super logística BGA	**SUPERLOGISTICA BGA SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES -

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	SANDIA	PAPAYA	UVA ISABELA	PIÑA	MELON	BANANO
	LACTEO	SORBETE DE GUAYABA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CUBANA	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLISTO
	ALIMENTO PROTEICO	CREPE DE QUESO	CALDO DE HUEVO	SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO	CALDO DE CARNE	CUAJADA	CALDO DE POLLO	HUEVOS PERICOS
	CEREAL		AREPA SANTANDEREANA	PAN BOLA	AREPA DE MAIZ	PAN CASCARITA	AREPA DE MAIZ	PAN ROSCON
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE FRESA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	NARANJADA
	SOPA O CREMA	SOPA DE MAZORCA	FRIJOLADA	SOPA DE PLATANO	SOPA DE PASTAS	CREMA DE CEBOLLA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ESPINACA
	PROTEINA1	ALBONDIGAS DE RES EN S NAPOLITANA	CARNE DESMECHADA + HUEVO FRITO	JULIANAS DE RES SALTEADAS	PESCADO APANADO SS TARTARA	ARROZ ATOLLADO	PECHUGA HAWAIANA	CERDO ASADO
	PROTEINA2	PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	CERDO EN SALSA BBQ	PECHUGA CON VEGETALES AL WOK	PERNIL AL HORNO EN S. NARANJA	ARROZ CON POLLO	GOULASH DE RES	PECHUGA ASADA
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL AJILLO		ARROZ VERDE	SPAGUETTI NAPOLITANO
	TUBERCULO	YUCA EN S. CREMOSA DE CILANTRO	TAJADA DE MADURO, AREPA	PAPA DORADA	YUCA FRITA	MADURO AL HORNO	PAPA AL CILANTRO	PAN ARTESANAL
	VERDURA 1	ENSALADA CRIOLLA	ENSALADA CON AGUACATE (AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PEPINO, LIMON Y CILANTRO)	ENSALADA PROVINCIANA	ENSALADA CON AGUACATE (Cebolla, pepino y aguacate)	ENSALADA FESTIVAL (REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE Y MAÍZ)	ENSALADA DE ZANAHORIA, APIO, PEPINO Y TOMATE	ENSALADA LIGERA
	VERDURA 2	GUISO DE HABICHUELA Y ZANAHORIA AL PERICO	CASCOS DE TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	ENSALADA AGRIDULCE (MELON, LECHUGA, ZANAHORIA, UVAS PASAS, MANZANA, CREMA DE LECHE)	CASCOS DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA	ENSALADA SEMIRUSA	CEVICHE DE MANGO
	OTRO			ARVEJAS GUISADAS			LENTEJAS COLOMBIANAS	
	POSTRE	ESPONJADO DE LIMON	BOCADILLO	POSTRE DE MANGO Y DUCALES	DULCE DE PIÑA	GELATINA CON LECHERA	MOUSSE DE MORA	DULCE DE GUAYABA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE FRESA	JUGO DE MARACUYA	JUGO TROPICAL	JUGO DE MORA
	PROTEINA	SANDWICH MIXTO	PASTEL DE CARNE	HAMBURGUESA DE POLLO	PIZZA POLLO Y QUESO	SANDWICH DE CERDO	PERRO CALIENTE	LASAGNA DE POLLO
	TUBERCULO	PAPA FRANCESA	DEDITOS DE YUCA	CASQUITOS DE PAPA ARTESANALES	COSCOJAS DE MADURO	CASQUITOS DE PAPA ARTESANALES	CHIPS DE PLATANO	TOSTADAS DE AJO
	FRUTA O JUGO	MANDARINA	PERA	PAPAYA	UVA ISABELA	MANGO	PIÑA	MANZANA ROYAL
	DULCE	MINICHOCOLATINA			GELATINA			

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

super logística BGA	**SUPERLOGISTICA BGA SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES -

