Mediterránea

TOMO 2

Mediterránea
de catering

DOCUMENTOS

NUTRICION

Mediterránea
de catering

DOCUMENTOS

CICLO DE MENUS

DIETA NORMAL

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA NORMAL
	SEMANA DE SUMINISTRO 1

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	MAICENA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICOS	QUESO EN PORCION	HUEVO COCIDO	CUAJADA	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	HUEVOS CON MAICITOS	CREPE DE QUESO
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	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
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE FRESA	LIMONADA	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	NARANJADA	JUGO DE MANGO	JUGO DE LULO
	SOPA O CREMA	SOPA DE MAZORCA	CREMA DE CEBOLLA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE PLATANO	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS
	PROTEINA	FILETE PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	FILETE DE PESCADO AL HORNO	JULIANAS DE RES SALTEADAS	PECHUGA DE POLLO A LA CRIOLLA	PECHUGA CON VEGETALES AL WOK	CARNE DE RES SUDADA	SOUFLE DE POLLO
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ VERDE	ARROZ DE AJO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ VERDE	ARROZ AL CILANTRO
	TUBERCULO	PAPA ARTESANAL AL HORNO	TAJADA DE MADURO	PAPA COCIDA CON SS CRIOLLA	CHIPS YUCA FRITA	PAPA DORADA AL HORNO	MADURO ACANELADO	CRIOLLAS AL VAPOR
	VERDURA	ENSALADA DE REMOLACHA	ENSALADA CON AGUACATE	ENSALADA COLOMBIANA	VEGETALES SALTEADOS	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA CRIOLLA	ENSALADA JARDINERITA
	OTRO				ARVEJAS GUISADAS		LENTEJAS COLOMBIANAS	
	POSTRE	GELATINA CON LECHERA	BOCADILLO	ESPONJADO DE MANGO	GALLETA WAFER	DULCE DE PIÑA	MOUSSE DE MORA	DULCE DE GUAYABA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE FRESA	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 POLLO CON VEGETALES	PERNIL DE POLLO AL HORNO	JULIANAS DE POLLO 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 COCIDO	PAPA A LA FRANCESA	PURE DE PAPA CONFETI	TORTA DE YUCA	MADURO HORNEADO
	VERDURA	VERDURAS CHINAS	MELÓN	GUISO DE YOTAS AL PERICO	PAPAYA	POTECA DE AUYAMA	MANDARINA	MANGO
	OTRO	GALLETA DE LECHE	FLAN	GALLETA DE PUNTO ROJO	ESPONJADO DE LIMON	MANTECADA	DULCE DE MANGO	MASMELO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA NORMAL
	SEMANA DE SUMINISTRO 2

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	PIÑA
	LACTEO	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	QUESO EN PORCION	POLLO EN EL CALDO	CUAJADA	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	HUEVO ESCALFADO (EN EL CALDO)	QUESO
	CEREAL	MOGOLLA	PAN CASCARITA	PAN DE AVENA	AREPA DE MAÍZ		PAN ROLLO	AREPA SANTANDEREANA
	OTRO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE UVA	JUGO DE FRESA	LIMONADA DE PANELA
	SOPAO CREMA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SOPA DE PLATANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	PROTEINA	DESMECHADO DE RES	FILETE DE PECHUGA CON S. CAZADORA	GOULASH HUNGARO	CERDO TERIYAKI	PERNIL DE POLLO AL HORNO	FILETE DE PESCADO EN SS CRIOLLA	PERNIL EN SALSA CRIOLLA
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ TIGRE	ARROZ AL AJILLO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	PURE DE PAPA FESTIVAL	CHIPS DE PLATANO VERDE	CASQUITOS DE PAPA ARTESANALES	PLATANO AL HORNO DORADO	CHIPS DE PAPA	DEDITOS DE YUCA	PAPA SALADA
	VERDURA	ENSALADA CAMPECHE	ENSALADA DE LA HUERTA	TOMATE AL LIMON	ENSALADA COLESLAW	ENSALADA DE REPOLLO A LA DULCE PIÑA	ENSALADA DE ESPINACAS	ENSALADA ORIENTAL
	OTRO		GARBANZOS SUDADOS		FRIJOL BLANCO			
	POSTRE	MERENGUE	MASMELO	ARROZ CON LECHE	GALLETA CAPRI	ASPIC	BOCADILLO	MANTECADA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO TROPICAL	JUGO DE MANGO	JUGO DE PAPAYA
	CALDO,SOPA O CREMA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO NAPOLITANA	PANZEROTTI RELLENO DE RES Y VERDURAS	POLLO DORADO	SANDWICH DE POLLO 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 PEREJIL
	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	CUADROS DE PAPA EN SS CREMOSA	PLATANO MADURO COCIDO	PAPA A LA FRANCESA	PURÉ DE PAPA AL CILANTRO	TOSTADAS DE AJO	PATACON PINTON
	VERDURA	CALABACIN AL PERICO	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	UVA ISABELLA	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	PATILLA
	OTRO	GELATINA	DULCE DE MORA	GALLETA DE LECHE	GELATINA	MASMELO	DULCE DE PIÑA	ESPONJADO DE MANGO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA NORMAL
	SEMANA DE SUMINISTRO 3

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	CUAJADA	HUEVOS PERICOS	QUESO	HUEVO COCIDO	HUEVOS CON JAMON	SANDWICH DOBLE QUESO
	CEREAL	PAN DE UVAS	MANTECADA	AREPA SANTANDEREANA	PAN MOJICON	PAN DE LECHE	AREPA DE MAIZ BLANCO	
	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
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE FRESA	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL
	SOPAO CREMA	SOPA DE SANCOCHO	SOPA DE PLATANO RAYADO	SOPA DE AVENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARRACACHA
	PROTEINA	CARNE GUISADA	POLLO MANDARIN	FILETE DE PESCADO EN SS CILANTRO	PECHUGA GRILLE	GOULASH DE RES	SOUFFLÉ DE PESCADO CON VEGETALES	SPAGUETTIS CON POLLO MECHADO
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	
	TUBERCULO	YUCA AL VAPOR	PAPA ENCHAQUETADA	PATACON VERDE	YUCA AL VAPOR CON S. CRIOLLA	CHIPS DE PAPA	TAJADAS FRITAS	CASQUITOS PAPA DORADA ARTESANAL
	VERDURA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO (Sin mayonesa)	CASQUITOS DE TOMATE AL PEREJIL	ENSALADA DE COLES	ENSALADA VERDE	CHOP SUEY
	OTRO		LENTEJAS COLOMBIANAS		ARVEJAS			
	POSTRE	DULCE DE GUAYABA	NATILLA	ESPONJADO DE LIMÓN	GALLETA DE LECHE	FLAN DE AREQUIPE	GALLETA PUNTO ROJO	DULCE DE UCHUVA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE FRESA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO
	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	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA	CREPE DE POLLO Y VEGETALES
	CEREAL	ARROZ BLANCO		TORNILLOS		ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	
	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	CASQUITOS DE PAPA AL HORNO
	VERDURA	HABICHUELA CON ZANAHORIA AL PERICO	PATILLA	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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **MENU** 1

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	77,0	70
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	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
	Arepa santandereana	Harina de maíz amarillo para arepas	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Banano	Banano	130,0	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
	Filete de Pechuga a las Finas Hierbas	Pechuga	150,0	150
		Crema de leche	20,0	20
		Leche entera	10,0	10
		Finas hierbas molidas	---	5
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa artesanal	Papa común	165,0	150
		Pimentón rojo	3,5	3
		Perejil liso	1,3	1,2
	Ensalada Roja De Remolacha	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Mayonesa	5,0	5
		Papa Común	29,7	27
		Remolacha	48,0	40
		Zanahoria	29,3	25,5
	Gelatina con lechera	Gelatina Sabor	3,0	3
		Leche condensada	2,0	2
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 madura	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	0,6	0,5
		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	37,0	37
	Pan rollo	Pan rollo	60,0	60
	Sandía	Patilla	160,0	100
ALMUERZO	Crema De Cebolla	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
		Cebolla cabezona blanca	46,8	42,5
	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 Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tajadas de maduro	Plátano Maduro	114,8	85
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Pepino Cohombro	37,5	30
	Limonada	Pulpa De Limon	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Bocadillo de leche	Dulce de pastilla	15,0	15
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
		Leche entera	30,0	30
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	0,6	0,5
		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	90,0	75
	Pan De Coco	Pan De Coco	60,0	60
	Mango	Mango tommy	150,0	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
	Julianas de Res Salteadas	Julianas De Res	100,0	100
		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 Blanco al ajo	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa cocida en ss. Criolla	Papa pastusa	99,0	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Colombiana	Zanahoria	57,5	50
		Maíz tierno desgranado	5,0	5
		Habichuela	55,0	50
		Arveja Verde Fresca	8,0	8
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	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
		Leche condensada	5,0	5

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 Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Galleta punto rojo	Galleta punto rojo	15,0	15

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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
	Colada de maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Entera	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Mantecada	Mantecada Porción	1,0	1
	Uva isabella	Uva Isabella	132,0	120
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 de pollo a la Criolla	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	130,0	130
		Tomate Chonto	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Chips de yuca	Yuca	99,0	90
		Aceite vegetal	5,0	5
	Vegetales Salteados	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Calabacín amarillo	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Galletas Wafer	Galleta Wafer	20,0	20
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 pollo con vegetales	Pan tajado	60,0	60
		Pechuga	100,0	100
		Tomate guiso	60,0	50
		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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Sandwich De Jamón Y Queso	Jamón De Pollo Tajado	80,0	80
		Pan Tajado	2,0	2
		Queso Tajado	25,0	25
		Aceite vegetal	5,0	5
	Piña	Piña Común	174,0	120
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
	Pechuga con Vegetales Al Wok	Pechuga	100,0	100
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pimentón rojo	4,6	4
		Zanahoria	23,0	20
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		Salsa Soya	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
	Naranjada	Pulpa De Naranja	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	0,6	0,5
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena Con Leche	Avena en Hojuelas	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos Con Maicitos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
		Margarina	5,0	5
	Arepa De Maíz	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Melón	Melón	120,0	80
ALMUERZO	Crema De Arracacha	Arracacha	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
	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
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	4,8	3
		Espinaca	1,7	1,2
		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
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	40,0	40
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Jugo de Mango	Pulpa de Mango	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
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
	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
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	37,0	37
	Mandarina	Mandarina corriente	120,0	120
ALMUERZO	Sopa de Verduras	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
	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
	Ensalada jardinerita	Lechuga batavia	26,1	18
		Brocoli	24,0	15
		Tomate chonto	24,0	20
		Pepino cohombro	25,0	20
		Cebolla Cabezona Blanca	27,5	25
		Limón común	1,5	1
	Criollas al vapor	Papa Amarilla (Criolla)	130,0	130
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **MENU** **8**

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
	Colada de maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Entera	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Huevos revueltos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Margarina	5,0	5
	Mogolla	Mogolla x 60 Gramos	60,0	60
	Uva Isabella	Uva Isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa de Pastas	Pasta Conchitas	15,0	15
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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
	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Pure de papa festival	Papa común	99,0	90
		Zanahoria	11,5	10
		Perejil	---	3
		Margarina	10,0	10
		Crema de Leche	5,0	5
	Ensalada Campeche	Zanahoria	34,5	30
		Cebolla Cabezona Blanca	33,0	30
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Lechuga batavia	21,8	15
	Merengue	Merengue	25,0	25
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Queso En Porción	Queso Entero	37,0	37
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Naranja	Naranja Valenciana	182,0	130
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
	Filete de Pechuga a la cazadora	Pechuga	100,0	100
		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 al perejil	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Perejil liso	1,1	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Chips de plátano verde	Plátano Verde	135,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de la huerta	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
	Garbanzos sudados	Garbanzo	40,0	40
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **MENU** **10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa con Pollo	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
		Pechuga	60,0	60
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Pan de avena	Pan de avena	60,0	60
	Banano	Banano	132,0	101,5
ALMUERZO	Sopa De Cuchuco De Maíz	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 Maíz	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Goulash Hungaro	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	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
	Arroz con ajonjolí	Arroz	40,0	40
		Ajonjolí	2,0	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Arroz con leche	arroz	15,0	15
		Leche Entera	20,0	20
		azúcar	3,0	3
		leche condensada	2,0	2
	jugo de guayaba	pulpa de guayaba	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	Pollo dorado	Pernil de pollo	140,0	140
		Aceite vegetal	10,0	10
	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 De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	45,0	45
	Arepa de maíz	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Sandía	Sandía	---	120
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
	Cerdo Teriyaki	Pierna de cerdo	130,0	130
		Panela	15,0	15
		Salsa Soya	5,0	5
		Pulpa De Naranja	10,0	10
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		cebolla larga	3,2	2
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano al horno dorado	Plátano Maduro	135,0	100
	Ensalada coleslaw	Zanahoria	28,8	25
		repollo blanco	32,5	25
		uvas pasas	10,0	10
		mayonesa	5,0	5
		crema de leche	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
	Galleta Wafer	Galleta Wafer	20,0	20
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 pechuga con vegetales	Pan cuadrado	60,0	60
		Pechuga	70,0	70
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Mayonesa	10,0	10
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Papa a la francesa	Papa común	110,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
	Gelatina	Gelatina Sabor	25,0	25
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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
	Sandwich De Jamón Y Queso	Jamón De Pollo Tajado	80,0	80
		Pan Tajado	2,0	2
		Queso Tajado	25,0	25
		Margarina	5,0	5
	Melón	Melón	255,0	170
ALMUERZO	Crema de Verduras	Ahuyama	21,6	16
		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	23,0	20
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	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
	Chips de papas	Papa Común	110,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de repollo a la dulce piña	Repollo Blanco	26,0	20
		Repollo Morado	26,0	20
		Piña Común	29,0	20
		Uchuvas	17,3	15
		crema de leche	10,0	10
	Aspic	Gelatina Sabor	3,0	3
		Manzana Royal	5,8	5
		Uva Isabella	3,3	3
	Jugo De Uva	Pulpa De Uva	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

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 Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	0,1	0,1
		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
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Huevo escalfado en el caldo	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Mango	Mango tommy	150,0	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	166,0	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
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	5,0	5
	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 espinacas	Espinaca	35,0	25
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	23,0	20
		Pepino cohombro	25,0	20
	Bocadillo de leche	Bocadillo	20,0	20
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

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
	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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	37,5	37,5
		Harina de maíz amarillo para arepas	52,0	52
		Margarina	5,0	5
	Piña	Piña común	145,0	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
	Pernil de pollo Salsa Criolla	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa Salada	Papa común	110,0	100
	Ensalada oriental	Pimentón Rojo	17,3	15
		Pimentón Verde	17,3	15
		Raíces Chinas	5,5	5
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		salsa soya	2,0	2
	Mantecada	Mantecada	20,0	20
	Limonada de panela	Pulpa De Limon	60,0	60
		Panela	15,0	15
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 Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil liso	2,2	2
		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 Papaya madura	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	0,6	0,5
		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	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Huevo con maicitos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Maíz tierno desgranado	3,0	3
	Pan De Uvas	Pan De Uvas	60,0	60
	Mandarina	Mandarina Corriente	7,0	7
ALMUERZO	Sopa De Sancocho	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	24,0	20
		Arroz Cabezote	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Costilla De Res	20,0	20
		Mazorca	21,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Plátano Verde	27,0	20
		Zanahoria	17,3	15
	Carne guisada	Carne De Res	130,0	130
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Apio en rama	7,5	5
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	5,8	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca Al Vapor	Yuca	99,0	90
	Ensalada Fresca	Zanahoria	34,5	30
		Melón	60,0	40
		Lechuga batavia	43,5	30
		Uvas pasas	10,0	10
		Crema de leche	5,0	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 Guayaba	Azúcar	5,0	5

