESCADO	CARNE DE RES SUDADA	SOUFLE DE POLLO
	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	ENSALADA COLOMBIANA (ZANAHORIA, MAIZ, HABICHUELA Y ARVEJA)	VEGETALES GUISADOS	ENSALADA PICO DE GALLO (Pepino, tomate,cebolla, cilantro)	ENSALADA CRIOLLA	CASQUITOS PEPINO Y LECHUGA
	OTRO	ARVEJAS GUISADAS			LENTEJAS COLOMBIANAS			
	POSTRE	GELATINA CON LECHERA	BOCADILLO DE LECHE	ESPONJADO DE MANGO CON LECHE	GALLETA WAFER	DULCE DE PIÑA	MOUSSE DE MORA	DULCE DE GUAYABA
ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MORA	SORBETE DE CURUBA	SORBETE DE FRESA	SORBETE DE GUAYABA	YOGURT	SORBETE DE LULO	SORBETE DE DURAZNO
	CEREAL	ROSCÓN	GALLETAS WAFER	GALLETA RIZADA	GALLETA DE LECHE	PA CASCARITA	GALLETA DE LECHE	LENGUA
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 SOPA O CREMA	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	CUBITOS DE RES EN TERIYAKI	CREPE DE POLLO Y VEGETALES	CERDO A LA PLANCHA	EMPAREDADO DE ATUN CON VEGETALES	PERNIL DE POLLO AL HORNO	JULIANAS DE PECHUGA JARDINERAS	MOLIDA DE RES GUISADA
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ AL PIMENTON		ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON VERDURAS	TORNILLOS NAPOLITANOS
	TUBERCULO	PLATANITOS HORNEADOS	CASCOS DE PAPA AL HORNO	PLATANO MADURO	PAPA A LA FRANCESA	PURE DE PAPA CONFETI	CASQUITOS DE PAPA	MADURO HORNEADO
	VERDURA	VERDURAS CHINAS	MELÓN	GUISO DE YOTAS AL PERICO	PAPAYA	POTECA DE AUYAMA	SANDIA	MANGO
	OTRO	GALLETA DE LECHE	FLAN	GALLETA DE PUNTO ROJO	ESPONJADO DE LIMON	MANTECADA	DULCE DE MANGO	MASMELO
CENA	BEBIDA LÁCTEA	AVENA	GRANIZADA DE CAFÉ	YOGURT	LECHE	CHOCOLISTO	LECHE	AVENA
	CEREAL	MESTIZA	GALLETAS RIZADAS	PAN DE COCO	GALLETA DE SODA	PAN DE AVENA	MANTECADA	PAN BOLA

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

super logistica BGA	**SUPERLOGISTICA BGA SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA HIPERPROTEICA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
DESAYUNO	**FRUTA**	UVA ISABELA	NARANJA	BANANO	SANDIA	MELON	MANGO	MANDARINA
	LACTEO	COLADA DE MAICENA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUADEPANELA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	HUEVOS CON MAICITOS	CUAJADA	QUESO EN PORCION	HUEVO ESCALFADO EN EL CALDO	QUESO
	ALIMENTO PROTEICO	CUAJADA	HUEVO PERICOS	QUESO	HUEVO COCIDO	HUEVO REVUELTO	HUEVO COCIDO	HUEVO PERICO * 25 G
	CEREAL	MOGOLLA		PAN DE AVENA	AREPA DE MAÍZ	PAN CASCARITA	PAN ROLLO	AREPA DE MAIZ AMARILLO
	OTRO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO
NUEVES	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	ASPIC DE DURAZNO	GRANADILLA	ASPIC DE MELÓN	MANDARINA	ASPIC DE MANZANAS	MANGO PICADO
ALMUERZO	**FRUTA O JUGO**	JUGO DE MANGO	JUGO TROPICAL	NARANJADA	JUGO DE MORA	JUGO DE FRESA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA
	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE PLATANO RALLADO	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	PROTEINA I	DESMECHADO DE RES * 120 G	MILANESA DE POLLO	TORTA ESPAÑOLA DE PESCADO *120 G	HAMBURGUESA DE RES ALA CRIOLLA *120 G	PERNIL DE POLLO AL HORNO * 120 G	FILETE DE PESCADO EN SS CRIOLLA * 120 G	CARNE EN BISTEC 120 G
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON AJONJOLI	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
	OTRO			FRIJOL BLANCO		ARVEJAS GUISADAS		
	POSTRE	MERENGUE	MASMELO	GELATINA	GALLETA WAFER	ASPIC CON LECHERA	BOCADILLO DE LECHE	MANTECADA
ONCES	**BEBIDA LACTEA**	SORBETE DE CURUBA	SORBETE DE MORA	SORBETE DE GUAYABA	SORBETE DE MANGO	YOGURT	SORBETE DE LULO	SORBETE DE MORA
	ACOMPAÑAMIENTO	PAN BOLITA	GALLETA WAFER	GALLETA RIZADA	PAN ROLLO	GALLETA DE LECHE	GALLETA CRAQUEÑA	PAN BOLA
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,SOPA O CREMA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA CON CARNE
	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO NAPOLITANA	PANZEROTTI RELLENO DE RES Y VERDURAS	PERNIL DE POLLO A LA CAZADORA	SANDWICH DE ATUN Y VEGETALES	CERDO EN S. UVAS	LASAGÑA DE RES Y QUESO	PECHUGA DE POLLO ORIENTAL
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEOS		ARROZ AL PIMENTON
	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	CUADROS DE PAPA EN SS CREMOSA	PLATANO MADURO COCIDO	CASQUITOS DE PAPA AL HORNO	PURE DE PAPA CONFETI	TOSTADAS DE AJO	PATACON PINTON
	VERDURA	CALABACIN AL PERICO	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	UVA ISABELLA	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	PATILLA
	OTRO	GELATINA	DULCE DE MORA	GALLETA DE LECHE	GELATINA	MASMELO	GELATINA	ESPONJADO DE MANGO
CENA	**BEBIDA LACTEA**	GRANIZADA DE CAFÉ	SORBETE DE CURUBA	CASPIROLETA	AVENA	CHOCOLISTO	LECHE	GRANIZADO DE CAFÉ
	ACOMPAÑAMIENTO	GALLETA DUCALES	PAN BOLA	MANTECADA	GALLETA WAFER	PAN CASCARITA	PAN DE UVAS	GALLETA DE LECHE

