ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

**PROPUESTA DERIVACIÓN DE MENÚS PARA BEBIDA CALIENTE Y PROTEÍNA ALMUERZO SEMANA 1**

| CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA 1** | | | | | | | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **DESAYUNO** | | | | | | | |
| **BEBIDA CALIENTE** | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN | TINTO |
| **BEBIDA LACTEA** | CAFÉ CON LECHE | COLADA DE AVENA | TE EN LECHE | CAFÉ CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA (MAIZENA) | AGUA DE PANELA CON LECHE |
| **OPCIÓN BEBIDA CALIENTE DESAYUNO** | TE EN LECHE | COLADA DE PLATANO | CAFÉ CON LECHE | COLADA DE MAICENA | AGUA DE PANELA CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE | COLADA DE AVENA |
| **PROTEÍNA** | CALDO DE PAPA CON CARNE | HUEVOS PERICOS | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | HUEVOS REVUELTOS | QUESO DOBLE CREMA | CALDO DE PAPA CON HUEVO | HUEVOS PERICOS |
| **CEREAL/ TUBERCULO** | PAN DE MAIZ (60 gr 2unidades) | PAN HOJALDRADO | PAN BLANDO | PAN TAJADO INTEGRAL | TOSTADA | PAN BLANDO | ARROZ BLANCO |
| **FRUTA** | GRANADILLA | PAPAYA PICADA | COMPOTA DE MANZANA CON | BANANO | PATILLA PICADA | EN LA COLADA | PATILLA PICADA |
| **NUEVES** | | | | | | | |
| **LACTEO** | EN LA ENSALADA | SORBETE DE FRESA | SORBETE DE GUANÁBANA | SORBETE DE MORA | LECHE CALI ENTE | CAFÉ CON LECHE | TE EN LECHE |
| **DERIVADO CEREAL** | GALLETA WAFER | MANTECADA | CROISSANT | PAN DE QUESO | PONQUÉ TAJADO | MANTECADA | PAN DE MAÍZ |
| **FRUTA** | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO | EN EL SORBETE | EN EL SORBETE | EN EL SORBETE | GRANADILLA | PICADO DE PIÑA Y BANANO | MANDARINA |
| **ALMUERZO** | | | | | | | |
| **PROTEÍNA** | CARNE DE RES GUISADA | CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | POLLO EN SALSA BBQ | CARNE DE RES EN BISTECK | CARNE DE CERDO MECHADA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA |
| **OPCIÓN PROTEÍNA ALMUERZO** | POLLO DORADO | TERNERA SUDADA | CARNE DE RES MECHADA | CARNE DE CERDO ASADA | PECHUGA GRATINADA | CARNE MOLIDA EN SALSA | SOBREBARRIGA SUDADA |
| **CEREAL** | ARROZ CON ESPINACA | ARROZ CON AJONJOLÍ | ARROZ AL PIMENTÓN | ARROZ AL CILANTRO | ARROZ BLANCO | PASTA EN SALSA | ARROZ CON ZANAHORIA |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **VERDURA O ENSALADA** | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA | ENSALADA CAMPESINA | CUBIOS GUISADOS | TORTILLA DE ACELGA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | ENSALADA PICO DE GALLO |
| **TUBERCULO O PLÁTANO** | PAPA EN SALSA CRIOLLA | PAPA DORADA | PAPA CRIOLLA GUISADA | TAJADA DE PLÁTANO | PLÁTANO MADURO COCIDO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | PURE DE PAPA CRIOLLA |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE CEBADA PERLADA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | SOPA DE CONCHITAS | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE PAJARILLA | SOPA DE PATACÓN | SOPA DE AVENA |
| **BEBIDA DE FRUTA** | LIMONADA CON PANELA | JUGO DE MANGO | JUGO DE PIÑA | JUGO DE GUANABANA | JUGO DE GUAYABA | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | JUGO DE MORA |
| **PATRÓN** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **ONCES** | | | | | | | |
| **LACTEO** | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | CHOCOLATE EN LECHE | CAFÉ CON LECHE | PETO DE MAIZ DULCE | TE EN LECHE | EN LA FRUTA | SORBETE DE MANGO |
| **DERIVADO CEREAL** | PAN ROLLO | AREPA | MOGOLLA INTEGRAL | | TORTA SABOR A QUESO | GALLETAS DE LECHE | PAN BLANDO |
| **FRUTA** | MELÓN PICADO | MANDARINA | MANGO PICADO | UVAS | PICADO DE MANGO Y PAPAYA | FRUTA PICADA CON QUESO | EN EL SORBETE |
| **CENA** | | | | | | | |
| **PROTEÍNA** | PECHUGA MECHADA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | COLOMBINA DE POLLO DORADO | TERNERA GUISADA | GOULASH DE CARNE DE CERDO | FILETE DE PESCADO DORADO | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES |
| **VERDURA O ENSALADA** | EN LA SOPA | CALABAZA GUISADA | EN LA SOPA | VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON) | EN LA SOPA | TORTILLA DE VERDURAS | EN LA SOPA |
| **CEREAL O TUBERCULO** | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ PAJARITO | PURÉ DE PAPA | PLATANO COCIDO |
| **SOPA** | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE FIDEOS | SOPA DE AHUYAMA | SOPA DE AVENA | SOPA DE GUINEO | SOPA CARMELITA | SOPA DE ARROZ |
| **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | LECHE CALIENTE | TÉ EN LECHE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | LECHE CALIENTE CON CANELA |