		Pulpa de guayaba	20,0	20
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Mantecada	Mantecada	60,0	60
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa De platano verde	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
	Pollo Mandarin	Pechuga	100,0	100
		Salsa de tomate	5,0	5
		Salsa Bbq	10,0	10
		Ajonjolí	2,0	2
		Azúcar	2,0	2
	Arroz Pajarito	Arroz	40,0	40
		Plátano Maduro	13,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa Enchaquetada	Papa Común	110,0	100
	Ensalada mixta	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
	Natilla casera	Fécula De Maíz	15,0	15
		Leche Entera	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Canela En Astilla	1,0	1
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60

		Azúcar	10,0	10
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 Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	Huevo De Gallina	90,0	75
		Tomate guiso	9,6	8
		Cebolla cabezona blanca	4,4	4
		Margarina	5,0	5
	Arepa de maíz	Harina de maíz amarillo para arepas	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Papaya madura	Papaya madura	132,0	101,5
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
	Arroz atomatado	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Patacona verde	Plátano Verde	135,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de repollo morado	Repollo morado	26,0	20
		Cebolla cabezona blanca	22,0	20
		Maíz Tierno Desgranado	15,0	15
		Mayonesa	10,0	10
	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 De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60

		Azúcar	10,0	10
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 Maí	Calabacín Verde	39,6	36
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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
	Queso tajado	Queso tajado	37,0	37
	Pan mojicon	Pan mojicon	60,0	60
	Melón	Melón	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
	Pechuga De Pollo Grille	Pechuga	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	16,5	15
		Tomate Chonto	6,0	5
		Aceite vegetal	3,0	3
	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
	Casquitos de tomate al perejil	Tomate Chonto	72,0	60
		Perejil Liso	11,0	10
	Galleta De Leche	Galleta Rondalla	15,0	15
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	90,0	75
	Pan De Leche	Pan De Leche	60,0	60
	Sandía	Sandía	---	150
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 Res	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	120,0	120
		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
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Chips de papas	Papa Común	110,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de coles	Brocoli	48,0	30
		Coliflor	48,0	30
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Flan de arequipe	Flan	15,0	15
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 Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	0,6	0,5
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos con jamon	Huevo de gallina	90,0	75
		Jamón de pollo tajado	15,0	15
	Arepa de maiz	Harina de maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Piña	Piña Común	119,6	82,5
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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tajadas de maduro	Plátano maduro	135,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada verde	Espinaca	28,0	20
		Lechuga batavia	29,0	20
		habichuela	19,8	18
		Zanahoria	20,7	18
	Galleta punto rojo	Galleta punto rojo	15,0	15
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	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
	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 Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA NORMAL **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	37,0	37
	Naranja	Naranja valenciana	115,5	82,5
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
	Espaguettis con pollo mechado	Pechuga	120,0	120
		Pasta Espaguetti	40,0	40
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	28,8	25
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla cabezona blanca	14,3	13
		Apio en rama	3,0	2
		Zanahoria	9,2	8
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Salsa de tomate	10,0	10
		Aceite vegetal	10,0	10
	Casquitos de papa dorada	Papa común	99,0	90
		Aceite vegetal	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
	Dulce de uchuva	Uchuva	30,0	30
		Panela	5,0	5
		Canela	---	1
	Jugo tropical	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 pollo 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
		Pechuga	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
	Casquitos de papa al horno	Papa Común	108,9	99
		Margarina	5,0	5
	Papaya madura	Papaya madura	130,0	100
	Dulce de guayaba	Pulpa de guayaba	20,0	20
		Azúcar	15,0	15
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA NORMAL (N)

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

Mediterránea
de catering

DOCUMENTOS

CICLO DE MENUS

DIETA BLANDA

SUAVE

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA BLANDA SUAVE
	SEMANA DE SUMINISTRO 1

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	BEBIDA	INFUSION DE MANZANA	AGUADEPANELA	JUGO DE DURAZNO	AGUADEPANELA	INFUSION DE MANZANA	AGUADEPANELA	INFUSION DE MANZANA
	ALIMENTO PROTEICO (POR SOLICITUD)	CLARAS EN EL CALDO	CLARAS DE HUEVO REVUELTAS	CARNE EN EL CALDO	CLARAS DE HUEVO ENCALFADAS	POLLO EN EL CALDO		CLARAS COCIDAS
	CEREAL	GALLETA DE SODA	PAN CASCARITA	PAN BOLITA	GALLETA DE SODA	PAN TAJADO	GALLETA DE SODA	PAN ROLLO
	OTRO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO CON CARNE	CALDO DE PAPA	CALDO CON POLLO	CALDO DE CLARAS	CALDO DE PAPA
	OTRO	COMPOTA DE GUAYABA	GELATINA	COMPOTA DE PAPAYA	COMPOTA DE PERA	GELATINA	COMPOTA DE MANZANA	GELATINA
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE MANZANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE PERA	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE DURAZNO
	SOPA O CREMA	SOPA DE MAZORCA	CREMA DE CEBOLLA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE PLATANO	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS
	PROTEINA	FILETE PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	FILETE DE PESCADO AL HORNO	PERNIL DE POLLO GUISADO	PECHUGA DE POLLO A LA CRIOLLA	PECHUGA CON VEGETALES AL WOK	CARNE MOLIDA GUISADA	SOUFLE DE POLLO
	TUBERCULO	PURE DE PAPA	ROLLO DE PAPA	PURE DE YUCA	PURE DE MADURO	PURE DE PAPA	ROLLO DE MADURO	PURE DE YUCA
	VERDURA	PURE DE YOTAS Y ZANAHORIA	GUISO DE AHUYAMA	SALTEADO DE CALABACIN	VEGETALES GUISADOS	BERENJENA AL PERICO	PURE DE ZANAHORIA	GUISO DE YOTAS
	OTRO	COMPOTA DE PERA	COMPOTA DE GUAYABA	COMPOTA DE MANZANA	GELATINA	COMPOTA DE DURAZNO	COMPOTA DE GUAYABA	COMPOTA DE MANZANA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PERA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE MANZANA	JUGO DE PERA	JUGO DE MANZANA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE MANZANA
	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	CARNE MOLIDA	POLLO DESMECHADO A LA CRIOLLA	PECHUGA AL HORNO	EMPAREDADO DE PECHUGA DESMECHADA	PERNIL DE POLLO AL HORNO	JULIANAS DE POLLO EN S. CRIOLLA	MOLIDA DE RES
	TUBERCULO	PURE DE PLATANO MADURO	PURE DE YUCA	PURE DE MADURO	ROLLO DE PAPA AL HORNO	PURE DE PAPA CONFETI	PURE DE PAPA	PURE DE MADURO
	VERDURA	GUISO DE BERENJENA	POTECA DE PEPINO	POTECA DE YOTAS	GUISO DE BERENJENA	POTECA DE AHUYAMA	POTECA DE CALABACÍN	GUISO DE BERENJENA
	OTRO	GELATINA	COMPOTA DE DURAZNO	GELATINA	COMPOTA DE MANZANA	COMPOTA DE GUAYABA	GELATINA	COMPOTA DE PERA

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA BLANDA SUAVE
	SEMANA DE SUMINISTRO 2

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
DESAYUNO	BEBIDA	AGUADEPANELA	INFUSION DE GUAYABA	AGUADEPANELA	JUGO DE DURAZNO	AGUADEPANELA	INFUSION DE GUAYABA	INFUSION DE MORA
	ALIMENTO PROTEICO	CLARAS COCIDA	TORTILLA DE CLARAS	POLLO EN EL CALDO	CLARAS COCIDAS	CARNE EN EL CALDO		CLARAS COCIDAS
	CEREAL	GALLETAS DE SODA	PAN TAJADO	PAN BOLA	GALLETAS DE SODA	PAN CASCARITA	PAN ROLLO	GALLETAS DE SODA
	OTRO	CALDO DE PAPA SIN LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA SIN LECHE	CALDO CON CARNE	CALDO DE PAPA CON CLARAS	CALDO HILADO
	OTRO	COMPOTA DE PERA	GELATINA	COMPOTA DE GUAYABA	GELATINA	COMPOTA DE DURAZNO	GELATINA	COMPOTA DE MANZANA
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MANZANA	JUGO DE PERA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE MANZANA
	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SOPA DE PLATANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	PROTEINA	DESMECHADO DE RES	FILETE DE PECHUGA CON S. CAZADORA	POLLO DESMECHADO	CARNE DE RES MOLIDA	PERNIL DE POLLO AL HORNO	FILETE DE PESCADO EN SS CRIOLLA	PERNIL EN SALSA CRIOLLA
	TUBERCULO	PURE DE YUCA	PURE DE MADURO	PURE DE PAPA	PURE DE MADURO	PURE DE YUCA	PURE DE YUCA	CUADROS DE PAPA AL CILANTRO
	VERDURA	POTECA DE PEPINO DE RELLENAR	PURE DE VEGETALES	PURE DE BERENJENA	POTECA DE YOTA	POTECA DE HABICUELA	PURE DE YOTAS	PURE DE CALABACIN
	OTRO	GELATINA	COMPOTA DE GUAYABA	COMPOTA DE DURAZNO	COMPOTA DE MANZANA	COMPOTA DE PERA	COMPOTA DE MANZANA	COMPOTA DE GUAYABA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PERA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE MANZANA	JUGO DE PERA	JUGO DE MANZANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MANZANA
	CALDO.SOPA O CREMA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO A LA CRIOLLA	CARNE MOLIDA	PERNIL DE POLLO SUDADO	POLLO DESMECHADO A LA CRIOLLA	CARNE MOLIDA	CARNE DE RES MOLIDA	GUISO DE POLLO DESMECHADO
	TUBERCULO	ROLLO DE PAPA AL CILANTRO	PURE DE YUCA	PURE DE MADURO	PURE DE PAPA	PURE DE PAPA CONFETI	PURE DE MADURO	TORTA DE PAPA
	VERDURA	GUISO DE CALABACIN	GUISO DE YOTAS	POTECA DE VEGETALES	POTECA DE AHUYAMA	POTECA DE BERENJENA	GUISO DE VERDURAS	POTECA DE YOTAS
	OTRO	COMPOTA DE PAPAYA	COMPOTA DE PERA	GELATINA	COMPOTA DE DURAZNO	COMPOTA DE GUAYABA	GELATINA	COMPOTA DE PERA

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA BLANDA SUAVE
	SEMANA DE SUMINISTRO 3

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO	FRUTA	JUGO DE DURAZNO	AGUADEPANELA	INFUSION DE MANZANA	AGUADEPANELA	INFUSION DE MANZANA	INFUSION DE GUAYABA	JUGO DE DURAZNO
	ALIMENTO PROTEICO		POLLO EN EL CALDO		CLARAS REVUELTAS	TORTILLA DE CLARAS	CARNE EN EL CALDO	CLARAS COCIDAS
	CEREAL	PAN DE UVAS	PAN ROLLO	GALLETA DE SODA	PAN TAJADO	PAN DE LECHE	GALLETA CLUB	PAN DE AVENA
	OTRO	CALDO DE PAPA CON CLARAS	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA CON CLARAS	CALDO DE PAPA SIN LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO CON CARNE	CALDO DE PAPA
	OTRO	GELATINA	COMPOTA DE GUAYABA	GELATINA	COMPOTA DE MANZANA	GELATINA	COMPOTA DE PERA	GELATINA
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MANZANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE MANZANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE PERA
	SOPA O CREMA	SOPA DE SANCOCHO	SOPA DE PLATANO RAYADO	SOPA DE AVENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARRACACHA
	PROTEINA	CARNE MOLIDA	POLLO MANDARIN	FILETE DE PESCADO EN SS CILANTRO	PECHUGA GRILLE	CARNE MOLIDA	SOUFLE DE PESCADO CON VEGETALES	POLLO MECHADITO
	TUBERCULO	PURÉ DE PAPA	ROLLO DE PAPA AL PEREJIL	PURÉ DE MADURO	PURE DE YUCA	PURÉ DE MADURO	PURE DE YUCA	ROLLO DE PAPA FESTIVAL
	VERDURA	GUISO DE CALABACIN	POTECA DE BERENJENA	GUISO DE YOTAS	SOUFLE DE VERDURAS	GUISO DE HABICHUELA	POTECA DE AUYAMA	POTECA DE PEPINO PARA RELLENAR
	OTRO	COMPOTA DE GUAYABA	GELATINA	COMPOTA DE DURAZNO	GELATINA	COMPOTA DE MANZANA	COMPOTA DE PERA	DULCE DE GUAYABA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE MANZANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE PERA	JUGO DE MANZANA	JUGO DE GUAYABA
	CALDO,SOPA O CREMA	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	CARNE MOLIDA	DESMECHADA DE POLLO	CARNE MOLIDA	POLLO EN CUADRITOS	MOLIDA DE RES A LA CRIOLLA	POLLO DESMECHADO A LA CRIOLLA	CREPE DE POLLO Y VEGETALES
	TUBERCULO	PURÉ DE MADURO	PURÉ DE PAPA	PURE DE YUCA	PURE DE MADURO	PURE DE YUCA	ROLLO DE PAPA	PURÉ DE YUCA
	VERDURA	POTECA DE PEPINO PARA RELLENAR	GUISO DE AHUYAMA	GUISO DE VERDURAS	GUISO DE CALABACIN	GUISO DE YOTAS	GUISO DE CALABACIN AMARILLO	GUISO DE BERENJENA
	OTRO	GELATINA	COMPOTA DE GUAYABA	GELATINA	COMPOTA DE PAPAYA	COMPOTA DE GUAYABA	GELATINA	COMPOTA DE PERA