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

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

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 CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE MAICENA CON LECHE	AGUADEPANELA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS CON MAICITOS	QUESO	HUEVOS PERICOS	CUAJADA	HUEVO COCIDO	HUEVOS CON JAMON	SANDWICH DOBLE QUESO
	ALIMENTO PROTEICO	QUESO	HUEVO REVUELTO	CUAJADA	HUEVO PERICO	QUESO	CUAJADA	HUEVOS REVUELTOS
	CEREAL	PAN DE UVAS	MANTECADA	AREPA DE MAIZ BLANCO	PAN MOJICON	PAN DE LECHE	AREPA DE MAÍZ	
	OTRO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA
NUEVES	FRUTA	ASPIC DE MANZANAS	GRANADILLA	ASPIC DE DURAZNO	MANGO PICADO	ASPIC DE MELÓN	PAPAYA PICADA	APIC DE MANGO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO TROPICAL	LIMONADA	JUGO DE UVA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA
	SOPA O CREMA	SOPA DE SANCOCHO	CREMA DE CEBOLLA	SOPA DE AVENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARRACACHA
	PROTEINA I	PERNIL DE POLLO A LA CREMA	ROLLO DE RES CON VERDURAS EN S. BBQ	FILETE DE PESCADO EN SS CILANTRO	PECHUGA DE POLLO A LA TERIYAKI	GOULASH DE CERDO	SOUFFLÉ DE PESCADO CON VEGETALES	PECHUGA DE POLLO EN S. MORA
	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)
	OTRO	FRIJOL ROJO	LENTEJAS COLOMBIANAS		ARVEJAS			
	POSTRE	DULCE DE PIÑA	GELATINA	ESPONJADO DE LIIMÓN	GALLETA DE LECHE	FLAN DE AREQUIPE	GALLETA PUNTO ROJO	MANTECADA
ONCES	BEBIDA LACTEA	SORBETE DE LULO	SORBETE DE MORA	SORBETE DE MANGO	SORBETE DE CURUBA	SORBETE DE GUAYABA	SORBETE DE FRESA	YOGURTH
	ACOMPAÑAMIENTO	GALLETA CRAKER	GALLETA RIZADA	GALLETA DE LECHE	MANTECADA	PAN MOJICON	GALLETA DE SODA	PAN CASCARA
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,SOPA O CREMA	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	JULIANAS DE RES SALTEADAS	PASTEL DE POLLO Y QUESO	CARNE DE RES SUDADA	PICADA DE CARNES (POLLO, CERDO Y RES)	PERNIL DE POLLO GUISADO	ROPA VIEJA CUBANA (RES)	CREPE DE ATUN Y VEGETALES
	CEREAL	ARROZ BLANCO		TORNILLOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	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	MADURO AL HORNO	PAPA A LA FRANCESA
	VERDURA	HABICHUELA CON ZANAHORIA AL PERICO	SANDIA	CALABACIN SALTEADO CON ZANAHORIA Y MAIZ	ENSALADA CRIOLLA	ESPINACAS AL PERICO	MELON	PAPAYA
	OTRO	MASMELOS	BOCADILLO	GELATINA	MERENGUE	ESPONJADO DE LIMON	GELATINA	DULCE DE GUAYABA
CENA	BEBIDA LACTEA	CHOCOLISTO	LECHE	AVENA CON LECHE	GRANIZADA DE CAFÉ	YOGURTH	SORBETE DE MANGO	CHOCOLISTO
	ACOMPAÑAMIENTO	PAN CON AJONJOLI	MOGOLLA	LENGUA	GALLETA DE LECHE	TOSTADAS	PAN BOLA	GALLETA CRAKER