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
DESAYUNO	FRUTA	DURAZNO	PAPAYA	MANZANA ROYAL	BANANO	MANDARINA	MANZANA ROYAL	BANANO
	LACTEO	CAFÉ CON LECHE	SORBETE DE MORA	BEBIDA ACHOCOLATADA FRIA	CAFÉ CON LECHE	SORBETE DE MORA	CHOCOLATE CON LECHE	AVENA CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE	OMELETTE DE QUESO	CUAJADA	HUEVOS PERICOS	AREPA DE QUESO	CALDO DE HUEVO CON LECHE	HUEVOS CON SALCHICHA
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	PAN CASCARITA	MANTECADA	PAN MOJICON		AREPA DE MAIZ	PAN FOCACIA
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MANGO	JUGO DE FRESA	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO TROPICAL	LIMONADA	MANDARINA
	SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	CREMA DE ESPINACA	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE PLATANO	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE APIO	SOPA DE AJIACO
	PROTEINA1	ROPA VIEJA CUBANA	FILETE DE PECHUGA CON S. CAZADORA	GOULASH HUNGARO	PECHUGA BBQ	LASAGNA DE CARNE	SUDADO DE RES	PECHUGA SANTODOMINGO
	PROTEINA2	PECHUGA GRILLE	CERDO ASADO EN S. MORA	PERNIL DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	CERDO TERIYAKI	LASAGNA DE POLLO	FILETE DE PESCADO AL LIMON	CERDO ASADO
	CEREAL	ARROZ SESAMO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ CAMPESINO	ARROZ TIGRE		ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	ESTOFADO DE PAPA	YUQUITAS A LA MANTEQUILLA	TAJADAS DE MADURO	PAPA DORADA	TOSTADAS DE AJO	PAPA SALADA	YUCA AL VAPOR
	VERDURA 1	CASCOS DE TOMATE EN SS MIEL MOSTAZA	ENSALADA CAMPESINA (LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO)	ENSALADA WALDORF (MELON, LECHUGA, MANGO, PIÑA, QUESO JAJADO, CREMA DE LECHE)	ENSALADA MOSCU	CASCOS DE TOMATE CON LIMON Y CILANTRO	MACEDONIA DE VERDURAS (HABICHUELA, ZANAHORIA, BROCOLI Y ARVEJA)	ENSALADA DE LA HUERTA (TOMATE, LECHUGA Y PEPINO)
	VERDURA 2	ENSALADA OLIVER	ENSALADA ARCOIRIS	ARBORIO DE YOTA	TORTA DE AHUYAMA	ENSALADA DELICIA (MELON, LECHUGA, MANGO, UVAS PASAS, MANZANA, CREMA DE LECHE)	ENSALADA CON AGUACATE (AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PEPINO, LIMON Y CILANTRO)	ENSALADA FANTASTICA
	OTRO		ESTOFADO DE GARBANZOS				FRIJOL GUISADO	
	POSTRE	MERENGUE	DULCE DE LECHE	ESPONJADO DE MARACUYA	POSTRE DE CAFÉ	GALLETA DE CHOCOLATE	BOCADILLO	ESPONJADO DE FRESA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO TROPICAL	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MANGO	NARANJADA	JUGO DE LULO	JUGO DE FRESA	JUGO DE MORA
	PROTEINA	CREPE DE CARNE	HAMBURGUESA ROCK STAR	PERRO CALIENTE	EMPANADA VALLUNA	PIZZA DE CARNE	PASTEL DE POLLO	SANDWICH MIXTO
	TUBERCULO	CHIPS DE PAPA	PAPA FRANCESA	PALITOS DE YUCA	CHIP DE PLATANO MADURO	PAPA FRANCESA	YUCA A LA FRANESA	PAPA ARTESANAL
	FRUTA O JUGO	BANANO	MANDARINA	UVA ISABELLA	MANGO	DURAZNO	MELON	BANANO
	DULCE				GALLETA WAFER			FLAN



ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

super logística BGA	**SUPERLOGISTICA BGA SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES -

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO	FRUTA	MIX DE FRUTAS	MANDARINA	BANANO	MANZANA ROYAL	SANDIA	UVA ISABELLA	MANDARINA
	LACTEO	CHOCOLISTO	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	CALDO DE POLLO	CUAJADA	CALDO DE CARNE	AREPA DE JAMÓN Y QUESO	CALDO CON HUEVO	HUEVOS PERICOS
	CEREAL	PAN DE UVAS	AREPA DE MAIZ	PAN CASCARITA	AREPA DE MAÍZ		AREPA DE MAÍZ	PAN BOLITA
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE LULO	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MORA	JUGO DE FRESA	GRANIZADA DE NARANJA	NARANJADA	JUGO DE MARACUYA
	SOPA O CREMA	SOPA DE PASTAS	SANCOCHO	CREMA DE AHUYAMA	CREMA DE VERDURAS		SOPA DE PATACON	SOPA DE VERDURAS
	PROTEINA1	PECHUGA MONACO	CARNE ASADA CON CHIMICHURRI DE LULO	CERDO BARBACOA	PECHUGA ASADA	HAMBURGUESA DE RES (RES, QUESO, JAMÓN)	CHULETA DE PESCADO	CARNE EN S. DEMIGLACE
	PROTEINA2	SALTEADO PERUANO	POLLO MANDARIN	ESTOFADO DE RES	BISTEC DE RES ASADO	HAMBURGUESA DE PECHUGA (PECHUGA, QUESO, JAMÓN)	PECHUGA SS CHAMPIÑOES	POLLO A LA JARDINERA
	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	PASTA NAPOLITANA		ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	CASQUITOS DE PAPA AL CILANTRO	YUCA AL VAPOR	PURE FESTIVAL	TAJADAS DE MADURO	PAPA FRANCESA	PATACON AGRICULCE	PAPA DORADA
	VERDURA 1	CEVICHE DE MANGO	CASCOS DE TOMATE AL LIMÓN	ENSALADA WALDORF (MELON, LECHUGA, MANGO, PIÑA, QUESO JAJADO, CREMA DE LECHE)	ENSALADA CON AGUACATE (AGUACATE, TOMATE PEPINO, LIMON Y CILANTRO)	RODAJAS DE TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA GRILLE	ENSALADA CAMPESINA (LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO)	CASCOS DE TOMATE AL LIMÓN
	VERDURA 2	ENSALADA COMUN (PEPINO, LECHUGA, TOMATE, VINAGRE, PEREJIL, LIMON)	GUACAMOLE	ENSALADA TRADICIONAL (PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE)	ENSALADA PRINCIPE	SALSA TARTARA -SALSA TOMATE- SALSA PIÑA	ENSALADA VERDE (LECHUGA, ARVEJA, PEPINO)	ENSALADA MULTICOLOR (REPOLLO, TOMATE, BROCOLI Y ZANAHORIA)
	OTRO			GARBANZOS SUDADOS				LENTEJAS COLOMBIANAS
	POSTRE	DULCE DE PIÑA	POSTRE DE CHOCOLATE	DULCE DE MORA	GALLETAS DE LECHE	ESPONJADO DE MORA	GALLETAS PUNTO ROJO	GELATINA CON LECHERA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE FRESA	NARANJADA
	PROTEINA	EMPANADAS VALLUNAS	PIZZA HAWAIANA	PASTEL DE POLLO Y QUESO	CALZONE ITALIANO	CREPE DE CARNE	BROQUETA DE POLLO	CASQUITOS DE PAPA CON SALCHICHA GRATINADA
	TUBERCULO	CASQUITOS DE PAPA ARTESANAL	PAPA FRANCESA	DEDITO DE YUCA	TOSTADAS DE AJO	PAPA FRANCESA	LUMPIAS AL HORNO	
	FRUTA O JUGO	BANANO	MANZANA ROYAL	DURAZNO	MANGO	MANDARINA	BANANO	PAPAYA
	DULCE		GELATINA			GALLETA WAFER		