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU** **1**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Con Claras de Huevo	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
		Huevo de Gallina	60,0	50
	Infusión De Manzana	Manzana Royal	0,3	0,255
	Galleta De Soda	Galleta Saltín	1,0	1
	Compota de Guayaba	Guayaba Madura	100,0	80
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
	Filete de Pechuga a las Finas Hierbas	Pechuga	120,0	120
		Crema de leche	20,0	20
		Leche entera	10,0	10
		Finas hierbas molidas	---	5
	Puré De Papa	Papa Común	110,0	100
	Puré de Zanahoria y Yotas	Yotas	81,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	34,5	30
	Compota de pera	Pulpa de pera	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Papaya	Pulpa De Papaya	50,0	50
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
	Carne Molida Guisada	Molida de res	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	7,9	7,2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Puré De Plátano Maduro	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Guiso de Berenjena	Cebolla larga	8,0	5
		Berenjena blanca	62,5	50
		Tomate guiso	9,6	8
	Gelatina	Gelatina Sabor	5,0	5
		Gelatina Sabor	5,0	5
	Jugo De Pera	Pulpa De Pera	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU 2**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Claras de Huevo Revueltas	Huevo de Gallina	60,0	50
	Aguadepanela	Panela	25,0	25
	Pan Cascarita	Pan Cascarita x 60 Gramos	1,0	1
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
ALMUERZO	Crema De Cebolla	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
		Cebolla cabezona blanca	46,8	42,5
	Filete de pescado al horno	Filete De Pescado	150,0	150
		Miga de pan	20,0	20
		Harina de maíz	20,0	20
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,8	3
	Rollo de Papa	Margarina	2,0	2
		Papa Común	99,0	90
	Guiso de Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota de Guayaba	Pulpa De Guayaba	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50
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
	Pollo Desmechado a la Criolla	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	120,0	120
		Tomate Guiso	14,4	12
	Puré De Yuca	Margarina	2,0	2
		Yuca	89,1	81
	Poteca de Pepino para Rellenar	Pepino para Rellenar	75,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota de durazno	Pulpa de durazno	62,0	62
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU** **3**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Pan Bolita	Pan Bolita*60gr	---	1
	Jugo De Durazno	Pulpa de Durazno	0,3	0,255
	Compota de papaya	Papaya madura	104,0	80
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 al Horno	Pernil de pollo	140,0	140
		Papa Común	33,0	30
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla larga	12,8	8
	Puré De Yuca	Margarina	2,0	2
		Yuca	89,1	81
	Salteado de calabacin	Cebolla larga	8,0	5
		Calabacin	62,5	50
		Tomate guiso	9,6	8
		Margarina	5,0	5
	Compota de manzana	Pulpa De Manzana	62,0	62
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Guayaba	Pulpa De Guayaba	50,0	50
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
	Pechuga al Horno	Pechuga	120,0	120
	Puré De Plátano Maduro	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Puré de Yotas	Yotas	81,0	60
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Tomate guiso	6,0	5
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU** **4**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Claras de Huevo Escalfadas	Huevo de Gallina	60,0	50
	Aguadepanela	Panela	25,0	25
	Galleta De Soda	Galleta Saltín	1,0	1
	Compota De Pera	Pera Corriente	92,0	80
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 de pollo a la criolla	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	120,0	120
		Tomate Guiso	14,4	12
	Puré De Plátano Maduro	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
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50
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 Pechuga Desmechada	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Azúcar Corriente	3,0	3
		Pechuga	120,0	120
		Pan Tajado	100,0	100
	Rollo de Papa al Horno	Margarina	2,0	2
		Papa Común	99,0	90
	Guiso de Berenjena	Cebolla larga	8,0	5
		Berenjena blanca	62,5	50
		Tomate guiso	9,6	8
	Compota De Manzana	Manzana Royal	97,8	85
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Pera	Pulpa De Pera	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU 5**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo con Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	50,0	50
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Tortilla de Clara de Huevo	Huevo de Gallina	60,0	50
	Infusión De Manzana	Manzana Royal	0,3	0,255
	Pan Tajado	Pan Tajado	2,0	2
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
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
	Pechuga con Vegetales Al Wok	Pechuga	100,0	100
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pimentón rojo	4,6	4
		Zanahoria	23,0	20
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		Salsa Soya	3,0	3
	Puré De Papa	Papa Común	110,0	100
	Berenjena al perico	Berenjena blanca	75,0	60
		Huevo De Gallina	6,0	5
		Tomate Guiso	2,4	2
	Compota de durazno	Pulpa de durazno	50,0	50
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De pera	Pulpa De pera	50,0	50
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
	Pernil de pollo al horno	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	4,0	3,6
		Pernil de pollo	140,0	140
		Harina De Trigo	4,0	4
	Puré De Papa confetí	Margarina	2,0	2
		Papa Común	99,0	90
		Pimentón rojo	1,2	1
		Perejil liso	1,1	1
	Poteca de Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota de Guayaba	Pulpa De Guayaba	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU** 6

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Con Claras de Huevo	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
		Huevo de Gallina	60,0	50
	Aguadepanela	Panela	25,0	25
	Galleta De Soda	Galleta Saltín	1,0	1
	Compota De Manzana	Manzana Royal	92,0	80
ALMUERZO	Crema De Arracacha	Arracacha	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
	Carne Molida Guisada	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Molida De Res	120,0	120
		Tomate Guiso	14,4	12
	Rollo de Maduro	Margarina	2,0	2
		Plátano Maduro	118,5	87,75
	Compota de Guayaba	Pulpa De Guayaba	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Puré de Zanahoria	Zanahoria	92,0	80
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50
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
	Julianitas de pollo en salsa Criolla	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	120,0	120
		Tomate Guiso	14,4	12
	Puré De Papa	Papa común	88,0	80
	Poteca de Calabacin	Calabacín Verde	39,6	36
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De durazno	Pulpa De durazno	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU 7**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Claras de Huevo Cocidas	Huevo de Gallina	60,0	50
	Infusión De Manzana	Manzana Royal	0,3	0,255
	Pan Rollo x 60 Gramos	Pan Rollo x 60 Gramos	60,0	60
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
ALMUERZO	Sopa de Verduras	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
	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
	Puré De Yuca	Margarina	2,0	2
		Yuca	89,1	81
	Guiso de yotas	Yotas	81,0	60
		Tomate guiso	6,0	5
		Cebolla larga	3,2	2
	Compota de manzana	Pulpa De Manzana	62,0	62
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50
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	Molida De Res	120,0	120
		Tomate guiso	4,8	4
		Cebolla larga	4,2	2,6
	Puré de Maduro	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Poteca de Berenjena	Cebolla larga	8,0	5
		Berenjena blanca	62,5	50
		Tomate guiso	9,6	8
	Compota De Pera	Pera Corriente	92,0	80
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU** **8**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo con Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Aguadepanela	Panela	25,0	25
	Galleta De Soda	Galleta Saltín	1,0	1
	Compota De Pera	Pera Corriente	92,0	80
ALMUERZO	Sopa de Pastas	Pasta Conchitas	15,0	15
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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
	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
	Puré De Yuca	Margarina	2,0	2
		Yuca	89,1	81
	Poteca de Pepino para Rellenar	Pepino para Rellenar	75,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Guayaba	Pulpa De guayaba	50,0	50
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 a la criolla	Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Pechuga	120,0	120
		Tomate Guiso	14,4	12
	Rollo de papa al Cilantro	Papa Común	89,1	81
		Cilantro	2,1	1,8
	Guiso de Calabacín	Calabacín Verde	99,0	90
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota de papaya	Papaya madura	78,0	60
	Jugo De Pera	Pulpa De Pera	50,0	50

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **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	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Zanahoria	24,4	21,25
	Tortilla de Claras	Huevo de Gallina	60,0	50
	Infusión De Guayaba	Guayaba Madura	23,4	18,75
	Pan Tajado	Pan Tajado	2,0	2
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
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
	Filete de Pechuga a la cazadora	Pechuga	100,0	100
		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
	Puré de maduro	Plátano maduro	40,5	30
	Puré de Vegetales	Zanahoria	23,0	20
		Yotas	40,5	30
		Berenjena blanca	37,5	30
	Compota de Guayaba	Pulpa de Guayaba	0,9	0,85
		Azúcar corriente	10,0	10
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50
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
	Carne Molida Guisada	Molida de res	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	7,9	7,2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Puré de yuca	Yuca	44,0	40
	Guiso de yotas	Yotas	81,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota de pera	Pulpa de pera	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU 10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo con Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	50,0	50
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Aguadepanela	Panela	25,0	25
	Pan Bola	Pan Bolita x 35 Gramos	2,0	2
	Compota De Pera	Pera Corriente	92,0	80
ALMUERZO	Sopa De Cuchuco De Maíz	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 Maíz	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Pollo desmechado	Pechuga	120,0	120
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla larga	12,8	8
	Puré de papa	Margarina	2,0	2
		Papa común	88,0	80
	Puré de Berenjena	Berenjena Blanca	37,5	30
		Zanahoria	58,7	51
	Compota de durazno	Pulpa de durazno	62,0	62
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Pera	Pulpa De Pera	50,0	50
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
	Pernil de pollo sudado	Pernil de pollo	140,0	140
		Cebolla larga	12,8	8
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Tomate Guiso	12,0	10
	Puré De Plátano Maduro	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Poteca de Vegetales	Yotas	33,8	25
		Berenjena blanca	37,5	30
		Zanahoria	34,5	30
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU 11**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de Papa	Ajo En Pepa	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
	Claras Cocidas	Huevo de Gallina	60,0	50
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50
	Galleta De Soda	Galleta Saltín	1,0	1
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
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
	Carne de Res Molida	Molida de res	120,0	120
		Tomate guiso	4,8	4
		Cebolla larga	4,2	2,6
	Puré de Maduro	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Poteca De Yota	Yotas	81,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota de manzana	Pulpa de manzana	60,0	60
		Gelatina Sabor	5,0	5
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50
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
	Pollo desmechado a la criolla	Pechuga	140,0	140
		Tomate Guiso	6,0	5
		Cebolla larga	4,8	3
	Puré De Papa	Papa Común	110,0	100
		Margarina	2,0	2
	Poteca De Ahuyama	Ahuyama	81,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota de durazno	Pulpa De Durazno	62,0	62
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Pera	Pulpa De Pera	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU** **12**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo con Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Claras de Huevo Revueltas	Huevo de Gallina	60,0	50
	Aguadepanela	Panela	25,0	25
	Pan Cascarita	Pan Cascarita x 60 Gramos	1,0	1
	Compota De Durazno	Pulpa De Durazno	80,0	80
ALMUERZO	Crema de Verduras	Ahuyama	21,6	16
		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	23,0	20
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	Puré de yuca	Yuca	44,0	40
	Poteca de Habichuela	Habichuela	77,0	70
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De papaya	Pulpa De papaya	50,0	50
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 Molida Guisada	Cebolla Larga	5,1	3,2
		Molida de res	120,0	120
		Tomate Guiso	11,5	9,6
	Puré De Papa Confeti	Margarina	2,0	2
		Papa Común	99,0	90
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Pimentón Rojo	2,0	1,7
	Poteca de Berenjena	Cebolla larga	8,0	5
		Berenjena blanca	62,5	50
		Tomate guiso	9,6	8
	Compota de Guayaba	Pulpa De Guayaba	50,0	50
		Azúcar corriente	10,0	10
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU 13**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Con Claras de Huevo	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
		Huevo de Gallina	60,0	50
	Infusión De Guayaba	Guayaba Madura	23,4	18,75
	Pan Rollo	Pan Rollo	1,0	1
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
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	166,0	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
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	5,0	5
	Puré De Yuca	Margarina	2,0	2
		Yuca	89,1	81
	Puré De Yota	Yotas	81,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota de manzana	Pulpa de manzana	62,0	62
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50
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
	Carne de Res Molida	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Molida De Res	140,0	140
		Tomate Guiso	14,4	12
	Puré De Plátano Maduro	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
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Guayaba	Pulpa De Guayaba	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU** 14

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	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Huevo de gallina	6,0	5
	Aguadepanela	Panela	25,0	25
	Claras Cocidas	Huevo de Gallina	60,0	50
	Galleta De Soda	Galleta Saltín	1,0	1
	Compota De Manzana	Manzana Royal	92,0	80
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
	Pernil de pollo Salsa Criolla	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
	Cuadros de Papa al Cilantro	Papa común	88,0	80
		Cilantro	1,2	1
	Puré de Calabacin	Calabacín Verde	99,0	90
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
	Compota de Guayaba	Pera Corriente	1,0	0,85
		Azúcar corriente	10,0	10
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50
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
	Guiso de Pollo Desmechado	Pechuga	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	5,5	5
		Tomate guiso	6,0	5
	Torta de Papa	Margarina	2,0	2
		Papa Común	99,0	90
	Poteca de Yota	Zanahoria	23,0	20
		Yotas	40,5	30
		Berenjena blanca	37,5	30
	Gelatina	Gelatina Sabor	5,0	5
		Gelatina Sabor	5,0	5
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU** **15**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Con Claras de Huevo	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
		Huevo de Gallina	60,0	50
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50
	Pan De Uvas	Pan De Uvas	1,0	1
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
ALMUERZO	Sopa De Sancocho	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	24,0	20
		Arroz Cabezote	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Costilla De Res	20,0	20
		Mazorca	21,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Plátano Verde	27,0	20
		Zanahoria	17,3	15
	Guiso de Carne Molida	Molida de res	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	7,9	7,2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Puré de Papa	Margarina	2,0	2
		Papa Común	99,0	90
	Guiso De Calabacín	Calabacín Verde	118,8	108
		Cebolla Cabezona Blanca	4,0	3,6
	Compota De Guayaba	Guayaba Madura	37,5	30
		Azúcar corriente	10,0	10
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50
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
	Carne Molida Guisada	Cebolla Larga	5,1	3,2
		Molida de res	120,0	120
		Tomate Guiso	11,5	9,6
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
	Puré de Maduro	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Poteca de Pepino para Rellenar	Pepino para Rellenar	75,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Gelatina	Gelatina Sabor	5,0	5
		Gelatina Sabor	5,0	5
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU** **16**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo con Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	50,0	50
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Claras de Huevo Cocidas	Huevo de Gallina	60,0	50
	Aguadepanela	Panela	25,0	25
	Pan Rollo	Pan Rollo x 60 Gramos	1,0	1
	Compota de Guayaba	Guayaba Madura	100,0	80
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
	Pollo Mandarin	Pechuga	100,0	100
		Salsa de tomate	5,0	5
		Salsa Bbq	10,0	10
		Ajonjolí	2,0	2
		Azúcar	2,0	2
	Rollo de Papa al Perejil	Papa Común	89,1	81
		Perejil Liso	2,0	1,8
		Pimentón Rojo	4,9	4,25
	Poteca de Berenjena	Berenjena Blanca	46,9	37,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Guayaba	Pulpa De Guayaba	50,0	50
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
	Desmechada de Pollo	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	120,0	120
		Tomate Guiso	14,4	12
	Puré De Papa	Papa Común	110,0	100
		Margarina	2,0	2
	Guiso De Ahuyama	Ahuyama	81,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota De Guayaba	Guayaba Madura	37,5	30
		Azúcar corriente	10,0	10
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU 17**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Con Claras de Huevo	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
		Huevo de Gallina	60,0	50
	Infusión De Manzana	Manzana Royal	0,3	0,255
	Galleta De Soda	Galleta Saltín	1,0	1
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
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
	Puré de Maduro	Plátano Maduro	114,1	84,5
	Guiso de Yotas	Yotas	67,5	50
		Tomate Guiso	9,6	8
	Compota de durazno	Pulpa de durazno	62,0	62
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Papaya	Pulpa De Papaya	50,0	50
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 Molida Guisada	Carne De Res	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	7,9	7,2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Pure de yuca	Margarina	2,0	2
		Yuca	99,0	90
	Guiso de verduras	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Habichuela	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Guayaba	Pulpa De Guayaba	50,0	50