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **1**

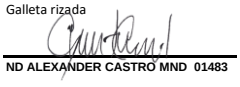
Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	77,0	70
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos Pericos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Tomate guiso	9,6	8
		Cebolla Cabezona Blanca	5,5	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Queso En Porción	Queso Entero	25,0	25
	Arepa De Maíz	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Banano	Banano	130,0	100
MEDIA MAÑANA	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
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
	Pernil de pollo en s. criolla	Pernil de pollo	130,0	130
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	3,6	3
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Aceite vegetal	5,0	5
	Bistec de cerdo	Pierna de cerdo	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Mostaza	2,0	2
	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	30,0	30
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Papa artesanal	Papa común	165,0	150
	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
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
MEDIA TARDE	Sorbete De Mora	Leche Entera	100,0	100
		Pulpa De Mora	65,0	65
	Roscón	Roscón De Bocadillo x 60 Gramos	40,0	40
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Cubitos de res en teriyaki	Carne De Res	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Zanahoria	34,2	29,75
		Salsa teriyaki	5,0	5
		Harina de trigo	5,0	5
	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
	Galleta de leche	Galleta de leche	20,0	20
	Jugo De Papaya	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
CENA	Avena Con Leche	Avena Molida	12,0	12
		Leche Entera	100,0	100
	Pan Mestiza	Pan Mestiza	35,0	35

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **2**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Hilado	Huevo de gallina	6,0	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Aguadepanela Con Leche	Leche Entera	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Queso En Porción	Queso Entero	37,5	37,5
	Huevo tortilla	Huevo de gallina	30,0	25
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Sandía	Patilla	160,0	100
MEDIA MAÑANA	Melon	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Crema de ahuyama	Ahuyama	54,0	40
		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
		Zanahoria	19,6	17
	Filete de pescado al horno	Filete De Pescado	230,0	230
		Miga de pan	20,0	20
		Harina de maíz	20,0	20
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,8	3
	Pechuga a la plancha	Pechuga	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	3,2	2
		Mostaza	3,0	3
	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
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
MEDIA TARDES	Sorbete de curuba	Pulpa de curuba	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta wafer	Galleta wafer	25,0	25
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Crepe de pollo con vegetales	Harina de trigo	60,0	60
		Leche Entera	30,0	30
		Huevo de gallina	6,0	5
		Margarina	5,0	5
		Pechuga	120,0	120
		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
	Melón	Melón	150,0	100
	Flan	Flan	15,0	15
CENA	Granizada De Café	Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Galleta rizada	Galleta rizada	25,0	25



ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **3**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolate Con Leche	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Huevo Cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Queso	Queso entero	25,0	25
	Pan De Coco	Pan De Coco	60,0	60
	Mango	Mango tommy	150,0	100
MEDIA MAÑANA	Mandarina corriente	Mandarina corriente	100,0	100
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
	Albondigas de res en salsa	Molida de res	130,0	130
		Miga de pan	10,0	10
		Huevo De Gallina	6,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Apio en rama	3,0	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Filete de pescado al horno	Filete De Pescado	230,0	230
		Miga de pan	20,0	20
		Harina de maíz	20,0	20
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,8	3
	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	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Cilantro	0,1	0,1
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	38,4	32
	Jugo De tomate de árbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Esponjado de mango con leche	Pulpa de mango	10,0	10
		Leche Entera	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
MEDIA TARDE	Sorbete de fresa	Pulpa de fresa	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta rizada	Galleta rizada	25,0	25
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Cerdo a la plancha	Pierna de cerdo	130,0	130
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,8	3
		Romero Fresco	1,0	1
	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
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Galleta punto rojo	Galleta punto rojo	15,0	15
		Azúcar corriente	10,0	10
CENA	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Pan De Coco	Pan De Coco	25,0	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **4**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de papa celestino	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	9,2	8
	Maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Entera	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Cuajada	Cuajada	50,0	50
	Huevo revuelto	Huevo de gallina	30,0	25
		Margarina	5,0	5
	Mantecada	Mantecada Porción	80,0	80
	Uva	Uva Isabella	110,0	100
MEDIA MAÑANA	Naranja	Naranja Valenciana	140,0	100
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
	Pechuga A La Criolla	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	130,0	130
		Tomate Chonto	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Filete de cerdo	Pierna de cerdo	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	3,2	2
	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
		Habichuela	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	50,0	50
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Galletas Wafer	Galleta Wafer	25,0	25
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
MEDIA TARDE	Sorbete de guayaba	Pulpa de guayaba	60,0	60
		Leche entera	162,0	162
	Galleta de leche	Galleta de leche	25,0	25
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Emparedado de atun con vegetales	Pan tajado	60,0	60
		Atún en agua	50,0	50
		Tomate guiso	156,0	130
		Cebolla larga	8,0	5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Papa francesa	Papa Común	108,9	99
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papaya madura	Papaya madura	117,0	90
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Esponjado de limon	Pulpa de limon	10,0	10
		Leche Entera	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
		Leche condensada	5,0	5
CENA	Leche	Leche Entera	162,0	162
	Galleta Saltin	Galleta Saltin	40,0	40

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **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	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Sandwich De Jamón Y Queso	Jamón De Pollo	80,0	80
		Pan Tajado	60,0	60
		Queso Tajado	25,0	25
	Huevo tortilla	Huevo de gallina	30,0	25
	Piña	Piña Común	145,0	100
MEDIA MAÑANA	Mango	Mango tommy	150,0	100
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
	Soufflé de pescado	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Filete de pescado	230,0	230
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Habichuela	29,7	27
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	34,2	29,75
		Huevo de gallina	6,0	5
		Harina de trigo	10,0	10
	Julianas de res	Julianas de res	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla Cabezona Blanca	2,8	2,5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Panela	3,0	3
	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
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
MEDIA TARDE	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Galleta de chocolate	Galleta de chocolate	25,0	25
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	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
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Mantecada	Mantecada	20,0	20
CENA	Chocolate	Chocolate tradicional	18,0	18
		Leche Entera	162,0	162
	Pan de avena	Pan de avena	40,0	40

