DERIVADA CICLO MENU 1 SEMANA

	1	2	3	4	5	6	7
	MEDIA MAÑANA	**MEDIA MAÑANA**	**MEDIA MAÑANA**	**MEDIA MAÑANA**	**MEDIA MAÑANA**	**MEDIA MAÑANA**	**MEDIA MAÑANA**
FRUTA Y/O COMPOTA DE FRUTA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
DERIVADO LACTEO	Yogurt o kumis	Avena en leche	Bebida caliente en leche descremada	Cafè en leche	Milo en leche descremada	Arroz con leche	Chocolate en leche descremada
ENERGETICO	Galletas de maiz	Pastel de yuca con pollo	Torta de ahuyama con cuajada	Mantecada	Pan de Yuca	Galletas de vainilla	Arepa con queso
	ALMUERZO	**ALMUERZO**	**ALMUERZO**	**ALMUERZO**	**ALMUERZO**	**ALMUERZO**	**ALMUERZO**
FRUTA	Mandarina	Manzana	Porcion de mango	Pera	Banano	Ciruelas	Papaya
JUGO DE FRUTA Y/O AROMATICA	Jugo de mora	Naranjada	Limonada	Jugo de piña	Jugo de lulo	Jugo de mango	Jugo de tomate de árbol
SOPA O CREMA	Cuchuco de trigo con vegetales	Sopa de frijol verde	Sopa de lenteja	Sopa de verdura	Sopa de cebada	Sopa de platano	Sopa de avena con vegetales
CEREAL	Espaguettis	Arroz blanco	Arroz campesino	Arroz con pimenton	Arroz con arveja	Arroz blanco	Arroz con zanahoria
PROTEICO	Albóndigas	Pernil de pollo guisado	Cerdo a la plancha	Carne desmechada	Carne de res a la plancha	Carne en bistec	Bagre en salsa
ENERGÉTICO: RAICES, TUBERCULOS, PLATANOS, LEGUMINOSAS	Papa a la francesa	Platano guisado	Papa criolla	Papa con concha	Maduro cocido	Yuca frita	Patacon
VERDURA O ENSALADA	Ensalada común	Lechuga, tomate, pepino	Aguacate, tomate, cebolla	Ensalada roja con mayonesa	Zanahoria, lechuga	Rodaja de aguacate	Espinaca, fresa
POSTRE	Mousse de naranja	Gelatina multicolor	Cuadro de queso con arequipe	Flan de tres leche	Fruta en almíbar	Fresas con lecherita	Manzana
GRASA - SAL - AZUCAR	**Cantidades moderadas en la preparacion**						

ANA AIRE ASCENCIO HIGUERA
PROFESIONAL EN NUTRICION Y DIETETICA
RP: 004297

DERIVADA CICLO MENU SEMANA 2

	1	2	3	4	5	6	7
	MEDIA MAÑANA	**MEDIA MAÑANA**	**MEDIA MAÑANA**	**MEDIA MAÑANA**	**MEDIA MAÑANA**	**MEDIA MAÑANA**	**MEDIA MAÑANA**
FRUTA Y/O COMPOTA DE FRUTA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
DERIVADO LACTEO	Maicena en leche descremada	Chocolisto en leche descremada	Agua de panela en leche	Café leche	Chocolate en leche	Avena en leche	Aromatica de fruta
ENERGETICO	Ponquè	Pastel de carne	Envuelto de Maiz	Almojabana	Pan de Bono	Pastel de Pollo	Arepa con queso
	ALMUERZO	**ALMUERZO**	**ALMUERZO**	**ALMUERZO**	**ALMUERZO**	**ALMUERZO**	**ALMUERZO**
FRUTA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JUGO DE FRUTA Y/O AROMATICA	Jugo de piña	Jugo de mora	Jugo de lulo	Jugo de papaya	Naranjada	Jugo de mora	Limonada de panela
SOPA O CREMA	Sopa de avena	Sopa de Arveja	Crema de ahuyama	Sopa de verduras	Garbanzo en sopa	Sopa de apio	Sopa de frijol
CEREAL	Arroz al pimentón	Arroz con verdura	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz en pimenton	Arroz mixto carne, pollo, vegetales	Arroz blanco
PROTEICO	Carne asada	Pechuga a la plancha	Pescado a la plancha	Pollo al horno	Higado encebollado	carne de res, pollo	Cerdo a la plancha
ENERGÉTICO: RAICES, TUBERCULOS, PLATANOS, LEGUMINOSAS	Yuca al vapor	Papa a la francesa	Moneditas de platano verde	Maduro cocido	Papa	Yuca frita	Patacon
VERDURA O ENSALADA	Acelga guisada	Aguacate, tomate, cebolla	Lechuga y zanahoria	Espinaca con mango	Ensalada primavera	Rodajas de tomate y pepino	Aguacate, tomate, cebolla
POSTRE	Flan	Duraznos en almíbar	Flan	Gelatina	Arequipe	Esponjado de limón	Gelatina
GRASA - SAL - AZUCAR	**Cantidades moderadas en la preparacion**						

ANA AIRE ASCENCIO HIGUERA
PROFESIONAL EN NUTRICION Y DIETETICA
RP: 004297

DERIVADA CICLO MENU 3

	1	2	3	4	5	6	7
	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA
FRUTA Y/O COMPOTA DE FRUTA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
DERIVADO LACTEO	yogurt	café leche	Chocolate en leche descremada	Avena en leche	Aromatica de frutas	Malteada de frescavena	Agua de panela en leche
ENERGETICO	Cereal	Mogolla	Ponquè	Mantecada	Arepa de maiz con queso	Pastel de pollo horneado	Almojabana
	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
FRUTA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JUGO DE FRUTA Y/O AROMATICA	Jugo mango	Jugo de curuba	Jugo de mora	Jugo de tomate	jugo de fresa	jugo de guayaba	Jugo de lulo
SOPA O CREMA	Cuchuco de maíz	Sopa de lenteja	Sopa de espinaca con arveja verde	Sopa de Frijol	Sopa cebada	Sopa de arveja fresca	Sopa de platano
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz perlado	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	arroz con fideos
PROTEICO	Carne de res a la plancha	Pollo sudado	Carne de cerdo a la plancha	Albondigas	Lengua de res en salsa	Pollo al horno	Pescado frito
ENERGÉTICO: RAICES, TUBERCULOS, PLATANOS, LEGUMINOSAS	Patacon	Papa al vapor	Plátano picaro o cocido	Yuca frita	Papa criolla frita	Papa salada	Papa dorada
VERDURA O ENSALADA	habichuela, arveja verde y zanahoria cocidas	Ensalada mixta	Ensalada de pepino, lechuga , zanahoria	Lechuga, zanhoria, tomate, pepino	Ensalada mixta (vegetales frescos)	Lechuga, espinaca, tomate	Calabacin al vapor
POSTRE	Flan	flan	Dulce de mora	Postre de masmelo	Gelatina	Chocolatina	Dulce de mora
GRASA - SAL - AZUCAR	Cantidades moderadas en la preparacion						

ANA AIRE ASCENCIO HIGUERA
PROFESIONAL EN NUTRICION Y DIETETICA
RP: 004297