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU 18**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Claras de Huevo Revueltas	Huevo de Gallina	60,0	50
	Aguadepanela	Panela	25,0	25
	Pan Tajado	Pan Tajado	2,0	2
	Compota De Manzana	Manzana Royal	92,0	80
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 Grille	Pechuga	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	16,5	15
		Tomate Chonto	6,0	5
		Aceite vegetal	3,0	3
	Carne molida	Cebolla Larga	5,1	3,2
		Molida de res	120,0	120
		Tomate Guiso	11,5	9,6
	Puré De Yuca	Margarina	2,0	2
		Yuca	89,1	81
	Salteado de verduras	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Habichuela	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	5,0	5
		Gelatina Sabor	5,0	5
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50
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
	Pollo en cuadritos	Arveja Verde Fresca	8,0	8
		Habichuela	19,8	18
		Pechuga	120,0	120
		Zanahoria	19,6	17
	Puré de maduro	Plátano maduro	67,5	50
	Guiso de Calabacín	Calabacín Verde	99,0	90
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota de papaya	Pulpa de papaya	62,0	62
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **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	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Zanahoria	24,4	21,25
	Tortilla de Claras	Huevo de Gallina	60,0	50
	Infusión De Manzana	Manzana Royal	0,3	0,255
	Pan De Leche x 60 Gramos	Pan De Leche	60,0	60
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
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
		Aceite vegetal	5,0	5
	Puré de Maduro	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Guiso de Habichuela	Habichuela	84,7	77
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota De Manzana	Manzana Royal	92,0	80
	Jugo De Guayaba	Pulpa De Guayaba	50,0	50
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
	Molida de Res a la Criolla	Cebolla Larga	5,1	3,2
		Molida de res	120,0	120
		Tomate Guiso	11,5	9,6
	Puré De Yuca	Margarina	2,0	2
		Yuca	99,0	90
	Guiso de yotas	Yotas	81,0	60
		Tomate guiso	6,0	5
		Cebolla larga	3,2	2
	Compota de Guayaba	Pulpa De Guayaba	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Pera	Pulpa De Pera	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **MENU** **20**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo con Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Infusión De Guayaba	Guayaba Madura	23,4	18,75
	Galletas Club	Galleta Club	1,0	1
	Compota De Pera	Pera Corriente	92,0	80
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
	Puré de yuca	Yuca	44,0	40
	Poteca De Ahuyama	Ahuyama	81,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compota De Pera	Pulpa de pera	62,0	62
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50
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
	Pollo Desmechado a la Criolla	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	120,0	120
		Tomate Guiso	14,4	12
	Rollo de papa	Papa común	55,0	50
		Margarina	2,0	2
	Guiso de calabazin amarillo	Calabacín Amarillo	35,8	32,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA SUAVE **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	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Claras Cocidas	Huevo de Gallina	60,0	50
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	50,0	50
	Pan De Avena	Pan Avena x 60 Gramos	1,0	1
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
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
	Pollo desmechado	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	120,0	120
		Tomate Guiso	14,4	12
	Rollo De Papa Festival	Papa Común	89,1	81
		Perejil Liso	2,0	1,8
		Pimentón Rojo	4,9	4,25
	Poteca de Pepino para Rellenar	Pepino para Rellenar	75,0	60
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Compta de Guayaba	Pulpa De Guayaba	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Jugo De Pera	Pulpa De Pera	50,0	50
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 pollo 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
		Pechuga	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
	Puré De Yuca	Margarina	2,0	2
		Yuca	89,1	81
	Guiso de Berenjena	Cebolla larga	8,0	5
		Berenjena blanca	62,5	50
		Tomate guiso	9,6	8
	Gelatina	Gelatina Sabor	5,0	5
		Gelatina Sabor	5,0	5
	Jugo De Guayaba	Pulpa De Durazno	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA BLANDA SUAVE (BLS)

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	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ALIMENTO PROTEICO	1	75	6,2	4,6	0,9	134,0	105,5	0,5	72,1	18,9	3,6	1,6	1,5	0,0	3,4	52,6	2,5	3,0	195,5	47,0	0,0	0,2	0,1	0,5	0,0	5,7	0,2	-
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
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	1	92	1,6	2,1	17,8	25,7	36,0	0,5	39,4	69,7	11,1	1,0	0,1	0,0	0,6	29,1	-	0,2	45,4	5,7	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,9	0,0	1,1
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	36	2.168	68,7	65,1	334,9	558,6	1.210,6	23,6	895,6	2.736,0	281,8	23,3	3,1	3,8	65,0	667,6	86,0	27,4	13.918,2	2.159,4	1,8	2,2	26,9	18,5	2,1	444,2	10,5	312,2
% de adecuacion		99%	104%	99%	100%																							

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	2168	68,69	275	12,7	2199	66,0	264	12
GRASA		65,07	586	27,0		66,0	594	27
CHO		334,92	1340	61,8		335,3	1341	61

Mediterránea
de catering

DOCUMENTOS

CICLO DE MENUS

DIETA BLANDA

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA BLANDA
	SEMANA DE SUMINISTRO 1

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	FRUTA	BANANO	NARANJA	MANGO	UVA ISABELA	SANDIA	PAPAYA	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 PERICOS	QUESO EN PORCION	HUEVO COCIDO	CUAJADA	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	HUEVOS REVUELTO	CREPE DE QUESO
	CEREAL	GALLETAS DE SODA	PAN ROLLO	PAN DE COCO	MANTECADA		GALLETAS DE SODA	
	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
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE LULO	LIMONADA	JUGO DE FRESA
	SOPA O CREMA	CREMA DE VEGETALES	CREMA DE AHUYAMA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE VEGETALES	SOPA DE AVENA	CREMA DE ESPINACA
	PROTEINA	PERNIL DE POLLO CON S. CRIOLLA	FILETE DE PESCADO SUDADO	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 AL HORNO	CUADRITOS DE YUCA EN S. BLANCA	PAPA COCIDA CON SS CRIOLLA	PLATANO ACARAMELADO	RODAJAS DE PAPA AL HORNO	MADURO ACANELADO	CUADRITOS DE YUCA CON S. CRIOLLA
	VERDURA	YOTA CON ZANAHORIAS GUISADAS	GUISO DE BERENJENA	SALTEADO DE CALABACIN	VEGETALES GUISADOS	BERENJENA AL PERICO	GUISO DE HABICHUELA CON ZANAHORIA	CALABACÍN AL PERICO
	POSTRE	GELATINA CON LECHERA	BOCADILLO	ESPONJADO DE MANGO CON LECHE	GALLETA WAFER	DULCE DE PIÑA	MOUSSE DE MORA	DULCE DE GUAYABA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE FRESA	JUGO DE PERA	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO TOMATE DE ARBOL
	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 POLLO 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 COCIDO	TORTA DE PAPA AL PEREJIL	PURE DE PAPA CONFETI	TORTA DE YUCA	MADURO HORNEADO
	VERDURA	VEGETALES SALTEADOS	UVA ISABELLA	GUISO DE YOTAS AL PERICO	PAPAYA	POTECA DE AUYAMA	MANDARINA	MANGO
	OTRO	GALLETA DE LECHE	FLAN	GALLETA DE PUNTO ROJO	ESPONJADO DE LIMON	MANTECADA	DULCE DE MANGO	MASMELO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA BLANDA
	SEMANA DE SUMINISTRO 2

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	PAPAYA	SANDIA	MANGO	MANDARINA
	LACTEO	MAICENA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUADEPANELA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	HUEVOS REVUELTOS	CUAJADA	QUESO EN PORCION	HUEVO COCIDO	PORCION DE QUESO
	CEREAL	MOGOLLA		PAN DE AVENA	MANTECADA	PAN CASCARITA	PAN ROLLO	GALLETA DE SODA
	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 HILADO
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 VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE PLATANO RALLADO	CREMA DE AHUYAMA	CREMA DE YOTA	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	PROTEINA	DESMECHADO DE RES	MILANESA DE POLLO	TORTA ESPAÑOLA DE PESCADO	HAMBURGUESA DE RES A LA CRIOLLA	PERNIL DE POLLO AL HORNO	FILETE DE PESCADO EN S. CRIOLLA	RES SUDADA
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ AL AJILLO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	CUATROS DE YUCA AL CILANTRO	MADURO APANELADO	PURE DE PAPA	PLATANO AL HORNO DORADO	YUCA EN S. CREMOSA DE CILANTRO	CUADROS DE YUCA AL PEREJIL	CUADROS DE PAPA AL CILANTRO
	VERDURA	TORTICAS DE CALABACIN	VEGETALES SALTEADOS	GUISO DE BERENJENA Y ZANAHORIA	POTECA DE YOTA	ESPINACA AL PERICO	SOUFLE DE YOTA	GUISO DE CALABACIN , ZANAHORIA Y HABICHUELA
	POSTRE	MERENGUE	MASMELO	ARROZ CON LECHE	GALLETA WAFER	ASPIC	BOCADILLO	MANTECADA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	JUGO DE MANGO	JUGO DE FRESA
	CALDO,SOPA O CREMA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO NAPOLITANA	PANZEROTTI RELLENO DE RES Y VERDURAS	PERNIL DE POLLO A LA CAZADORA	SANDWICH DE POLLO Y VEGETALES	GOULASH DE CERDO GUISADO	LASAGÑA DE RES Y QUESO	JULIANAS DE POLLO SALTEADAS
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEOS		ARROZ AL PIMENTON
	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	CUADROS DE PAPA COCIDA EN S. CRIOLLA	PLATANO MADURO COCIDO	CASQUITOS DE PAPA AL HORNO	PURÉ DE PAPA AL CILANTRO	CASQUITOS DE PAPA AL HORNO	MADURITOS COCIDOS
	VERDURA	CALABACIN AL PERICO	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	UVA ISABELLA	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	PAPAYA
	OTRO	GELATINA	DULCE DE MORA	GALLETA DE LECHE	GELATINA	MASMELO	DULCE DE PIÑA	ESPONJADO DE MANGO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA BLANDA
	SEMANA DE SUMINISTRO 3

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	MANGO	BANANO	SANDIA	PAPAYA	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 REVUELTO	QUESO	HUEVOS PERICOS	CUAJADA	HUEVO COCIDO	HUEVOS CON JAMON	SANDWICH DOBLE QUESO
	CEREAL	PAN DE UVAS	MANTECADA	GALLETA DE SODA	PAN MOJICON	PAN DE LECHE	PAN CASCARITA	
	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
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	CREMA DE BERENJENA	SOPA DE PLATANO RAYADO	SOPA DE AVENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARRACACHA
	PROTEINA	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 RES	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	TORTICAS DE CALABACIN	BERENJENA Y ZANAHORIA A LA CRIOLLA	ENSALADA ROJA DE REMOLACHA AL VAPOR	SALTEADO DE ZUCHINI, ARVEJAS, ZANAHORIA EN BASTONES	GUISO DE HABICHUELA Y ZANAHORIA AL PERICO	GUISO DE AHUYAMA	CHOP SUEY (Apio, zanahoria, habichuela, zuchini)
	POSTRE	DULCE DE GUAYABA	NATILLA	ESPONJADO DE LIIMÓN	GALLETA DE LECHE	FLAN DE AREQUIPE	GALLETA PUNTO ROJO	DULCE DE UCHUVA
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 POLLO Y VEGETALES
	CEREAL	ARROZ BLANCO		TORNILLOS		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	PURÉ DE PAPA
	VERDURA	HABICHUELA CON ZANAHORIA AL PERICO	MANDARINA	CALABACIN SALTEADO CON ZANAHORIA Y MAIZ	UVA ISABELLA	BERENJENA AL PERICO	TORTA DE CALABACIN	MANGO
	OTRO	MASMELOS	BOCADILLO	GELATINA	MERENGUE	ESPONJADO DE LIMON	GELATINA	DULCE DE GUAYABA

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **MENU** 1

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	77,0	70
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	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
	Galleta soda	Galleta saltin	50,0	50
	Banano	Banano	143,0	110
ALMUERZO	Crema 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
	Pernil de pollo en s. criolla	Pernil de pollo	150,0	150
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	3,6	3
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa artesanal al horno	Papa común	165,0	150
	Yotas con zanahorias guisadas	Yotas	60,8	45
		Zanahoria	51,8	45
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate guiso	12,0	10
	Jugo De Durazno	Pulpa De Durazno	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Gelatina con lechera	Gelatina Sabor	3,0	3
		Leche condensada	2,0	2
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,0925	1,0
		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
	Vegetales salteados	Apio En Rama	7,5	5
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Habichuela	29,7	27
		Pimentón Rojo	4,9	4,25
		Zanahoria	29,3	25,5
	Jugo De Papaya	Pulpa de Papaya	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Galleta de leche	Galleta de leche	20,0	20

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	0,6	0,5
		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	37,0	37
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Naranja	Naranja Valenciana	182,0	130
ALMUERZO	Crema de auyama	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 sudado	Filete De Pescado	230,0	230
		Tomate guiso	6,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuadritos de yuca en salsa blanca	Yuca	99,0	90
		Mayonesa	5,0	5
		Zanahoria	3,5	3
		Perejil liso	2,2	2
	Guiso de Berenjena	Berenjena blanca	112,5	90
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate Guiso	6,0	5
	Jugo de Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
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
	Uva Isabella	Uva Isabella	132,0	120
	Flan	Flan	15,0	15
		Leche entera	30,0	30
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 91483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	0,6	0,5
		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
	Huevos Cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
		Margarina	5,0	5
	Pan De Coco	Pan De Coco	60,0	60
	Mango	Mango Tommy	152,3	101,5
ALMUERZO	Crema de verduras	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
	Arroz Atomatado	Arroz	40,0	40
		Tomate Chonto	4,8	4
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa cocida con salsa criolla	Papa Común	99,0	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Salteado de calabacin	Calabacín verde	49,5	45
		Calabacín amarillo	49,5	45
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	3,6	3
	Jugo De Tomate de arbol	Pulpa De Tomate de arbol	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Esponjado de mango con leche	Pulpa de mango	10,0	10,0
		Leche Entera	10,0	10,0
		Gelatina sin sabor	1,0	1,0
		Leche condensada	5,0	5,0
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
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	1,4	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano maduro	Plátano Maduro	114,1	84,5
	Guiso de yotas al perico	Yotas	121,5	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Huevo De Gallina	12,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Jugo De pera	Pulpa De Pera	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Galleta punto rojo	Galleta punto rojo	15,0	15

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **MENU 4**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de papa celestino	Zanahoria	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Colada de Maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Entera	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Mantecada	Mantecada Porción	60,0	60
	Uva isabella	Uva Isabella	132,0	120
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
	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
	Galletas Wafer	Galleta Wafer	25,0	25
	Jugo Papaya	Pulpa de papaya	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
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
	Torta de papa al perejil	Papa Común	110,0	100
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Margarina	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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	0,6	0,5
		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
		Aceite vegetal	5,0	5
	Sandia	Patilla	160,0	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	20,0	20
		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
	Berenjena al perico	Berenjena blanca	112,5	90
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	9,6	8
		Huevo de gallina	6,0	5
	Arroz Al Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Aceite vegetal	5,0	5
	Rodajas de papa 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
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
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
		Margarina	5,0	5
	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 corriente	10,0	10
	Mantecada	Mantecada	20,0	20