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **6**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar corriente	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos Con Maicitos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
		Margarina	5,0	5
	Queso	Queso entero	25,0	25
	Pan bola	Pan bola	60,0	60
	Melón	Melón	150,0	100
MEDIA MAÑANA	Papaya	Papaya madura	130,0	100
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
	Carne de res sudada	Cogote De Res	100,0	100
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	5,1	3,2
		Tomate Guiso	11,5	9,6
		Pimentón rojo	3,5	3
		Papa Común	11,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Pechuga en s. BBQ	Pechuga	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,0	2,5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Panela	3,0	3
	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
	Mousse de mora	Pulpa de mora	20,0	20
		Azúcar	3,0	3
		Gelatina sin sabor	3,0	3
		Leche Entera	8,0	8
MEDIA TARDE	Sorbete de lulo	Pulpa de lulo	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta de leche	Galleta de leche	25,0	25
COMIDA		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Julianas de pollo jardineras	Pechuga	80,0	80
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pimentón rojo	4,6	4
		Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Zanahoria	9,2	8
		Habichuela	24,8	22,5
		Salsa De Tomate	5,0	5
	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
	Patilla	Patilla	160,0	100
	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
CENA	Leche	Leche Entera	162,0	162
	Mantecada	Mantecada	40,0	40

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **7**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Crepe De Queso	Harina De Trigo	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Entera	20,0	20
		Margarina	5,0	5
		Queso Tajado	37,5	37,5
	Huevo revuelto	Huevo de gallina	30,0	25
	Mandarina	Mandarina corriente	120,0	120
MEDIA MAÑANA	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
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
	Soufle de pollo	Pechuga	130,0	130
		Huevo de gallina	0,2	0,2
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Zanahoria	23,0	20
		Miga de Pan	20,0	20
	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 en salsa 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
MEDIA TARDE	Sorbete durazno	Pulpa De durazno	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Lengua	Mini Lengua	25,0	25
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Molida de res guisada	Cogote de res	130,0	130
		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
	Mango	Mango tommy	152,3	101,5
	Masmelo	Masmelos	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
CENA	Avena fría	Avena molida	10,0	10
		Leche Entera	162,0	162
	Pan bola	Pan bola	40,0	40