**PROPUESTA DERIVACIÓN DE MENÚS PARA BEBIDA CALIENTE Y PROTEÍNA ALMUERZO SEMANA 2**

| CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA 2** | | | | | | | |
| | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| **DESAYUNO** | | | | | | | |
| **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | TINTO | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA |
| **BEBIDA CALIENTE OPCIONAL** | AGUA PANELA CON LECHE | COLADA DE AVENA EN HOJUELAS | AGUA PANELA CON LECHE | CAFÉ CON LECHE | COLADA DE FECULA DE MAIZ | AGUA PANELA CON LECHE | COLADA DE PLÁTANO |
| **LACTEO** | CAFÉ CON LECHE | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | CAFÉ EN LECHE | AGUA DE PANELA | COLADA DE AVENA | CAFÉ CON LECHE | CHOCOLATE EN LECHE |
| **PROTEINA** | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | HUEVO EN TORTILLA | QUESO CAMPESINO | CHANGUA CON HUEVO | EMPAREDADO DE QUESO | CALDO DE PAPA CON CARNE | TAMAL |
| **CEREAL/ TUBERCULO** | PAN DE MAIZ | ARROZ BLANCO | AREPA | TOSTADAS | | MOGOLLA INTEGRAL | AREPA |
| **FRUTA** | GRANADILLA | PATILLA PICADA | MANGO Y PIÑA PICADO | COMPOTA DE PERA Y MORA | PAPAYA PICADA | PATILLA PICADA | PAPAYA PICADA |
| **NUEVES** | | | | | | | |
| **BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO** | LECHE CALIENTE | CUAJADA | BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA | EN LA ENSALADA | SORBETE DE FEIJOA | TÉ EN LECHE | CON LA FRUTA |
| **CEREAL** | GALLETAS DE LECHE | PAN DE QUESO | GALLETA AVENA | GALLETA CRACKER SABORIZADA | MANTECADA | PAN DE MAÍZ | GALLETAS CRAKER |
| **FRUTA** | FRESA PICADA CON CREMA LECHE Y MIEL | PICADO DE PAPAYA Y MELÓN | EN EL BATIDO | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA | EN EL SORBETE | MANDARINA | PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURTH |
| **ALMUERZO** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | CARNE DE CERDO A LA NARANJA | CARNE DE RES MOLIDA GUISADA | CARNE DE CERDO CARAMELIZADO | FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA |
| **OPCIÓN PROTEÍNA ALMUERZO** | CARNE DE CERDO ASADA Y PICADA | CARNE DE RES ASADA Y PICADA | CARNE DE CERDO ASADA Y EN CUADRITOS | FILETE DE PESCADO APANADO | POLLO DESMECHADO CON GUISO | CARNE DE RES ASADA Y PICADA | POLLO DESMENUZADO CON GUISO |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **CEREAL** | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ CON COCO | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ BLANCO | ARROZ BLANCO |
| **VERDURA O ENSALADA** | TAJADA DE AGUACATE | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE, VINAGRE | CALABAZA GUISADA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA |
| **TUBERCULO O PLÁTANO** | PAPA CRIOLLA DORADA | PLÁTANO MADURO COCIDO | PAPA EN CHUPE | TORTA DE PLÁTANO | PURÉ DE YUCA | PAPA AL PEREJIL | YUCA COCIDA |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE GUINEO | CAZUELA DE FRIJOLES | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | SOPA DE CEBADA PERLADA | SOPA CARMELITA | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ |
| **BEBIDA DE FRUTA** | JUGO DE MANGO | LIMONADA CON PANELA | JUGO DE GUAYABA | JUGO DE LULO | JUGO DE MARACUYA | JUGO DE MORA | JUGO DE GUANABANA |
| **PATRÓN** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| **ONCES** | | | | | | | |
| **LACTEO** | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | TE EN LECHE | EN LA ENSALADA | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO | ARROZ CON LECHE | SORBETE DE GUANABANA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA |
| **CEREAL** | CROISSANT | GALLETA DULCE | GALLETA AVENA | TORTA (NEGRA O DE BANANO) | | MANTECADA | PAN DE QUESO |
| **FRUTA** | PAPAYA PICADA | MANDARINA | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | EN LA COLADA | FRESA PICADA | EN EL SORBETE | EN LA COLADA |
| **CENA** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | FILETE DE PESCADO DORADO | PECHUGA MECHADA | CARNE DE RES AL CILANTRO | POLLO A LA JARDINERA | CARNE DE RES PICADA | CARNE DE CERDO BBQ | TERNERA A LAS FINAS HIERBAS |
| **VERDURA O ENSALADA** | VERDURAS SALTEADAS | EN LA SOPA | EN LA SOPA | ENSALADA CAMPESINA | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA |
| **CEREAL O TUBERCULO** | ARROZ AL CILANTRO | ARROZ CON ESPINACA | SPAGUETTIS | ARROZ ATOMATADO | ARROZ BLANCO | ARROZ AL PIMENTÓN | ARROZ CON AJONJOLÍ |
| **SOPA** | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE FIDEOS | SOPA DE ARRACACHA | SOPA DE PATACÓN | SANCOCHITO | SOPA DE MAZORCA | SOPA DE AVENA |
| **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICA DE HIERBAS CON MARACUYÁ | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA | LECHE CALIENTE | AROMÁTICA DE HIERBAS CON UCHUVAS | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | AGUA DE PANELA EN LECHE |