ND ALEXANDER CASTRO MND 91483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	0,6	0,5
		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 revueltos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Margarina	5,0	5
	Galleta de soda	Galleta saltín	50,0	50
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
ALMUERZO	Sopa de avena	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
		Avena en hojuelas	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Carne de res sudada	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	5,1	3,2
		Cogote De Res	100,0	100
		Harina De Trigo	5,0	5
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Tomate Guiso	11,5	9,6
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Guiso de habichuela con zanahoria	Zanahoria	51,8	45
		Habichuela	49,5	45
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate Guiso	7,2	6
	Limonada	Pulpa De Limon	60	60,0
		Azúcar	10	10,0
	Mousse de mora	Pulpa de mora	20	20,0
		Azúcar	3	3,0
		Gelatina sin sabor	3	3,0
		Leche Entera	8	8,0
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	1,0
		Cebolla Larga	3,2	2,0
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50,0
		Papa Común	79,2	72,0
		Pechuga	30,0	30,0
		Perejil Liso	0,5	0,5
		Zanahoria	24,4	21,3
	Julianas de pollo jardineras	Pechuga	80,0	80,0
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pimentón rojo	4,6	4,0
		Arveja Verde Fresca	10,0	10,0
		Zanahoria	9,2	8,0
		Habichuela	24,8	22,5
		Salsa De Tomate	5,0	5,0
	Arroz con verduras	Apio En Rama	1,5	1,0
		Arroz	40,0	40,0
		Maiz Tierno Desgranado	10,0	10,0
		Aceite vegetal	10,0	10,0
	Torta de yuca	Yuca	99,0	90,0
		Aceite vegetal	5,0	5,0
		Harina De Trigo	5,0	5,0
		Margarina	5,0	5,0
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100,0
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60,0
		Azúcar	10,0	10,0
	Dulce de mango	Pulpa de mango	20,0	20,0
		Azúcar	3,0	3,0

ND ALEXANDER CASTRO MND 81483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	37,0	37
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	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
	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
	Casquitos de 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
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
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	0,6	0,5
		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
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Mogolla	Mogolla x 60 Gramos	60,0	60
	Uva isabella	Uva Isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa de verduras	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio En Rama	11,3	7,5
		Cuchuco de trigo	15,0	15
		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	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	5,1	3,2
		Cogote De Res	100,0	100
		Harina De Trigo	5,0	5
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Tomate Guiso	11,5	9,6
		Pimentón rojo	5,8	5
		Aceite vegetal	10,0	10
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuadros de yuca al cilantro	Yuca	99,0	90
		Cilantro	1,2	1
	Torticas de calabacín	Calabacín Verde	99,0	90
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Harina de trigo	8,0	8
		Miga de pan	5,0	5
		Huevo De Gallina	4,8	4
	Jugo Mango	Pulpa de mango	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Merengue	Merengue	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
	Pechuga de pollo napolitana	Pechuga	130,0	130
		Papa Común	33,0	30
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla larga	12,8	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Con Zanahoria	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	9,8	8,5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa en chupe	Papa común	99	90
		Leche Entera	8	8
		Margarina	3	3
		Cebolla Cabezona Blanca	5,5	5
		Ajo En Pepa	0,115	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
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	60,0	60
		Queso Tajado	25,0	25
		Margarina	5,0	5
	Naranja	Naranja Valenciana	182,0	130
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
	Arroz al perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil liso	2,2	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro apanelado	Plátano maduro	135,0	100
		Panela	20,0	20
	Vegetales salteados	Apio En Rama	7,5	5
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Habichuela	29,7	27
		Pimentón Rojo	4,9	4,25
		Zanahoria	29,3	25,5
	Masmelo	Masmelo	15,0	15
	Jugo De Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
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

ND ALEXANDER CASTRO MND 91483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **MENU 10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar corriente	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos revueltos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Pan de avena	Pan de avena	60,0	60
	Banano	Banano	130,0	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
	Arroz con ajonjoli	Arroz	40,0	40
		Ajonjoli	2,0	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Puré de papa	Papa común	143,0	130
		Margarina	5,0	5
	Guiso de berenjena y zanahoria	Berenjena blanca	56,3	45
		Zanahoria	51,8	45
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate Guiso	7,2	6
	Arroz con leche	arroz	15,0	15
		Leche Entera	20,0	20
		azúcar	3,0	3
		leche condensada	2,0	2
	Naranjada	Pulpa De Naranja	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 de leche	15,0	15
	Jugo de durazno	Pulpa de durazno	60	60
		Azúcar	10	10

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **MENU 11**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de papa con leche	Leche Entera	5,0	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolate Con Leche	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Mantecada	Mantecada porción	80,0	80
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
ALMUERZO	Crema de ahuyama	Ahuyama	40,5	30
		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)	20,0	20
		Papa Común	22,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	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
	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
	Poteca de yota	Yotas	121,5	90
		Cebolla larga	14,4	9
		Tomate guiso	9,6	8
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Galleta Wafer	Galleta Wafer	15,0	15
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 pechuga con vegetales	Pan cuadrado	60,0	60
		Pechuga	70,0	70
		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

ND ALEXANDER CASTRO MND 91483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	37,0	37
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Sandia	Patilla	160,0	100
ALMUERZO	Crema de yota	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Yotas	56,7	42
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
		Arveja Verde Fresca	10,0	10
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	Arroz al ajillo	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca en s. cremosa de cilantro	Yuca	99,0	90
		Mayonesa	5,0	5
		Cilantro	1,2	1
	Espinaca al perico	Espinaca	126,0	90
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate guiso	6,0	5
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Aspic	Gelatina Sabor	3,0	3
		Manzana Royal	5,8	5
		Uva Isabella	3,3	3
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
	Goulash de cerdo guisado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Goulash de cerdo	120,0	120
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
		Aceite vegetal	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 corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 91483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	0,6	0,5
		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	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Mango	Mango tommy	150,0	100
ALMUERZO	Sopa De Avena	Ahuyama	21,9375	16,3
		Ajo En Pepa	1,0925	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10	10
		Avena En Hojuelas	18	18
		Cebolla Larga	1,28	0,8
		Cilantro	0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30	30
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	19,55	17
	Filete de pescado en salsa criolla	Filete De Pescado	166	166
		Harina De Maíz	10	10
		Huevo De Gallina	0,24	0,2
		Miga de pan	10	10
		Aceite vegetal	5	5
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla cabezona blanca	11	10
		Salsa de tomate	5	5
	Arroz con verduras	Arroz	40	40
		Zanahoria	11,5	10
		Arveja verde fresca	5	5
		Cebolla Larga	8	5
		Aceite vegetal	5	5
	Cuadros de yuca al perejil	Yuca	99	90
		Perejil Liso	0,495	0,45
	Soufle de yotas	Cebolla Larga	12,8	8
		Yotas	81,0	60
		Huevo De Gallina	0,6	0,5
		Tomate Guiso	19,2	16
		Harina de trigo	5,0	5
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60	60
		Azúcar	10	10
	Bocadillo de leche	Bocadillo	20	20
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,0925	0,95
		Cebolla Larga	1,28	0,8
		Cilantro	0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Lasagña de res y queso	Molida de res	120	120
		Tomate chonto	18	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,75	5
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5	5
		Apio en rama	4,5	3
		Romero Fresco	1	1
		Laurel	1	1
		Aceite vegetal	10	10
		Pasta Lasagna	30	30
		Queso tajado	15	15
	Casquitos de papa al horno	Papa Común	44	40
	Mandarina	Mandarina corriente	150	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	60
		Azúcar	10	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 91483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **MENU 14**

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	0,6	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
	Porción de queso	Queso tajado	37,0	37
	Galleta de soda	Galleta saltín	50,0	50
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	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
	Res sudada	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
	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
	Guiso de calabacin, zanahoria y habichue	Calabacín verde	35,2	32
		Zanahoria	32,2	28
		Habichuela	33,0	30
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	6,0	5
	Mantecada	Mantecada	20,0	20
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
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
	Julianitas de pollo salteadas	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
	Arroz Al Pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	3,5	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduritos cocidos	Plátano Maduro	121,5	90
	Papaya	Papaya madura	130,0	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 corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	0,6	0,5
		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	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos revueltos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Pan De Uvas	Pan De Uvas	60,0	60
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
ALMUERZO	Crema de berenjena	Apio Arracacha	12,0	10
		Berenjena blanca	37,5	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	33,0	30
		Zanahoria	9,2	8
	Pernil de pollo sudado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pernil de pollo	120,0	120
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	24,4	21,25
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz al pimenton	Arroz	40	40
		Pimentón rojo	5,75	5
		Aceite vegetal	5	5
	Papa enchaquetada	Papa común	99	90
	Torta de calabacín	Calabacín verde	99,0	90
		Harina de trigo	10,0	10
		Huevo De Gallina	4,8	4
		Cebolla larga	6,4	4
	Dulce De Guayaba	Azúcar	5,0	5
		Pulpa de guayaba	20,0	20
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 con vegetales	Carne de res	120,0	120
		Champiñones	5,0	5
		Cebolla Cabezona Blanca	4,4	4
		Romero fresco	1,0	1
		Zanahoria	11,5	10
		Habichuela	11,0	10
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Platano maduro al horno	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Habichuela Con Zanahoria Al Perico	Habichuela	39,6	36
		Huevo De Gallina	0,4	0,3
		Zanahoria	39,1	34
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo De Maracuya	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 91483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Queso tajado	Queso tajado	37,0	37
	Mantecada	Mantecada	60,0	60
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	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	120
		Huevo de gallina	3,6	3
		Miga de pan	10	10
		Ajo En Pepa	1,0925	0,95
		Cebolla larga	4,8	3
		Zanahoria	9,2	8
		Arveja verde seca	5	5
		Pimentón rojo	3,45	3
		Salsa negra	3	3
		Salsa de tomate	3	3
		Panela	5	5
	Arroz Pajarito	Arroz	40	40
		Plátano Maduro	13,1625	9,75
		Aceite vegetal	5	5
	Cuadros de yuca al cilantro	Yuca	89,1	81
		Cilantro	2,07	1,8
	Berenjena y zanahoria a la criolla	Berenjena blanca	56,25	45
		Zanahoria	51,75	45
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla Larga	8,0	5
		Pimentón Rojo	5,8	5
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Natilla casera	Fécula De Maiz	15,0	15
		Leche Entera	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Canela En Astilla	1,0	1
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 hierbas	Papa pastusa	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	2,0	2
		Margarina	5,0	5
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
	Jugo De Papaya	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	Huevo De Gallina	90,0	75
		Tomate guiso	9,6	8
		Cebolla cabezona blanca	4,4	4
		Margarina	5,0	5
	Galletas de soda	Galleta Saltín	50,0	50
	Mango	Mango tommy	150,0	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
	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 roja de remolacha al vapor	Remolacha	54,0	45
		Zanahoria	51,8	45
		Arveja verde fresca	10,0	10
	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 corriente	10,0	10
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 Maí	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	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **MENU 18**

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	0,6	0,5
		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
	Pan mojicon	Pan mojicon	60,0	60
	Banano	Banano	130,0	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
	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
	Salteado de zuquini, arveja y zanahoria	Calabacín Amarillo	49,5	45
		Arveja verde fresca	10,0	10
		Zanahoria	51,8	45
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
	Galleta De Leche	Galleta Rondalla	15,0	15
	Limonada	Pulpa De Limon	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
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 hierbas	Papa pastusa	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	2,0	2
		Margarina	5,0	5
	Uva Isabella	Uva Isabella	110,0	100
	Merengue	Merengue	15,0	15
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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
	Huevos Cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Pan De Leche	Pan De Leche	60,0	60
	Sandia	Patilla	160,0	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 res	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote de res	135,0	135
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro al horno	Plátano maduro	87,8	65
	Guiso de habichuela y zanahoria al peric	Habichuela	49,5	45
		Zanahoria	51,8	45
		Huevo De Gallina	6,0	5
		Cebolla Larga	6,4	4
		Tomate Guiso	9,6	8
	Jugo De Uva	Pulpa De Uva	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
	Flan de arequipe	Flan	15,0	15
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 guisdo	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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	0,6	0,5
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos con jamon	Huevo de gallina	90,0	75
		Jamón de pollo tajado	15,0	15
	Pan Cascarita	Pan cascarita	60,0	60
	Papaya	Papaya madura	130,0	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	5,0	5
		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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca en salsa cremosa bechamel	Yuca	99	90
		Leche Entera	10	10
		Harina de trigo	5	5
		Margarina	3	3
		Cebolla larga	6,4	4
	Guiso de ahuyama	Ahuyama	121,5	90
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	7,2	6
	Galleta punto rojo	Galleta punto rojo	15,0	15
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,0925	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30	30
		Perejil Liso	0,495	0,45
		Zanahoria	24,4375	21,25
	Ropa vieja cubana	Aletón de res	150	150
		Tomate guiso	30	25
		Cebolla cabezona blanca	16,5	15
		Pimentón rojo	11,5	10
		Apio en rama	7,5	5
		Aceite vegetal	5	5
	Arroz al cilantro	Arroz	40	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Cilantro	0,115	0,1
		Aceite vegetal	5	5
	Maduro al horno	Plátano maduro	114,75	85
		Margarina	5	5
	Torta de calabacín	Calabacín verde	49,5	45
		Calabacín amarillo	49,5	45
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	3,6	3
		Harina de trigo	5	5
		Huevo de gallina	6	5
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA BLANDA **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	37,0	37
	Naranja	Naranja valenciana	115,5	82,5
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
	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
	Dulce de uchuva	Uchuva	30,0	30
		Panela	5,0	5
		Canela	—	1
	Jugo de mora	Pulpa de mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 pollo 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
		Pechuga	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
	Pure de papa	Papa Común	99,0	90
		Margarina	5,0	5
	Dulce de guayaba	Pulpa de guayaba	20,0	20
		Azúcar corriente	15,0	15
	Jugo tropical	Pulpa tropical	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA BLANDA (BL)

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
HORTALIZAS Y VERDURAS	7	91	5,6	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	6,4	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	6,1	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	5	225	1,7	23,6	1,7	6,9	27,1	0,2	82,3	86,0	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	49,4	0,5	0,0	0,1	-	0,4	-	-	-	-	-	-	0,0	0,1	0,0	-	0,5	-	-
DULCES Y OTROS PRODUCTOS	2	184	3,2	4,1	35,5	51,4	72,0	0,9	78,9	139,4	22,1	1,9	0,2	0,0	1,2	58,1	-	0,3	90,8	11,4	0,0	0,1	0,4	0,1	0,0	1,8	0,0	2,3
BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	0,5	56	0,2	0,3	13,7	22,0	15,0	0,2	4,4	38,5	4,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,9	0,1	-	101,5	27,3	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	1,2	-	15,7
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		**2.470**	**93,6**	**67,0**	**381,2**	**973,6**	**1.677,8**	**27,2**	**1.167,0**	**3.323,3**	**342,1**	**33,1**	**4,6**	**4,1**	**91,0**	**563,2**	**88,3**	**91,7**	**14.488,4**	**2.303,1**	**2,0**	**2,9**	**30,3**	**19,6**	**2,3**	**468,2**	**17,6**	**335,1**
% de adecuacion		**103%**	**104%**	**100%**	**106%**																							

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	2470	93,60	374	15,2	2406	90,2	361	15
GRASA		67,00	603	24,4		66,8	602	25
CHO		381,15	1525	61,7		360,9	1444	60

Mediterránea

DOCUMENTOS

CICLO DE MENUS
DIETA HIPOGRASA

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGRASA
	SEMANA DE SUMINISTRO 1