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **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	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Entera	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Huevos Revueltos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Mogolla	Mogolla x 60 Gramos	60,0	60
	Uva	Uva Isabella	110,0	100
MEDIA MAÑANA	Naranja	Naranja valenciana	140,0	100
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
	Desmechado de res	Cogote De Res	100,0	100
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	5,1	3,2
		Tomate Guiso	11,5	9,6
		Pimentón rojo	3,5	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	Pechuga grille	Pechuga	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla Larga	4,0	2,5
	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
MEDIA TARDE	Sorbete de curuba	Pulpa de curuba	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Pan bolita	Pan bolita	40,0	40
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Pechuga de pollo napolitana	Pechuga	140,0	140
		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
		Queso tajado	10,0	10
	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 Al Perico	Calabacín Verde	99,0	90
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Huevo De Gallina	0,3	0,25
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
CENA	Granizado de café	Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
		Azúcar	10,0	10
	Galletas ducales	Galleta Ducales	---	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **9**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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
	Café con Leche	Azúcar corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Sandwich De Jamón Y Queso	Jamón De Pollo	80,0	80
		Pan Tajado	2,0	2
		Queso Tajado	25,0	25
	Huevos Pericos	Huevo De Gallina	30,0	25
		Tomate guiso	9,6	8
		Cebolla Cabezona Blanca	5,5	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Naranja	Naranja Valenciana	140,0	100
MEDIA MAÑANA	Mango	Mango tommy	150,0	100
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
	Milanesa de pollo	Pechuga	130,0	130
		huevo de gallina	24,0	20
		Harina de trigo	20,0	20
	Bistec de res	Carne de res	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,0	2,5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
MEDIA TARDE	Sorbete de mora	Pulpa de mora	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta Wafer	Galleta wafer	25,0	25
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Panzerotti de res con vegetales	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Cogote de res	100,0	100
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Habichuela	34,7	31,5
		Zanahoria	48,9	42,5
		Harina de trigo	60,0	60
		Margarina	3,0	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	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
CENA	Sorbete De curuba	Leche Entera	100,0	100
		Pulpa De curuba	65,0	65
	Pan bola	Pan Bola	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar corriente	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos Con Maicitos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Queso	Queso entero	25,0	25
	Pan de avena	Pan de avena	60,0	60
	Banano	Banano	130,0	100
MEDIA MAÑANA	Mandarina corriente	Mandarina corriente	100,0	100
ALMUERZO	Sopa De Plátano	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
	Torta española de pescado	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Filete de pescado	230,0	230
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Habichuela	29,7	27
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	34,2	29,75
		Huevo de gallina	6,0	5
		Harina de trigo	10,0	10
	Julianas de cerdo	Pierna de cerdo	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,0	2,5
		Romero fresco	1,0	1
	Arroz con ajonjolí	Arroz	40,0	40
		Ajonjolí	2,0	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
MEDIA TARDE	Sorbete de guayaba	Pulpa de guayaba	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta rizada	Galleta Rizada	25,0	25
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Pernil de pollo a la cazadora	Pernil de pollo	140,0	140
		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
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano maduro cocido	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
	Galleta de leche	Galleta Rizada	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
CENA	Yogurth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Mantecada	Mantecada	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **11**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de papa con leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Huevo cocido	Huevo de gallina	50,0	50
	Arepa de maíz	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Patilla	Patilla	160,0	100
MEDIA MAÑANA	Melón	Melón	150,0	100
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
	Hamburguesa De res a la criolla	Harina De Trigo	4,0	4
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Molida de res	135,0	135
		Tomate guiso	18,0	15
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Julianas de pechuga	Pechuga	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,0	2,5
		Mostaza	5,0	5
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	11,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano al horno dorado	Plátano Maduro	135,0	100
	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 corriente	---	10
MEDIA TARDE	Sorbete de mango	Pulpa de mango	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Pan rollo	Pan rollo	40,0	40
COMIDA	Caldo de carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Sandwich de atún con vegetales	Pan cuadrado	60,0	60
		Atún en agua	50,0	50
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Mayonesa	10,0	10
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Casquitos de papa al horno	Papa Común	108,9	99
		Margarina	5,0	5
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
	Gelatina	Gelatina Sabor	25,0	25
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
CENA	Avena Con Leche Fría	Avena Molida	30,0	30
		Leche Entera	100,0	100
	Galleta Wafer	Galleta Wafer	25,0	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **12**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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	Leche Entera	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Queso En Porción	Queso Entero	37,5	37,5
	Huevo revuelto	Huevo De Gallina	30,0	25
		Margarina	5,0	5
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Melón	Melón	150,0	100
MEDIA MAÑAN/	Granadilla	Granadilla	170,0	100
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
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	Bistec de res	Carne de res	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,0	2,5
		Romero fresco	1,0	1
	Arroz al ajillo	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Yuca en s. cremosa de cilantro	Yuca	99,0	90
		Mayonesa	5,0	5
		Cilantro	1,2	1
	Ensalada De Zanahoria, pepino y lechug	Zanahoria	34,5	30
		Pepino cohombro	50,0	40
		Lechuga batavia	58,0	40
	Aspic	Gelatina Sabor	3,0	3
		Manzana Royal	5,8	5
		Uva Isabella	3,3	3
	Jugo de Fresa	Pulpa De fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
MEDIA TARDE	Yogurth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Galleta rondalla	Galleta rondalla	25,0	25
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Cerdo en salsa de uvas	Goulash de cerdo	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Pulpa de uva	20,0	20
		Azúcar	10,0	10
		Fécula de maíz	5,0	5
	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