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

SUPERLOGISTICA BGA SAS

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA PERSONAL MEDICO Y RESIDENTES

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	1	110	7,0	3,3	13,0	267,3	204,3	0,2	102,1	299,0	24,4	0,9	0,0	0,0	2,3	0,1	1,1	28,6	263,5	70,9	0,1	0,4	0,2	0,7	0,1	9,3	0,6	2,1
ALIMENTO PROTEICO	1,5	113	9,3	6,8	1,3	201,0	158,2	0,7	108,1	28,3	5,4	2,4	2,3	0,0	5,1	78,8	3,8	4,5	293,3	70,5	0,0	0,2	0,1	0,8	0,0	8,6	0,3	-
CARNES	2	300	28,7	13,7	1,0	17,3	294,4	6,9	108,0	435,0	30,0	14,4	0,4	0,1	32,1	0,2	5,5	3,2	3.612,7	1.078,6	0,4	0,8	9,1	14,6	0,6	94,7	10,1	9,3
PESCADOS	0,28	64	11,0	1,6	0,8	22,5	137,6	1,9	46,6	160,5	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	10,0	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	10,5	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	23,9	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	169,9	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	7	91	5,8	1,0	21,8	142,5	142,0	3,1	128,9	778,9	62,0	2,0	0,4	0,8	3,1	2,2	65,5	5,3	4.853,9	484,7	0,2	0,3	2,1	0,8	0,4	151,8	-	99,9
FRUTAS	5	150	2,7	0,8	38,5	53,4	59,5	1,6	4,7	369,5	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	319,6	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	4	364	5,4	1,4	86,0	32,0	136,4	2,4	19,0	561,8	25,6	0,3	0,2	0,1	2,4	0,2	0,8	-	2.476,5	59,9	0,3	0,2	3,9	0,3	0,2	17,4	-	55,1
GRASAS Y ACEITES	7	315	2,4	33,0	2,3	9,7	37,9	0,3	115,2	120,4	15,4	0,3	0,1	0,1	0,9	581,6	5,0	3,5	411,0	106,0	-	-	1,2	0,2	0,1	12,3	-	-
EDULCORANTES	3	240	0,2	0,2	60,4	26,2	13,3	0,9	4,6	49,4	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	31,4	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	0,25	28	0,1	0,1	6,9	11,0	7,5	0,1	2,2	19,3	2,2	0,0	0,0	0,1	0,1	2,9	0,0	-	50,7	13,6	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,6	-	7,9
SALSAS COMERCIALES	0,28	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,6	0,0	20,2	3,5	0,2	0,0	0,0	-	-	-	-	-	7,8	0,8	-	-	0,0	0,0	-	0,1	-	0,1
HIERBAS,CONDIMENTOS Y ESPECIAS	1	1	0,1	0,1	0,5	6,3	1,9	0,2	12,3	12,8	1,8	0,1	-	0,1	-	-	-	-	92,6	9,3	-	-	0,0	-	-	0,6	-	0,8
TOTAL	**38,64**	**2.434**	**94,8**	**73,4**	**355,1**	**941,5**	**1.681,7**	**27,4**	**1.158,7**	**3.403,8**	**349,5**	**32,1**	**4,6**	**4,2**	**91,4**	**681,4**	**97,3**	**92,4**	**14.497,4**	**2.312,2**	**2,1**	**3,0**	**30,4**	**20,0**	**2,4**	**528,7**	**17,5**	**325,9**
% de adecuacion		**98%**	**102%**	**98%**	**98%**																							

ND. Alexander Castro
MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	2434	94,78	379	15,6	2489	93,3	373	15
GRASA		73,42	661	27,2		74,7	672	27
CHO		355,08	1420	58,4		360,9	1444	58