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 DESCREMADA	AGUADEPANELA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	MAICENA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	AVENA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	CLARAS COCIDAS	CREPE DE CUAJADA
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	PAN ROLLO	PAN DE COCO	GALLETAS DE SODA	PAN TAJADO	GALLETAS DE SODA	
	OTRO	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA HILADO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE FRESA	LIMONADA	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	NARANJADA	JUGO DE MANGO	JUGO DE LULO
	SOPA O CREMA	SOPA DE MAZORCA	CREMA DE CEBOLLA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE PLATANO	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS
	PROTEINA	FILETE PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	FILETE DE PESCADO AL HORNO	JULIANAS DE RES SALTEADAS	PECHUGA DE POLLO A LA CRIOLLA	PECHUGA CON VEGETALES AL WOK	CARNE DE RES SUDADA	SOUFLE DE POLLO
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ VERDE	ARROZ DE AJO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ VERDE	ARROZ AL CILANTRO
	TUBERCULO	PAPA ARTESANAL AL HORNO	MADURO AL HORNO	PAPA COCIDA CON SS CRIOLLA	YUCA SUDADA	PAPA DORADA AL HORNO	MADURO ACANELADO	CRIOLLAS AL VAPOR
	VERDURA	ENSALADA DE REMOLACHA (Sin mayonesa)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	ENSALADA COLOMBIANA	VEGETALES SALTEADOS	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA CRIOLLA	ENSALADA JARDINERITA
	POSTRE	GELATINA	BOCADILLO	ESPONJADO DE MANGO (con leche descremada)	GALLETA WAFER	DULCE DE PIÑA	MOUSSE DE MORA (con leche descremada)	DULCE DE GUAYABA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE FRESA	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 POLLO CON VEGETALES	PERNIL DE POLLO AL HORNO	JULIANAS DE POLLO 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 COCIDO	TORTA DE PAPA AL PEREJIL	PURE DE PAPA CONFETI	TORTA DE YUCA	MADURO HORNEADO
	VERDURA	VERDURAS CHINAS	MELÓN	GUISO DE YOTAS	PAPAYA	POTECA DE AUYAMA	MANDARINA	MANGO
	OTRO	GALLETA DE LECHE	FLAN (Con leche descremada)	GELATINA	ESPONJADO DE LIMON (con leche descremada)	BOCADILLO	DULCE DE MANGO	MASMELO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGRASA
	SEMANA DE SUMINISTRO 2

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	PIÑA
	LACTEO	MAICENA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	AVENA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLATE CON LECHE DESCREMADA	AGUADEPANELA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLATE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	SANDWICH DE CUAJADA	POLLO EN EL CALDO	CUAJADA	CLARAS COCIDAS	HUEVO ESCALFADO (EN EL CALDO)	CUAJADA
	CEREAL	MOGOLLA		PAN DE AVENA	GALLETA DE SODA	PAN CASCARITA	PAN ROLLO	AREPA SANTANDEREANA
	OTRO	CALDO DE PAPA SIN LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE UVA	JUGO DE FRESA	LIMONADA DE PANELA
	SOPAO CREMA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SOPA DE PLATANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	PROTEINA	DESMECHADO DE RES	FILETE DE PECHUGA CON S. CAZADORA	GOULASH HUNGARO	CERDO TERIYAKI	PERNIL DE POLLO AL HORNO	FILETE DE PESCADO EN SS CRIOLLA	PERNIL EN SALSA CRIOLLA
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ TIGRE	ARROZ AL AJILLO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	PURE DE PAPA FESTIVAL (Sin margrina ni crema de leche)	MADURO APANELADO	CASQUITOS DE PAPA ARTESANALES	PLATANO AL HORNO DORADO	PAPA ENCHAQUETADA	CUADROS DE YUCA AL PEREJIL	PAPA SALADA
	VERDURA	ENSALADA CAMPECHE	ENSALADA DE LA HUERTA	CASQUITOS DE TOMATE AL LIMON	ENSALADA COLESLAW (Sin mayonesa, sin crema de leche)	ENSALADA DE REPOLLO A LA DULCE PIÑA (Sin crema de leche)	ENSALADA DE ESPINACAS	ENSALADA ORIENTAL
	POSTRE	MERENGUE	MASMELO	ARROZ CON LECHE (con leche descremada)	GALLETA CAPRI	ASPIC CON LECHE DESCREMADA	BOCADILLO	GELATINA CON LECHE DESCREMADA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO TROPICAL	JUGO DE MANGO	JUGO DE PAPAYA
	CALDO,SOPA O CREMA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO NAPOLITANA	ROLLITO DE RES CON VEGETALES	POLLO DORADO	SANDWICH DE POLLO Y VEGETALES	CERDO EN S. UVAS	LASAGÑA DE RES	PECHUGA DE POLLO ORIENTAL
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEOS		ARROZ AL PEREJIL
	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	CUADROS DE PAPA COCIDA AL PEREJIL	PLATANO MADURO COCIDO	CASQUITOS DE PAPA AL HORNO	PURÉ DE PAPA AL CILANTRO	TOSTADAS DE AJO	MADURITOS COCIDOS
	VERDURA	CALABACIN AL DENTE	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	UVA ISABELLA	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	SANDIA
	OTRO	GELATINA	DULCE DE MORA	BOCADILLO	GELATINA	MASMELO	DULCE DE PIÑA	ESPONJADO DE MANGO (con leche descremada)

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGRASA
	SEMANA DE SUMINISTRO 3

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 DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADO	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	COLADA DE MAICENA CON LECHE DESCREMADA	AGUADEPANELA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADO	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	CLARAS DE HUEVO COCIDAS EN EL CALDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	POLLO EN EL CALDO	HUEVO COCIDO
	CEREAL	PAN DE UVAS	PAN ROLLO	MOGOLLA	PAN MOJICON	PAN DE LECHE	PAN CASCARITA	PAN DE AVENA
	OTRO	CALDO DE HUEVO Y PAPA SIN LECHE	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE FRESA	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL
	SOPAO CREMA	SOPA DE SANCOCHO	SOPA DE PLATANO RAYADO	SOPA DE AVENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARRACACHA
	PROTEINA	CARNE GUISADA	POLLO MANDARIN	FILETE DE PESCADO EN SS CILANTRO	PECHUGA GRILLE	GOULASH DE RES	SOUFFLÉ DE PESCADO CON VEGETALES	SPAGUETTIS CON POLLO MECHADO
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	
	TUBERCULO	YUCA AL VAPOR	PAPA ENCHAQUETADA	MADURO ACANELADO	YUCA AL VAPOR CON S. CRIOLLA	PAPA AL PEREJIL	PLATANO CON BOCADILLO	CASQUITOS PAPA DORADA ARTESANAL
	VERDURA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO	CASQUITOS DE TOMATE AL PEREJIL	ENSALADA DE COLES	ENSALADA VERDE	CHOP SUEY
	POSTRE	DULCE DE GUAYABA	GELATINA	ESPONJADO DE LIIMÓN	GALLETA DE LECHE	FLAN DE AREQUIPE	GELATINA	DULCE DE UCHUVA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE FRESA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO
	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	POLLO AL WOK	CARNE DE RES SUDADA	PICADA DE CARNES (POLLO Y RES)	PERNIL DE POLLO GUISADO	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA	CREPE DE POLLO Y VEGETALES
	CEREAL	ARROZ BLANCO		TORNILLOS		ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	
	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	PURÉ DE PAPA
	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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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 Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Arepa santandereana	Harina de maíz amarillo para arepas	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Banano	Banano	143,0	110
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
	Filete de Pechuga a las Finas Hierbas	Pechuga	150,0	150
		Crema de leche	20,0	20
		Leche entera	10,0	10
		Finas hierbas molidas	---	5
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa artesanal al horno	Papa común	165,0	150
	Ensalada Roja De Remolacha	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Papa Común	29,7	27
		Remolacha	48,0	40
		Zanahoria	29,3	25,5
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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 Descremada	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Sandía	Patilla	304,0	190
ALMUERZO	Crema De Cebolla	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
		Cebolla cabezona blanca	46,8	42,5
	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 Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro al horno	plátano maduro	133,7	99
	Ensalada vegetales	Pepino cohombro	22,5	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
	Limonada	Pulpa De Limon	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
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
		Leche Descremada	30,0	30
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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 Descremada	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan De Coco	Pan De Coco	60,0	60
	Mango	Mango tommy	152,3	101,5
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
	Julianas de Res Salteadas	Julianas De Res	100,0	100
		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 Blanco al ajo	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa cocida con salsa criolla	Papa Común	99,0	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Colombiana	Zanahoria	57,5	50
		Maíz tierno desgranado	5,0	5
		Habichuela	55,0	50
		Arveja Verde Fresca	8,0	8
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Esponjado de mango con leche	Pulpa de mango	10,0	10
		Leche descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
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	Yotas	86,4	64
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU 4**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de papa celestino	Zanahoria	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Descremada	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Galleta saltin	Galleta saltin	50,0	50
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca Sudada	Yuca	99,0	90
	Vegetales Salteados	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Calabacín amarillo	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
		Aceite vegetal	5,0	5
	Galletas Wafer	Galleta Wafer	20,0	20
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 pollo con vegetales	Pan tajado	60,0	60
		Pechuga	100,0	100
		Tomate guiso	60,0	50
		Cebolla larga	8,0	5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Torta de papa al perejil	Papa Común	110,0	100
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Margarina	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 Descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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 Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo de gallina	60,0	50
	Pan tajado	Pan tajado	80,0	80
	Piña	Piña Común	174,0	120
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
	Pechuga con Vegetales Al Wok	Pechuga	100,0	100
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pimentón rojo	4,6	4
		Zanahoria	23,0	20
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		Salsa Soya	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
	Naranjada	Pulpa De Naranja	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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	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 Corriente	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	25,0	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU 6**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar Corriente	5,0	5
		Leche Descremada	100,0	100
	Claras cocidas	Huevo De Gallina	90,0	75
	Galleta de soda	Galleta saltín	50,0	50
	Melón	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Crema De Arracacha	Arracacha	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
	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
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	4,8	3
		Espinaca	1,7	1,2
		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
	Esponjado De Mora	Gelatina Sin Sabor	1,0	1
		Leche Condensada	20,0	20
		Leche Descremada	30,0	30
		Pulpa De mora	20,0	20
	Jugo de Mango	Pulpa de Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	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	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	11,5	10
		Arveja verde fresca	5,0	5
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Torta de yuca	Yuca	99,0	90
		Aceite vegetal	5,0	5
		Harina De Trigo	5,0	5
		Margarina	5,0	5
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	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	3

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Crepe De Cuajada	Harina De Trigo	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Descremada	20,0	20
		Cuajada	45,0	45
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
ALMUERZO	Sopa de Verduras	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
	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
	Ensalada jardinerita	Lechuga batavia	26,1	18
		Brocoli	24,0	15
		Tomate chonto	24,0	20
		Pepino cohombro	25,0	20
		Cebolla Cabezona Blanca	27,5	25
		Limón común	1,5	1
	Criollas al vapor	Papa Amarilla (Criolla)	130,0	130
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
			5,8	
		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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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 Descremada	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Mogolla	Mogolla x 60 Gramos	60,0	60
	Uva	Uva Isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa de Pastas	Pasta Conchitas	15,0	15
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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
	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Pure de papa festival	Papa común	99,0	90
		Zanahoria	11,5	10
		Perejil	—	3
	Ensalada Campeche	Zanahoria	34,5	30
		Cebolla Cabezona Blanca	33,0	30
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Lechuga batavia	21,8	15
	Dulce de pastilla	Dulce de pastilla	25,0	25
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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	130,0	130
		Papa Común	33,0	30
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla larga	12,8	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Huevo De Gallina	0,3	0,25
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Calabacin Al Perico	Calabacin 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
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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 Descremada	100,0	100
	Sandwich De cuajada	Pan Tajado	2,0	2
		Cuajada	45,0	45
	Naranja	Naranja Valenciana	182,0	130
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
	Filete de Pechuga a la cazadora	Pechuga	100,0	100
		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 al perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil liso	2,2	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro apanelado	Plátano maduro	135,0	100
		Panela	20,0	20
	Ensalada de la huerta	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
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	Rollito 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
	Cuadros de papa cocida al perejil	Papa Común	99,0	90
		Perejil liso	2,2	2
	Mango	Mango Tommy	150,0	100
	Dulce De Mora	Azúcar	5,0	5
		Mora	30,0	30
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU 10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa con Pollo	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
		Pechuga	60,0	60
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar Corriente	5,0	5
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan de avena	Pan de avena	60,0	60
	Banano	Banano	130,0	100
ALMUERZO	Sopa De Cuchuco De Maíz	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 Maíz	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Goulash Hungaro	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	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
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	7,2	4,5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos de papa artesanales	Papa común	143,0	130
		Margarina	5,0	5
	Casquitos De Tomate	Tomate Chonto Pinton	72,0	60
		Limón común	4,5	3
	Arroz con leche	arroz	15,0	15
		Leche Descremada	20,0	20
		azúcar	3,0	3
		leche condensada	2,0	2
	jugo de guayaba	pulpa de guayaba	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	Pollo dorado	Pernil de pollo	140,0	140
		Aceite vegetal	10,0	10
	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
	Bocadillo	Bocadillo	25,0	25
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU 11**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Galleta saltin	Galleta saltin	50,0	50
	Patilla	Patilla	160,0	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
	Cerdo Teriyaki	Pierna de cerdo	130,0	130
		Panela	15,0	15
		Salsa Soya	5,0	5
		Pulpa De Naranja	10,0	10
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		cebolla larga	3,2	2
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano al horno dorado	Plátano Maduro	135,0	100
	Ensalada coleslaw	Zanahoria	28,8	25
		repollo blanco	32,5	25
		uvas pasas	10,0	10
	Poteca de yota	Yotas	121,5	90
		Cebolla larga	14,4	9
		Tomate guiso	9,6	8
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	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
	Sandwich de pechuga con vegetales	Pan cuadrado	60,0	60
		Pechuga	70,0	70
		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 Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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 Descremada	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Claras cocidas	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Melón	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Crema de Verduras	Ahuyama	21,6	16
		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	23,0	20
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	Arroz al ajillo	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa enchaquetada	Papa Común	99,0	90
	Ensalada de repollo a la dulce piña	Repollo Blanco	26,0	20
		Repollo Morado	26,0	20
		Piña Común	29,0	20
		Uchuvas	17,3	15
	Jugo De Uva	Pulpa De Uva	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Aspic	Gelatina Sabor	3,0	3
		Manzana Royal	5,8	5
		Uva Isabella	3,3	3
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	Papa Común	99,0	90
		Perejil Liso	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
	Masmelos	Masmelos	25,0	25
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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	0,1	0,1
		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
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Huevo escalfado en el caldo	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Mango	Mango tommy	150,0	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	166,0	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
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	5,0	5
	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
	Cuadros de yuca al perejil	Yuca	99,0	90
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Ensalada de espinacas	Espinaca	35,0	25
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	23,0	20
		Pepino cohombro	25,0	20
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	20,0	20
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
	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	3,0	3
		Ajo En Pepa	1,7	1,5
	Mandarina	Mandarina corriente	150,0	150
	Dulce de piña	Pulpa de piña	25,0	25
		Azúcar	10,0	10
		Fécula de maíz	3,0	3
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Arepa santandereana	Harina de maíz amarillo para arepas	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Piña	Piña Común	145,0	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
	Pernil de pollo Salsa Criolla	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa Salada	Papa común	110,0	100
	Ensalada oriental	Pimentón Rojo	17,3	15
		Pimentón Verde	17,3	15
		Raíces Chinas	5,5	5
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		salsa soya	2,0	2
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Limonada de panela	Pulpa De Limon	60,0	60
		Panela	15,0	15
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 Perejil	Arroz	40,0	40
		perejil liso	3,3	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduritos cocidos	Plátano Maduro	121,5	90
		Aceite vegetal	10,0	10
	Patilla	Patilla	160,0	100
	Esponjado De Mango	Pulpa de mango	20,0	20
		Leche Descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
	Jugo De Papaya madura	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU 15**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con claras de huevo	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
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Claras de huevo cocidas	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan De Uvas	Pan De Uvas	60,0	60
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
ALMUERZO	Sopa De Sancocho	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	24,0	20
		Arroz Cabezote	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Costilla De Res	20,0	20
		Mazorca	21,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Plátano Verde	27,0	20
		Zanahoria	17,3	15
	Carne guisada	Carne De Res	130,0	130
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Apio en rama	7,5	5
	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 Fresca	Zanahoria	34,5	30
		Melón	60,0	40
		Lechuga batavia	43,5	30
		Uvas pasas	10,0	10
		Crema de leche	5,0	5
	Dulce De Guayaba	Azúcar	5,0	5
		Pulpa de guayaba	20,0	20
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	Yuca Al Vapor	Yuca	99,0	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 Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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 Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan rollo	Pan rollo	80,0	80
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa De platano verde	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
	Pollo Mandarin	Pechuga	100,0	100
		Salsa de tomate	5,0	5
		Salsa Bbq	10,0	10
		Ajonjolí	2,0	2
		Azúcar	2,0	2
	Arroz Pajarito	Arroz	40,0	40
		Plátano Maduro	13,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa Enchaquetada	Papa Común	110,0	100
	Ensalada mixta	Apio En Rama	3,0	2
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	29,3	25,5
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	Pollo al wok	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pechuga	120,0	120
		Pimentón Rojo	23,0	20
		Apio en rama	15,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cascos de papa al horno en Finas hierbas	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 Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Pan mogolla	Pan Mogolla	80,0	80
	Papaya	Papaya Madura	130,0	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
	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 repollo morado	Repollo morado	26,0	20
		Cebolla cabezona blanca	22,0	20
		Maíz Tierno Desgranado	15,0	15
	Esponjado de limón	Pulpa de limon	10,0	10
		Leche descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
		Leche condensada	5,0	5
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
		Goulash 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
	Yuca al vapor	Yuca	99,0	90
	Calabacín Salteado Con Zanahoria Y Maí	Calabacín Verde	39,6	36
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU 18**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de papa	Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		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
	Pan mojicon	Pan mojicon	60,0	60
	Melón	Melón	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
	Pechuga De Pollo Grille	Pechuga	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	16,5	15
		Tomate Chonto	6,0	5
		Aceite vegetal	3,0	3
	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
	Casquitos de tomate al perejil	Tomate Chonto	72,0	60
		Perejil Liso	11,0	10
	Galleta De Leche	Galleta Rondalla	15,0	15
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	Cascos de papa al horno en Finas hierbas	Papa pastusa	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	2,0	2
		Margarina	5,0	5
	Ensalada criolla	Tomate chonto	43,2	36
		Cebolla cabezona blanca	29,7	27
		Pepino cohombro	42,5	34
		Limón tahiti	7,5	5
	Dulce de pastilla	Dulce de pastilla	25,0	25
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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 Descremada	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan De Leche	Pan De Leche	60,0	60
	Sandia	Patilla	240,0	150
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 res	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	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
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa al perejil	Papa Común	110,0	100
		Perejil Liso	5,5	5
	Ensalada de coles	Brocoli	48,0	30
		Coliflor	48,0	30
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
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 Descremada	30,0	30
		Pulpa De Limon	20,0	20
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU 20**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo con Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	50,0	50
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan cascarita	Pan cascarita	60,0	60
	Piña	Piña Común	145,0	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano la horno con bocadillo	Plátano maduro	135,0	100
		Bocadillo	5,0	5
	Ensalada verde	Espinaca	28,0	20
		Lechuga batavia	29,0	20
		habichuela	19,8	18
		Zanahoria	20,7	18
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	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
	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
	Dulce de guayaba	Pulpa de guayaba	20,0	20
		Azúcar corriente	15,0	15
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **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	77,0	70
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan de avena	Pan de avena	60,0	60
	Naranja	Naranja valenciana	115,5	82,5
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
	Espaguettis con pollo mechado	Pechuga	120,0	120
		Pasta Espaguetti	40,0	40
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	28,8	25
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla cabezona blanca	14,3	13
		Apio en rama	3,0	2
		Zanahoria	9,2	8
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Salsa de tomate	10,0	10
		Aceite vegetal	10,0	10
	Casquitos de papa dorada	Papa común	99,0	90
		Aceite vegetal	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
	Dulce de uchuva	Uchuva	30,0	30
		Panela	5,0	5
		Canela	—	1
	Jugo tropical	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 pollo 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
		Pechuga	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
	Pure de papa	Papa común	110,0	100
	Papaya madura	Papaya madura	130,0	100
	Dulce de guayaba	Pulpa de guayaba	20,0	20
		Azúcar	15,0	15
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA HIPOGRASA (HGR)