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

| CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA 3** | | | | | | | |
| | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| **DESAYUNO** | | | | | | | |
| **BEBIDA CALIENTE** | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALESCON LULO YJENGIBRE | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA | TINTO |
| **LACTEO** | COLADA DE AVENA | CHOCOLATEEN LECHE | CAFÉ CON LECHE | AGUA DE PANELA | TÉ EN LECHE | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | CAFÉ EN LECHE |
| **BEBIDA CALIENTE OPCIONAL** | COLADA DE ARROZ | AGUA DE PANELA CON LECHE | COLADA DE H. PLATANO | CHOCOLATE CON LECHE Y CANELA | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON LECHE CON LECHE | COLADA DE AVENA CON LECHE | CHOCOLATE CON LECHE |
| **PROTEINA** | HUEVOS PERICOS | CALDO DE PAPA CON PESCADO | EMPAREDADO DE QUESO | CHANGUA CON HUEVO | CALDO DE PAPA CON CARNE | HUEVOS REVUELTOS CON QUESO | HUEVOS PERICOS |
| **CEREAL/ TUBERCULO** | ARROZ BLANCO | AREPA | | TOSTADAS | MOGOLLA | PAN DE MAIZ | ARROZ BLANCO |
| **FRUTA** | FRESA PICADA | PAPAYA PICADA | MANDARINA | GRANADILLA | COMPOTA DE PERA CON CANELA | PATILLA PICADA | GRANADILLA |
| **NUEVES** | | | | | | | |
| **BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO** | LECHE CALIENTE | SORBETE DE MARACUYÁ | BATIDO DE GUANÁBANACON MIEL | EN LA FRUTA | CAFÉ CON LECHE | LECHE CALIENTE | SORBETE DE CURUBA |
| **CEREAL** | MANTECADA | PAN DE MAIZ | GALLETA DE AVENA | GALLETA DE AVENA | GALLETA CRACKER | MOGOLLA INTEGRAL | MANTECADA |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **FRUTA** | MANGO PICADO | EN EL SORBETE | EN EL BATIDO | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE | GRANADILLA | |
| **ALMUERZO** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | GOULASH DE CARNEDE RES | POLLO A LAS FINAS HIERBAS | ALBONDIGAS | POLLO DORADO (COLOMBINA) | CARNE DE CERDO DORADA | CERDO Y RES EN EL COCIDO |
| **OPCIÓN PROTEÍNA ALMUERZO** | PESCADO A LA PLANCHA CON CILANTRO | POLLO EN SALSA BLANCA | CARNE DE CERDO DESMECHADO | HIGADO PLANCHA CON CILANTRO Y CEBOLLA | CARNE DE RES SUDADA | PESCADO EN SALSA CRIOLLA | CARNE MOLIDA AL LAUREL |