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
CENA	Chocolisto	Chocolisto	10,0	10
		Leche Entera	162,0	162
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **13**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Huevo escalfado en el caldo	Huevo De Gallina	60,0	50
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Mango	Mango tommy	150,0	100
MEDIA MAÑANA	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
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
	Filete de pescado en salsa criolla	Filete De Pescado	---	166
		Harina De Maíz	10,0	10
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Miga de pan	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	5,0	5
	Pernil de pollo	Pernil de pollo	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Mostaza	5,0	5
		Romero fresco	1,0	1
		Laurel	1,0	1
	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 corriente	10,0	10
MEDIA TARDE	Sorbete de lulo	Pulpa de lulo	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta wafer	Galleta wafer	25,0	25
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Lasagña de res y queso	Molida de res	19,3	19,25
		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
		Apio en rama	4,5	3
		Romero Fresco	1,0	1
		Laurel	1,0	1
		Aceite vegetal	10,0	10
		Pasta Lasagna	30,0	30
		Queso tajado	15,0	15
	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
CENA	Leche	Leche Entera	210,0	210
	Pan de uvas	Pan de uvas	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **14**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Arepa de maiz amarillo con queso	Queso tajado	37,0	37,5
		Harina de maíz amarillo para arepas	52,0	52
		Margarina	5,0	5
	Huevos Pericos	Cebolla Larga	2,6	1,6
		Huevo De Gallina	30,0	25
		Tomate Guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Piña	Piña común	145,0	100
MEDIA MAÑANA	Mango	Mango Tommy	150,0	100
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
	Carne de res en bistec	Carne De Res	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Tomate guiso	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Filete de pescado	Filete De Pescado	166,0	166
		Harina De Maíz	10,0	10
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Miga de pan	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
MEDIA TARDE	Sorbete de mora	Pulpa de mora	60,0	60
		Leche entera	162,0	162
	Pan bola	Pan bola	40,0	40
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Pechuga de pollo oriental	Pechuga	140,0	140
		Ajo En Pepa	2,3	2
		Cebolla larga	6,4	4
		Pimentón rojo	11,5	10
		Cebolla cabezona blanca	22,0	20
		Zanahoria	17,3	15
		Calabacín verde	22,0	20
		Aceite vegetal	5,0	5
		Salsa soya	5,0	5
		Salsa de tomate	5,0	5
	Arroz Al Pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	3,5	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	Patacon pinton	Plátano Maduro	121,5	90
		Aceite vegetal	10,0	10
	Patilla	Patilla	160,0	100
	Esponjado De Mango	Pulpa de mango	20,0	20
		Crema De Leche	5,0	5
		Gelatina sin sabor	1,0	1
		Leche Condensada	10,0	10
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
CENA	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	**100**	100
	Pan bola	Pan bola	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **15**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Aguadepanela Con Leche	Leche Entera	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Huevo con maicitos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Maíz tierno desgranado	3,0	3
	Queso	Queso entero	25,0	25
	Pan De Uvas	Pan De Uvas	60,0	60
	Mandarina corriente	Mandarina corriente	100,0	100
MEDIA MAÑANA	Naranja	Naranja Valenciana	140,0	100
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
	Pernil de pollo sudado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pernil de pollo	150,0	150
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	24,4	21,25
		Aceite vegetal	5,0	5
	Bistec de cerdo	Pierna de cerdo	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Mostaza	5,0	5
		Romero fresco	1,0	1
	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
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
MEDIA TARDE	Sorbete de lulo	Pulpa de lulo	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta Craker	Galleta crakeña	25,0	25
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Julianas de res salteadas	Carne De Res	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Zanahoria	11,5	10
		Calabacín verde	11,0	10
		Calabacín amarillo	11,0	10
		Salsa soya	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
CENA	Chocolisto con leche	Chocolisto	10,0	10
		Leche Entera	162,0	162
	Pan Con Ajonjoli	Pan Con Ajonjoli	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **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	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Queso En Porción	Queso Entero	37,5	37,5
	Huevo revuelto	Huevo de gallina	30,0	25
		Margarina	5,0	5
	Queso	Queso tajado	25,0	25
	Mantecada	Mantecada	80,0	80
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
MEDIA MAÑANA	Melón	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Sopa De platano rayado	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
	Rollo de res con verduras en s. BBQ	Molida de res	120,0	120
		Huevo de gallina	3,6	3
		Miga de pan	10,0	10
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla larga	4,8	3
		Zanahoria	9,2	8
		Arveja verde seca	5,0	5
		Pimentón rojo	3,5	3
		Salsa negra	3,0	3
		Salsa de tomate	3,0	3
		Panela	5,0	5
	Pechuga a la plancha	Pechuga	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,0	2,5
		Romero fresco	1,0	1
	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
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	50,0	50
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
MEDIA TARDE	Sorbete de Mora	Pulpa de mora	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta rizada	Galleta rizada	25,0	25
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Pastel de pollo y queso	Pechuga	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pimentón Rojo	23,0	20
		Apio en rama	15,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
		Harina de trigo	60,0	60
		Margarina	5,0	5
		Queso tajado	25,0	25
	Cascos de papa al horno en Finas hierba	Papa pastusa	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	2,0	2
		Margarina	5,0	5
	Patilla	Patilla	160,0	100
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
	Jugo De Papaya madura	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
CENA	Leche	Leche Entera	162,0	162
	Mogolla	Pan Mogolla	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **17**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Huevo De Gallina	6,0	5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolate Con Leche	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos Pericos	Cebolla Larga	2,6	1,6
		Huevo De Gallina	60,0	50
		Tomate Guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Arepa de maíz	Harina De Maíz	52,0	52
		Margarina	5,0	5
	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
MEDIA MAÑANA	Mandarina corriente	Mandarina corriente	100,0	100
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
	Filete de pescado s. cremosa de cilantro	Harina De Trigo	5,0	5
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Filete de pescado	230,0	230
		Mayonesa	10,0	10
		Cilantro	2,3	2
	Bistec de res	Carne de res	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla Larga	4,0	2,5
		Romero fresco	1,0	1
	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
	Esponjado de limón	Pulpa de limon	10,0	10
		Leche Entera	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
		Leche condensada	5,0	5