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	2,2	330	31,6	15,1	1,1	19,1	323,8	7,6	118,8	478,5	33,0	15,9	0,4	0,1	35,4	0,2	6,0	3,5	3.973,9	1.186,4	0,4	0,9	10,1	16,1	0,6	104,1	11,1	10,2
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
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
HORTALIZAS Y VERDURAS	6,5	85	5,4	0,9	20,2	132,3	131,9	2,9	119,7	723,3	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	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	5,5	594	17,2	9,2	116,5	122,7	422,1	8,0	430,7	351,5	120,6	3,7	0,4	2,5	23,3	1,2	6,0	13,4	841,8	244,0	0,8	0,7	8,9	0,9	0,7	149,0	0,2	10,4
RAICES,TUBERCULOS Y PLATANOS	3,5	319	4,7	1,2	75,2	28,0	119,4	2,1	16,8	491,6	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	2	90	0,7	9,4	0,7	2,8	10,8	0,1	32,9	34,4	4,4	0,1	0,0	0,0	0,3	166,2	1,4	1,0	117,4	30,3	-	-	0,3	0,1	0,0	3,5	-	-
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	0,5	56	0,2	0,3	13,7	22,0	15,0	0,2	4,4	38,5	4,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,9	0,1	-	101,5	27,3	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	1,2	-	15,7
HIERBAS,CONDIMENTOS Y ESPECIAS	0,2	0	0,0	0,0	0,1	1,3	0,4	0,0	2,5	2,6	0,4	0,0	-	0,0	-	-	-	-	18,5	1,9	-	-	0,0	-	-	0,1	-	0,2
TOTAL		**2.206**	**92,3**	**50,2**	**350,6**	**920,8**	**1.636,6**	**26,6**	**1.031,2**	**3.093,0**	**322,6**	**32,9**	**4,4**	**4,1**	**94,0**	**268,9**	**82,5**	**90,6**	**13.948,8**	**2.329,2**	**2,1**	**2,9**	**30,4**	**21,1**	**2,3**	**471,0**	**18,5**	**320,3**
% de adecuacion		**98%**	**97%**	**96%**	**101%**																							

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	2206	92,33	369	16,7	2247	95,5	382	17
GRASA		50,19	452	20,5		52,4	472	21
CHO		350,55	1402	63,6		348,3	1393	62

Mediterránea

DOCUMENTOS

CICLO DE MENUS
DIETA HIPOSODICA

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPOSODICA
	SEMANA DE SUMINISTRO 1

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	MAICENA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICOS	QUESO EN PORCION	HUEVO COCIDO	CUAJADA	SANDWICH DE QUESO	HUEVOS CON MAICITOS	CREPE DE QUESO
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	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
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE FRESA	LIMONADA	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	NARANJADA	JUGO DE MANGO	JUGO DE LULO
	SOPA O CREMA	SOPA DE MAZORCA	CREMA DE CEBOLLA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE PLATANO	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS
	PROTEINA	FILETE PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	FILETE DE PESCADO AL HORNO	JULIANAS DE RES SALTEADAS	PECHUGA DE POLLO A LA CRIOLLA	PECHUGA CON VEGETALES AL WOK	CARNE DE RES SUDADA	SOUFLE DE POLLO
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ DE AJO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ AL AJO	ARROZ AL CILANTRO
	TUBERCULO	PAPA ARTESANAL AL HORNO	TAJADA DE MADURO	PAPA COCIDA CON SS CRIOLLA	CHIPS YUCA FRITA	PAPA DORADA AL HORNO	MADURO ACANELADO	CRIOLLAS AL VAPOR
	VERDURA	ENSALADA DE REMOLACHA	ENSALADA CON AGUACATE	ENSALADA COLOMBIANA	VEGETALES SALTEADOS	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA CRIOLLA	ENSALADA JARDINERITA
	OTRO				ARVEJAS GUISADAS		LENTEJAS COLOMBIANAS	
	POSTRE	GELATINA CON LECHERA	BOCADILLO	ESPONJADO DE MANGO	GALLETA WAFER	DULCE DE PIÑA	MOUSSE DE MORA	DULCE DE GUAYABA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE FRESA	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 POLLO CON VEGETALES	PERNIL DE POLLO AL HORNO	JULIANAS DE POLLO 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 COCIDO	PAPA A LA FRANCESA	PURE DE PAPA CONFETI	TORTA DE YUCA	MADURO HORNEADO
	VERDURA	VERDURAS CHINAS	MELÓN	GUISO DE YOTAS AL PERICO	PAPAYA	POTECA DE AUYAMA	MANDARINA	MANGO
	OTRO	GALLETA DE LECHE	FLAN	GALLETA DE PUNTO ROJO	ESPONJADO DE LIMON	MANTECADA	DULCE DE MANGO	MASMELO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPOSODICA
	SEMANA DE SUMINISTRO 2

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	PIÑA
	LACTEO	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	QUESO EN PORCION	POLLO EN EL CALDO	CUAJADA	SANDWICH DE HUEVO Y QUESO	HUEVO ESCALFADO (EN EL CALDO)	QUESO
	CEREAL	MOGOLLA	PAN CASCARITA	PAN DE AVENA	AREPA DE MAÍZ		PAN ROLLO	AREPA SANTANDEREANA
	OTRO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE UVA	JUGO DE FRESA	LIMONADA DE PANELA
	SOPAO CREMA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SOPA DE PLATANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	PROTEINA	DESMECHADO DE RES	FILETE DE PECHUGA CON S. CAZADORA	GOULASH HUNGARO	CERDO TERIYAKI	PERNIL DE POLLO AL HORNO	FILETE DE PESCADO EN SS CRIOLLA	PERNIL EN SALSA CRIOLLA
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ TIGRE	ARROZ AL AJILLO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	PURE DE PAPA FESTIVAL	CHIPS DE PLATANO VERDE	CASQUITOS DE PAPA ARTESANALES	PLATANO AL HORNO DORADO	CHIPS DE PAPA	DEDITOS DE YUCA	PAPA SALADA
	VERDURA	ENSALADA CAMPECHE	ENSALADA DE LA HUERTA	TOMATE AL LIMON	ENSALADA COLESLAW	ENSALADA DE REPOLLO A LA DULCE PIÑA	ENSALADA CRIOLLA	ENSALADA ORIENTAL
	OTRO		GARBANZOS SUDADOS		FRIJOL BLANCO			
	POSTRE	MERENGUE	MASMELO	ARROZ CON LECHE	GALLETA CAPRI	ASPIC	BOCADILLO	MANTECADA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO TROPICAL	JUGO DE MANGO	JUGO DE PAPAYA
	CALDO,SOPA O CREMA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO NAPOLITANA	PANZEROTTI RELLENO DE RES Y VERDURAS	POLLO DORADO	SANDWICH DE POLLO 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 PEREJIL
	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	CUADROS DE PAPA EN SS CREMOSA	PLATANO MADURO COCIDO	PAPA A LA FRANCESA	PURÉ DE PAPA AL CILANTRO	TOSTADAS DE AJO	PATACON PINTON
	VERDURA	CALABACIN AL PERICO	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	UVA ISABELLA	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	PATILLA
	OTRO	GELATINA	DULCE DE MORA	GALLETA DE LECHE	GELATINA	MASMELO	DULCE DE PIÑA	ESPONJADO DE MANGO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPOSODICA
	SEMANA DE SUMINISTRO 3

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	CUAJADA	HUEVOS PERICOS	QUESO	HUEVO COCIDO	HUEVOS CRIOLLOS	SANDWICH DOBLE QUESO
	CEREAL	PAN DE UVAS	MANTECADA	AREPA SANTANDEREANA	PAN MOJICON	PAN DE LECHE	AREPA DE MAIZ BLANCO	
	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
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE FRESA	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL
	SOPAO CREMA	SOPA DE SANCOCHO	SOPA DE PLATANO RAYADO	SOPA DE AVENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARRACACHA
	PROTEINA	CARNE GUISADA	POLLO MANDARIN	FILETE DE PESCADO EN SS CILANTRO	PECHUGA GRILLE	GOULASH DE RES	SOUFFLÉ DE PESCADO CON VEGETALES	SPAGUETTIS CON POLLO MECHADO
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	
	TUBERCULO	YUCA AL VAPOR	PAPA ENCHAQUETADA	PATACON VERDE	YUCA AL VAPOR CON S. CRIOLLA	CHIPS DE PAPA	TAJADAS FRITAS	CASQUITOS PAPA DORADA ARTESANAL
	VERDURA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO (Sin mayonesa)	CASQUITOS DE TOMATE AL PEREJIL	ENSALADA DE COLES	ENSALADA CRIOLLA	CHOP SUEY
	OTRO		LENTEJAS COLOMBIANAS		ARVEJAS			
	POSTRE	DULCE DE GUAYABA	NATILLA	ESPONJADO DE LIMÓN	GALLETA DE LECHE	FLAN DE AREQUIPE	GALLETA PUNTO ROJO	DULCE DE UCHUVA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE FRESA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO
	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	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA	CREPE DE POLLO Y VEGETALES
	CEREAL	ARROZ BLANCO		TORNILLOS		ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	
	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	CASQUITOS DE PAPA AL HORNO
	VERDURA	HABICHUELA CON ZANAHORIA AL PERICO	PATILLA	CALABACIN SALTEADO CON ZANAHORIA Y MAIZ	ENSALADA CRIOLLA	YOTAS AL PERICO	MELON	PAPAYA
	OTRO	MASMELOS	BOCADILLO	GELATINA	MERENGUE	ESPONJADO DE LIMON	GELATINA	DULCE DE GUAYABA