| **CEREAL** | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ AL PIMENTON | ARROZ ATOMATAD O | SPAGUETTIS | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ BLANCO |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **VERDURA O ENSALADA** | ENSALADA CAMPESINA | VERDURA MIXTA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE | GUACAMOLE | EN EL COCIDO BOYACENSE |
| **TUBERCULO O PLÁTANO** | PAPA COCIDA CON CASCARA | PAPA CRIOLLA DORADA | PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO | PLATANO COCIDO | YUCA COCIDA | PAPA AL VAPOR | PAPA DORADA |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE ARROZ | SOPA DE CONCHITAS | SOPA DE AVENA | SOPA DE MENUDENCIAS | SOPA DE FIDEOS | SOPA DE LENTEJAS | COCIDO BOYACENSE |
| **BEBIDA DE FRUTA** | NARANJADA | JUGO DE UVA | JUGO DE LULO | JUGO DE CURUBA | LIMONADA CON AZÚCAR | JUGO DE PIÑA | JUGO DE MORA |
| **PATRÓN** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| **ONCES** | | | | | | | |
| **LACTEO** | SORBETE DE CURUBA | AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO | PETO DE MAIZ DULCE | COLADA DE AVENA CON GUAYABA | SORBETE DE GUANABANA | SORBETE DE MANGO | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON FRESA |
| **CEREAL** | TORTA (NEGRA O DE BANANO) | PAN TAJADO INTEGRAL | | TORTA DE BANANO | MANTECADA | GALLETA DE AVENA | PAN DE MAIZ |
| **FRUTA** | EN EL SORBETE | COMPOTA DE MANZANA Y BANANO | PATILLA PICADA | EN LA COLADA | EN EL SORBETE | EN EL SORBETE | EN LA COLADA |
| **CENA** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | POLLO GUISADO | LENGUA EN SALSA | CARNE DE RES PICADA | FILETE DE PESCADO DORADO | CARNE DE CERDO MECHADA | CARNE DE RES AL CILANTRO | PECHUGA GRATINADA |
| **VERDURA O ENSALADA** | EN LA SOPA | EN LA SOPA | TAJADA DE AGUACATE | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA |
| **CEREAL O TUBERCULO** | ARROZ CON ZANAHORIA | ARROZ ATOMATADO | ARROZ BLANCO | PAPA CRIOLLA DORADA | ARROZ AJONJOLÍ | SPAGUETTIS | ARROZ AL PEREJIL |
| **SOPA** | SOPA DE ARRACACHA | SOPA DE AHUYAMA | SOPA DE ARRACACHA | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE PATACÓN | SOPA CARMELITA | SOPA DE ARROZ |
| **BEBIDA CALIENTE** | LECHE CALIENTE CON MIEL | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | LECHE CALIENTE CON CANELA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA | AGUA DE PANELA EN LECHE |