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
MEDIA TARDE	Sorbete de mango	Pulpa de mango	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta de leche	Galleta de leche	25,0	25
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Carne de res sudada	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Cogote de res	120,0	120
		Habichuela	14,9	13,5
		Papa Común	19,8	18
		Zanahoria	19,6	17
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tornillos	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 Mai	Calabacín Verde	39,6	36
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
CENA	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Leche Entera	100,0	100
	Lengua	Mini lengua	25,0	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **18**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Colada de maicena con leche	Fécula de maíz	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Huevos Pericos	Cebolla Larga	2,6	1,6
		Huevo De Gallina	30,0	25
		Tomate Guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Pan mojicon	Pan mojicon	60,0	60
	Melón	Melón	150,0	100
MEDIA MAÑANA	Naranja	Naranja valenciana	140,0	100
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
	PECHUGA DE POLLO A LA TERIYAKI	Pechuga	130,0	130
		Cebolla cabezona blanca	27,5	25
		Azúcar	5,0	5
		Gengibre	1,5	1,5
		Aceite vegetal	1,0	1
		Vinagre manzana	10,0	10
	Julianas de res	Julianas de res	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla Larga	4,0	2,5
		Romero fresco	1,0	1
	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
	Arvejas	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 Lec	Lechuga Batavia	19,9	13,75
		Remolacha	33,6	28
		Zanahoria	34,2	29,75
	Galleta De Leche	Galleta Rondalla	15,0	15
	Limonada	Pulpa De Limon	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
MEDIA TARDE	Sorbete de Curuba	Pulpa de curuba	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Mantecada	Mantecada	40,0	40
COMIDA	Caldo De pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pechuga	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Picada de carnes	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	5,1	3,2
		Pechuga	40,0	40
		Pierna de cerdo	40,0	40
		Carne De Res	40,0	40
		Cebolla cabezona blanca	10,6	9,6
		Pimentón rojo	11,5	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Ensalada criolla	Tomate chonto	43,2	36
		Cebolla cabezona blanca	29,7	27
		Pepino cohombro	42,5	34
		Limón tahiti	7,5	5
	Merengue	Merengue	15,0	15
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
CENA	Granizada de café	Café molido	10,0	10
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta de leche	Galleta de leche	25,0	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **19**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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	Leche Entera	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Queso	Queso entero	25,0	25
	Pan De Leche	Pan De Leche	60,0	60
	Patilla	Patilla	160,0	100
MEDIA MAÑAN/	Papaya	Papaya madura	130,0	100
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
	Goulash de cerdo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de cerdo	135,0	135
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Arveja verde fresca	8,0	8
		Zanahoria	11,5	10
		Papa Común	16,5	15
	Filete de res	Carne De Res	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla Larga	4,0	2,5
		Romero fresco	1,0	1
	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 Bro	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
	Flan de arequipe	Flan	15,0	15
MEDIA TARDE	sorbete de guayaba	Pulpa de guayaba	60,0	60
		Leche entera	162,0	162
	Pan mojicon	Pan mojicon	40,0	40
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Pernil de pollo guisado	Pernil de pollo	150,0	150
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Arveja verde fresca	8,0	8
		Ahuyama	13,5	10
		Papa Amarilla (Criolla)	15,0	15
	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
	Esponjado De Limón	Gelatina sin sabor	1,0	1
		Leche Condensada	20,0	20
		Leche Entera	30,0	30
		Pulpa De Limon	20,0	20
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
CENA	Yogurth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Tostadas	Pan tajado	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **MENU** **20**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos con jamón	Huevo de gallina	60,0	50
		Jamón de pollo	10,0	10
		Margarina	5,0	5
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Arepa de maíz	Harina de maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Piña	Piña Común	145,0	100
MEDIA MAÑANA	Mango	Mango tommy	150,0	100
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
	Soufflé de pescado con vegetales	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Filete de pescado	230,0	230
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Habichuela	29,7	27
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	34,2	29,75
		Huevo de gallina	6,0	5
		Harina de trigo	10,0	10
	Pechuga en s. BBQ	Pechuga	70,0	70
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,0	2,5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Panela	2,0	2
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca con salsa cremosa 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
MEDIA TARDE	Sorbete de fresa	Pulpa de fresa	60,0	60
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta saltin	Galleta saltin	25,0	25
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Ropa vieja cubana	Aletón de res	150,0	150
		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
	Melón	Melón	180,0	120
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
CENA	Sorbete de mango	Pulpa de mango	100,0	100
		Leche Entera	100,0	100
	Pan bola	Pan bola	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPERPROTEICA **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	1,1	0,95
		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	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Sandwich doble queso	Pan tajado	60,0	60
		Queso entero	75,0	75
	Huevo revuelto	Huevo de gallina	30,0	25
		Margarina	5,0	5
	Naranja	Naranja valenciana	140,0	100
MEDIA MAÑAN/	Mandarina corriente	Mandarina corriente	100,0	100
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
	Pechuga de pollo en s. mora	Pechuga	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	4,8	3
		Mora	10,0	10
		Azúcar	10,0	10
		Fécula de maíz	5,0	5
	Bistec de res	Carne de res	180,0	180
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla Larga	4,0	2,5
		Romero fresco	1,0	1
		Laurel	1,0	1
	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
MEDIA TARDE	Yogurth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Pan cascarita	Pan cascarita	25,0	25
Comida	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Crepe De atún y vegetales	Harina De Trigo	40,0	40
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Entera	20,0	20
		Margarina	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Atún en agua	50,0	50
		Queso Tajado	10,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Zanahoria	11,5	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Calabacín verde	11,0	10
	Papa a la francesa	Papa común	110,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Melón	Melón	180,0	120
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Avena fría	Avena molida	10,0	10
		Leche Entera	162,0	162
	Pan bola	Pan bola	40,0	40
	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
CENA	Chocolisto	Chocolisto	10,0	10
		Leche Entera	162,0	162
	Galleta Craker	Galleta crakeña	25,0	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA HIPERPROTEICA (HP)