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

| CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMANA 4** | | | | | | | |
| | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| **DESAYUNO** | | | | | | | |
| **BEBIDA CALIENTE** | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | TINTO | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA |
| **LACTEO** | COLADA DE FECULA DE MAIZ | LECHE CALIENTE | CHOCOLATE EN LECHE | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA | CAFÉ CON LECHE | COLADA DE AVENA | AGUA DE PANELA EN LECHE |
| **OPCIÓN BEBIDA CALIENTE DESAYUNO** | COLADA DE MAICENA CON LECHE Y CANELA | TE EN LECHE | COLADA DE AVENA Y MANZANA | AGUA DE PANELA EN LECHE | COLADA DE HARINA DE TRIGO | CHOCOLATE | CAFÉ EN LECHE |
| **PROTEINA** | HUEVO COCIDO | CALDO DE PAPA CON CARNE | QUESO CAMPESINO | CALDO DE PAPA CON CARNE | CALDO DE PAPA CON PESCADO | HUEVO EN TORTILLA | TAMAL |
| **CEREAL/ TUBERCULO** | PAN BLANDO | PAN HOJALDRADO | AREPA | PAN DE MAIZ | PAN TAJADO INTEGRAL | PAN ROLLO | AREPA |
| **FRUTA** | COMPOTA DE MANZANA | PAPAYA PICADA | MANGO PICADO | EN LA COLADA | PAPAYA PICADA | MANDARINA | PATILLA PICADA |
| **NUEVES** | | | | | | | |
| **BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO** | CHOCOLATE EN LECHE | SORBETE DE MORA | BATIDO DE BANANO | TE EN LECHE | SORBETE DE CURUBA | KUMIS | EN LA ENSALADA DE FRUTAS |
| **CEREAL/ TUBERCULO** | PONQUÉ TAJADO | GALLETA CRACKER | MOGOLLA INTEGRAL | TORTA (NEGRA O DE BANANO) | MANTECADA | GALLETA CRACKER SABORIZADA | GALLETA WAFER |
| **FRUTA** | PICADO DE PATILLA Y MELÓN | EN EL SORBETE | EN EL BATIDO | FRESA PICADA | EN EL SORBETE | GRANADILLA | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT |
| **ALMUERZO** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | POLLO DORADO (COLOMBINA) | CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA | FILETE DE PESCADO DORADO | CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI | CARNE DE CERDO AL AJILLO | POLLO GUISADO (PIERNA) |

| OPCIÓN PROTEÍNA ALMUERZO | TERNERA ASADA | ALBONDIGAS EN SALSA | CARNE MECHADA | CARNE DE CERDO EN SALSA DE CIRUELA | LENGUA EN SALSA | CARNE EN GOULASH | HIGADO EN BISTECK. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **CEREAL** | ARROZ PAJARITO | SPAGUETTIS | ARROZ AL PEREJIL | ARROZ AL CILANTRO | ARROZ AL PIMENTÓN | ARROZ CON AJONJOLI | ARROZ BLANCO |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **VERDURA O ENSALADA** | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | ENSALADA AGRIDULCE | VERDURAS SALTEADAS | TAJADA DE AGUACATE | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA |
| **TUBERCULO O PLÁTANO** | PAPA CRIOLLA AL PEREJIL | PAPA DORADA | PAPA SALADA | PURÉ DE PAPA | PAPAS A LA FRANCESA | YUCA DORADA | TAJADA DE PLÁTANO MADURO |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | SOPA DE AHUYAMA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | SOPA DE AVENA | SOPA DE PATACÓN | SOPA DE CONCHITAS | AJIACO |
| **BEBIDA DE FRUTA** | JUGO DE MANGO | JUGO DE PIÑA | JUGO DE GUAYABA | JUGO DE MARACUYA | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | JUGO DE MORA | LIMONADA CON AZÚCAR |
| **PATRÓN** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| **ONCES** | | | | | | | |
| **LACTEO** | COLADA DE AVENA CON GUAYABA | SORBETE DE GUANABANA | ARROZ CON LECHE | FLAN | CANDIL | SORBETE DE CURUBA | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON MORA |
| **CEREAL** | GALLETA CRACKER SABORIZADA | TORTA (NEGRA O DE BANANO) | | | MAIZ PIRA | TORTA (NEGRA O DE BANANO) | GALLETA CRACKER |
| **FRUTA** | EN LA COLADA | EN EL SORBETE | FRESA PICADA | PAPAYA PICADA | MANGO PICADO | EN EL SORBETE | EN LA COLADA |
| **CENA** | | | | | | | |
| **PROTEINA** | CARNE DE CERDO GUISADA | CARNE DE RES AL PIMENTÓN | CARNE DE RES MECHADA BBQ | POLLO EN SALSA (COLOMBINA) | POLLO DORADO | CARNE DE RES AL CILANTRO | FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA |
| **VERDURA O ENSALADA** | TORTILLA DE VERDURAS | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA | EN LA SOPA |
| **CEREAL O TUBERCULO** | PAPAS A LA FRANCESA | ARROZ CON ZANAHORIA | TAJADA DE PLÁTANO | ARROZ ATOMATADO | ARROZ BLANCO | ARROZ PAJARITO | ARROZ CON ESPINACA |
| **SOPA** | SOPA DE VERDURAS | SOPA DE AVENA | SOPA DE ARROZ | SOPA DE AHUYAMA | SOPA CARMELITA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | SOPA DE PATACÓN |
| **BEBIDA CALIENTE** | LECHE CALIENTE CON CANELA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | LECHE CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | AROMATICA CON FRESAS |