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
LECHE	3	330	20,9	10,0	38,9	801,8	612,8	0,6	306,2	10,0	73,3	2,6	0,1	0,0	7,0	0,2	3,3	85,9	790,6	212,8	0,2	1,1	0,7	2,1	0,2	27,9	1,8	6,2
ALIMENTO PROTEICO	2	150	12,4	9,1	1,8	268,0	211,0	0,9	144,2	9,1	7,2	3,2	3,0	0,0	6,7	105,1	5,0	6,0	391,0	94,0	0,0	0,3	0,2	1,0	0,0	11,4	0,4	-
CARNES	2,5	375	35,9	17,1	1,3	21,7	368,0	8,7	135,0	17,1	37,5	18,1	0,5	0,1	40,2	0,3	6,8	4,0	4.515,9	1.348,2	0,5	1,0	11,4	18,3	0,7	118,3	12,6	11,6
PESCADOS	0,28	64	11,0	1,6	0,8	22,5	137,6	1,9	46,6	1,6	17,9	7,1	0,5	0,1	17,6	0,4	0,6	23,3	135,7	40,8	0,1	0,1	1,9	0,3	0,1	7,0	6,0	2,1
PRODUCTOS CARNICOS DE RES Y CERDO	0,14	18	1,1	1,4	0,1	2,5	8,2	0,4	53,9	1,4	0,6	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,6	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2
ENLATADOS	0,14	8	1,2	0,4	-	7,3	15,7	0,1	15,0	0,4	1,6	0,1	0,0	0,0	3,3	0,1	0,3	11,2	8,6	2,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0
LEGUMINOSAS FRESCAS	0,28	7	0,5	0,1	1,0	3,5	8,5	0,1	6,9	0,1	2,7	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	-	34,5	3,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,6	-	1,6
LEGUMINOSAS SECAS	0,32	44	3,0	0,3	7,5	15,8	55,8	0,9	1,8	0,3	22,2	0,4	0,2	0,2	1,1	0,0	7,6	-	4,8	0,5	0,1	0,2	0,3	0,2	0,1	58,8	-	0,3
HORTALIZAS Y VERDURAS	6,5	85	5,4	0,9	20,2	132,3	131,9	2,9	119,7	0,9	57,6	1,9	0,3	0,8	2,9	2,0	60,8	4,9	4.507,2	450,1	0,2	0,3	2,0	0,8	0,3	140,9	-	92,8
FRUTAS	6	180	3,2	0,9	46,1	64,1	71,4	1,9	5,6	0,9	26,8	0,2	0,2	0,4	1,0	0,8	1,6	-	1.758,5	175,7	0,2	0,2	2,5	1,4	0,2	30,1	-	163,8
CEREALES,HARINAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	**6**	648	18,8	10,1	127,1	133,9	460,5	8,7	469,9	10,1	131,6	4,0	0,4	2,8	25,4	1,3	6,5	14,6	918,3	266,2	0,9	0,7	9,7	1,0	0,8	162,5	0,2	11,3
RAICES,TUBERCULOS Y PLATANOS	3,5	319	4,7	1,2	75,2	28,0	119,4	2,1	16,6	1,2	22,4	0,2	0,1	0,1	2,1	0,2	0,7	-	2.167,0	52,4	0,2	0,1	3,4	0,3	0,2	15,2	-	48,2
GRASAS Y ACEITES	5	225	1,7	23,6	1,7	6,9	27,1	0,2	82,3	23,6	11,0	0,2	0,1	0,1	0,7	415,4	3,6	2,5	293,6	75,7	-	-	0,9	0,2	0,1	8,8	-	-
EDULCORANTES	3	240	0,2	0,2	60,4	26,2	13,3	0,9	4,6	0,2	0,5	0,0	0,1	-	0,4	-	-	-	-	-	-	0,0	0,1	0,0	-	0,5	-	-
DULCES Y OTROS PRODUCTOS	0,45	41	0,7	0,9	8,0	11,6	16,2	0,2	17,7	0,9	5,0	0,4	0,1	0,0	0,3	13,1	-	0,1	20,4	2,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,5
BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	0,8	89	0,3	0,4	21,9	35,3	23,9	0,3	7,0	0,4	7,2	0,1	0,0	0,2	0,2	9,4	0,1	-	162,3	43,7	0,0	0,1	0,9	0,0	0,1	1,9	-	25,1
SALSAS COMERCIALES	0,28	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,6	0,0	20,2	0,0	0,2	0,0	0,0	-	-	-	-	-	7,8	0,8	-	-	0,0	0,0	-	0,1	-	0,1
HIERBAS,CONDIMENTOS Y ESPECIAS	0,2	0	0,0	0,0	0,1	1,3	0,4	0,0	2,5	0,0	0,4	0,0	-	0,0	-	-	-	-	18,5	1,9	-	-	0,0	-	-	0,1	-	0,2
TOTAL		**2.822**	**121,0**	**78,2**	**412,4**	**1.582,6**	**2.282,1**	**30,9**	**1.455,5**	**78,2**	**425,6**	**38,6**	**5,5**	**4,8**	**109,5**	**548,4**	**97,3**	**153,0**	**15.735,3**	**2.771,0**	**2,5**	**4,2**	**34,8**	**25,5**	**2,8**	**590,2**	**21,4**	**364,1**
% de adecuacion		**99%**	**100%**	**99%**	**100%**																							

ND. Alexander Castro
MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	2822	120,98	484	17,1	2840	120,7	483	17
GRASA		78,20	704	24,9		78,9	710	25
CHO		412,36	1649	58,4		411,8	1647	58