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **MENU** 1

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	77,0	70
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	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
	Arepa santandereana	Harina de maíz amarillo para arepas	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Banano	Banano	130,0	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
	Filete de Pechuga a las Finas Hierbas	Pechuga	150,0	150
		Crema de leche	20,0	20
		Leche entera	10,0	10
		Finas hierbas molidas	---	5
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa artesanal	Papa común	165,0	150
		Pimentón rojo	3,5	3
		Perejil liso	1,3	1,2
	Ensalada Roja De Remolacha	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Mayonesa	5,0	5
		Papa Común	29,7	27
		Remolacha	48,0	40
		Zanahoria	29,3	25,5
	Gelatina con lechera	Gelatina Sabor	3,0	3
		Leche condensada	2,0	2
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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	0,0	0
		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 madura	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	0,6	0,5
		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	37,0	37
	Pan rollo	Pan rollo	60,0	60
	Sandía	Patilla	160,0	100
ALMUERZO	Crema De Cebolla	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
		Cebolla cabezona blanca	46,8	42,5
	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 Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tajadas de maduro	Plátano Maduro	114,8	85
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Pepino Cohombro	37,5	30
	Limonada	Pulpa De Limon	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Bocadillo de leche	Dulce de pastilla	15,0	15
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	0,0	0
		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
		Leche entera	30,0	30
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	0,6	0,5
		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	90,0	75
	Pan De Coco	Pan De Coco	60,0	60
	Mango	Mango tommy	150,0	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
	Julianas de Res Salteadas	Julianas De Res	100,0	100
		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 Blanco al ajo	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa cocida en ss. Criolla	Papa pastusa	99,0	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Colombiana	Zanahoria	57,5	50
		Maíz tierno desgranado	5,0	5
		Habichuela	55,0	50
		Arveja Verde Fresca	8,0	8
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	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

COMIDA	Caldo De Papa	Leche condensada	5,0	5
		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 Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Galleta punto rojo	Galleta punto rojo	15,0	15

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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
	Colada de maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Entera	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Mantecada	Mantecada Porción	1,0	1
	Uva isabella	Uva Isabella	132,0	120
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 de pollo a la Criolla	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	130,0	130
		Tomate Chonto	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Chips de yuca	Yuca	99,0	90
		Aceite vegetal	5,0	5
	Vegetales Salteados	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Calabacín amarillo	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Galletas Wafer	Galleta Wafer	20,0	20
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 pollo con vegetales	Pan tajado	60,0	60
		Pechuga	100,0	100
		Tomate guiso	60,0	50
		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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Sandwich De Queso	Pan Tajado	2,0	2
		Queso Tajado	50,0	50
		Aceite vegetal	5,0	5
	Piña	Piña Común	174,0	120
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
	Pechuga con Vegetales Al Wok	Pechuga	100,0	100
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pimentón rojo	4,6	4
		Zanahoria	23,0	20
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		Salsa Soya	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
	Naranjada	Pulpa De Naranja	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
)MIDA	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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	0,6	0,5
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena Con Leche	Avena en Hojuelas	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos Con Maicitos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
		Margarina	5,0	5
	Arepa De Maíz	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Melón	Melón	120,0	80
ALMUERZO	Crema De Arracacha	Arracacha	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
	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	4,8	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro acanelado	Plátano Maduro	118,5	87,75
		Canela en astilla	1,0	1
	Ensalada Criolla	Apio En Rama	0,0	0
		Habichuela	24,8	22,5
		Repollo Blanco	18,2	14
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	24,4	21,25
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	40,0	40
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Jugo de Mango	Pulpa de Mango	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
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
	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	0,0	0
		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
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	37,0	37
	Mandarina	Mandarina corriente	120,0	120
ALMUERZO	Sopa de Verduras	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
	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
	Ensalada jardinerita	Lechuga batavia	26,1	18
		Brocoli	24,0	15
		Tomate chonto	24,0	20
		Pepino cohombro	25,0	20
		Cebolla Cabezona Blanca	27,5	25
		Limón común	1,5	1
	Criollas al vapor	Papa Amarilla (Criolla)	130,0	130
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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	0,0	0
	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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **MENU** **8**

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
	Colada de maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Entera	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Huevos revueltos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Margarina	5,0	5
	Mogolla	Mogolla x 60 Gramos	60,0	60
	Uva Isabella	Uva Isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa de Pastas	Pasta Conchitas	15,0	15
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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
	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Pure de papa festival	Papa común	99,0	90
		Zanahoria	11,5	10
		Perejil	---	3
		Margarina	10,0	10
		Crema de Leche	5,0	5
	Ensalada Campeche	Zanahoria	34,5	30
		Cebolla Cabezona Blanca	33,0	30
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Lechuga batavia	21,8	15
	Merengue	Merengue	25,0	25
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
OMIDA	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
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Queso En Porción	Queso Entero	37,0	37
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Naranja	Naranja Valenciana	182,0	130
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
	Filete de Pechuga a la cazadora	Pechuga	100,0	100
		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 al perejil	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Perejil liso	1,1	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Chips de plátano verde	Plátano Verde	135,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de la huerta	Apio En Rama	0,0	0
		Habichuela	24,8	22,5
		Repollo Blanco	18,2	14
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	24,4	21,25
	Garbanzos sudados	Garbanzo	40,0	40
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

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 Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **MENU** **10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa con Pollo	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
		Pechuga	60,0	60
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Pan de avena	Pan de avena	60,0	60
	Banano	Banano	132,0	101,5
ALMUERZO	Sopa De Cuchuco De Maíz	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 Maíz	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Goulash Hungaro	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	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
	Arroz con ajonjolí	Arroz	40,0	40
		Ajonjolí	2,0	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Arroz con leche	arroz	15,0	15
		Leche Entera	20,0	20
		azúcar	3,0	3
		leche condensada	2,0	2
	jugo de guayaba	pulpa de guayaba	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	Pollo dorado	Pernil de pollo	140,0	140
		Aceite vegetal	10,0	10
	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 De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	45,0	45
	Arepa de maíz	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Sandía	Sandía	---	120
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
	Cerdo Teriyaki	Pierna de cerdo	130,0	130
		Panela	15,0	15
		Salsa Soya	5,0	5
		Pulpa De Naranja	10,0	10
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		cebolla larga	3,2	2
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Plátano al horno dorado	Plátano Maduro	135,0	100
	Ensalada coleslaw	Zanahoria	28,8	25
		repollo blanco	32,5	25
		uvas pasas	10,0	10
		mayonesa	5,0	5
		crema de leche	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
	Galleta Wafer	Galleta Wafer	20,0	20
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

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 pechuga con vegetales	Pan cuadrado	60,0	60
		Pechuga	70,0	70
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Mayonesa	10,0	10
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Papa a la francesa	Papa común	110,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
	Gelatina	Gelatina Sabor	25,0	25
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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
	Sandwich De huevo Y Queso	Huevo de gallina	57,6	48
		Pan Tajado	2,0	2
		Queso Tajado	25,0	25
		Margarina	5,0	5
	Melón	Melón	255,0	170
ALMUERZO	Crema de Verduras	Ahuyama	21,6	16
		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	23,0	20
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	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
	Chips de papas	Papa Común	110,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de repollo a la dulce piña	Repollo Blanco	26,0	20
		Repollo Morado	26,0	20
		Piña Común	29,0	20
		Uchuvas	17,3	15
		crema de leche	10,0	10
	Aspic	Gelatina Sabor	3,0	3
		Manzana Royal	5,8	5
		Uva Isabella	3,3	3
	Jugo De Uva	Pulpa De Uva	60,0	60

		Azúcar	10,0	10
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 Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	0,1	0,1
		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
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Huevo escalfado en el caldo	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Mango	Mango tommy	150,0	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	166,0	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
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	5,0	5
	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 Criolla	Tomate Chonto Pinton	30,0	25
		Zanahoria	28,8	25
		Pepino cohombro	31,3	25
	Bocadillo de leche	Bocadillo	20,0	20
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

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
	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	0,0	0
		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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	37,5	37,5
		Harina de maíz amarillo para arepas	52,0	52
		Margarina	5,0	5
	Piña	Piña común	145,0	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
	Pernil de pollo Salsa Criolla	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa Salada	Papa común	110,0	100
	Ensalada oriental	Pimentón Rojo	17,3	15
		Pimentón Verde	17,3	15
		Raíces Chinas	5,5	5
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		salsa soya	2,0	2
	Mantecada	Mantecada	20,0	20
	Limonada de panela	Pulpa De Limon	60,0	60
		Panela	15,0	15
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 Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil liso	2,2	2
		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 Papaya madura	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	0,6	0,5
		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	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Huevo con maicitos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Maíz tierno desgranado	3,0	3
	Pan De Uvas	Pan De Uvas	60,0	60
	Mandarina	Mandarina Corriente	7,0	7
ALMUERZO	Sopa De Sancocho	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	24,0	20
		Arroz Cabezote	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Costilla De Res	20,0	20
		Mazorca	21,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Plátano Verde	27,0	20
		Zanahoria	17,3	15
	Carne guisada	Carne De Res	130,0	130
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Apio en rama	0,0	0
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	5,8	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca Al Vapor	Yuca	99,0	90
	Ensalada Fresca	Zanahoria	34,5	30
		Melón	60,0	40
		Lechuga batavia	43,5	30
		Uvas pasas	10,0	10
		Crema de leche	5,0	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 Guayaba	Azúcar	5,0	5
		Pulpa de guayaba	20,0	20
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Mantecada	Mantecada	60,0	60
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa De platano verde	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
	Pollo Mandarin	Pechuga	100,0	100
		Salsa de tomate	5,0	5
		Salsa Bbq	10,0	10
		Ajonjolí	2,0	2
		Azúcar	2,0	2
	Arroz Pajarito	Arroz	40,0	40
		Plátano Maduro	13,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa Enchaquetada	Papa Común	110,0	100
	Ensalada mixta	Apio En Rama	0,0	0
		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
	Natilla casera	Fécula De Maíz	15,0	15
		Leche Entera	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Canela En Astilla	1,0	1

	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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	0,0	0
		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 Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	Huevo De Gallina	90,0	75
		Tomate guiso	9,6	8
		Cebolla cabezona blanca	4,4	4
		Margarina	5,0	5
	Arepa de maíz	Harina de maíz amarillo para arepas	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Papaya madura	Papaya madura	132,0	101,5
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
	Arroz atomatado	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Patacona verde	Plátano Verde	135,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de repollo morado	Repollo morado	26,0	20
		Cebolla cabezona blanca	22,0	20
		Maíz Tierno Desgranado	15,0	15
		Mayonesa	10,0	10
	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 De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 Maí	Calabacín Verde	39,6	36
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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
	Queso tajado	Queso tajado	37,0	37
	Pan mojicon	Pan mojicon	60,0	60
	Melón	Melón	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
	Pechuga De Pollo Grille	Pechuga	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	16,5	15
		Tomate Chonto	6,0	5
		Aceite vegetal	3,0	3
	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
	Casquitos de tomate al perejil	Tomate Chonto	72,0	60
		Perejil Liso	11,0	10
	Galleta De Leche	Galleta Rondalla	15,0	15
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	90,0	75
	Pan De Leche	Pan De Leche	60,0	60
	Sandía	Sandía	---	150
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 Res	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	120,0	120
		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
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Chips de papas	Papa Común	110,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de coles	Brocoli	48,0	30
		Coliflor	48,0	30
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Flan de arequipe	Flan	15,0	15
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
	Yotas al perico	Cebolla Larga	12,8	8
		Yotas	81,0	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 Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	0,6	0,5
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Huevos Criollos	Huevo de gallina	60,0	50
		Cebolla Larga	16,0	10
		Tomate guiso	12,0	10
		Aceite vegetal	1,0	1
	Arepa de maiz	Harina de maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Piña	Piña Común	119,6	82,5
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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tajadas de maduro	Plátano maduro	135,0	100
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Criolla	Lechuga batavia	36,3	25
		habichuela	27,5	25
		Zanahoria	28,8	25
	Galleta punto rojo	Galleta punto rojo	15,0	15
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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
	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	0,0	0
		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 Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOSODICA **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	37,0	37
	Naranja	Naranja valenciana	115,5	82,5
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
	Espaguettis con pollo mechado	Pechuga	120,0	120
		Pasta Espaguetti	40,0	40
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	28,8	25
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla cabezona blanca	14,3	13
		Apio en rama	0,0	0
		Zanahoria	9,2	8
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Salsa de tomate	10,0	10
		Aceite vegetal	10,0	10
	Casquitos de papa dorada	Papa común	99,0	90
		Aceite vegetal	5,0	5
	Chop suey	Apio en rama	0,0	0
		Zanahoria	40,3	35
		Habichuela	38,5	35
		Calabacín verde	33,0	30
		Aceite vegetal	5,0	5
	Dulce de uchuva	Uchuva	30,0	30
		Panela	5,0	5
		Canela	---	1
	Jugo tropical	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
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 pollo 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
		Pechuga	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
	Casquitos de papa al horno	Papa Común	108,9	99
		Margarina	5,0	5
	Papaya madura	Papaya madura	130,0	100
	Dulce de guayaba	Pulpa de guayaba	20,0	20
		Azúcar	15,0	15
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA HIPOSODICA (HS)

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	26,3	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	436,0	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

Mediterránea

DOCUMENTOS

CICLO DE MENUS

DIETA

HIPOGLUCIDA

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGLUCIDA
	SEMANA DE SUMINISTRO 1

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	GRANADILLA	MANGO	MANZANA VERDE	PIÑA	MELON	PAPAYA
	LACTEO	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADO	TE HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	CASPIROLETA HGL CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADA	AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICOS	QUESO EN PORCION	HUEVO COCIDO	CUAJADA	SANDWICH INTEGRAL DE JAMON Y QUESO	HUEVOS CON MAICITOS	CREPE DE QUESO CON LINAZA *
		HUEVO PERICO*	CUAJADA*	QUESO*	HUEVO REVUELTO*	CUAJADA*	QUESO*	CUAJADA*
	CEREAL	AREPA DE MAIZ INTEGRAL	PAN ROLLO INTEGRAL	TOSTADA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL		AREPA DE MAIZ INTEGRAL	
	OTRO	CONSOME SIN PAPA	CALDO HILADO SIN PAPA	CONSOME DE LECHE SIN PAPA	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME SIN PAPA	CONSOME DE LECHE SIN PAPA	CALDO HILADO SIN PAPA
NUEVES	FRUTA	ASPIC DE MANZANAS	MANGO PICADO	MANDARINA	ASPIC DE DURAZNO	MELON	PAPAYA	ASPIC MIXTO
ALMUERZO	FRUTA	MELON	PAPAYA	GRANADILLA	MANDARINA	MANGO	MANZANA VERDE	PIÑA
	SOPA O CREMA	SOPA DE MAZORCA	CREMA DE CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE TOMATE	SOPA DE VEGETALES	SOPA DE FRIJOL ROJO	SOPA DE VERDURAS
	PROTEINA	FILETE PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	FILETE DE PESCADO AL HORNO	JULIANAS DE RES SALTEADAS	PECHUGA DE POLLO A LA CRIOLLA	PECHUGA CON VEGETALES AL WOK	CARNE DE RES SUDADA	SOUFLE DE POLLO
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ VERDE	ARROZ DE AJO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ VERDE	ARROZ AL CILANTRO
	VERDURA 1	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	ENSALADA CON AGUACATE	ENSALADA COLOMBIANA	CASQUITOS DE TOMATE	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA CRIOLLA	ENSALADA JARDINERITA
	VERDURA 2	YOTA EN CUADRITOS	GUISO DE AHUYAMA	SALTEADO DE CALABACIN	VEGETALES SALTEADOS	BERENJENA AL PERICO	GUISO DE HABICHUELA	CALABACÍN AL PERICO
	OTRO				ARVEJAS GUISADAS		LENTEJAS COLOMBIANAS	
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
ONCES	BEBIDA LACTEA	SORBETE DE MORA DESCREMADA	SORBETE DE CURUBA DESCREMADA	SORBETE DE FRESA DESCREMADA	SORBETE DE GUAYABA DESCREMADA	YOGURTH LIGTH	SORBETE DE LULO DESCREMADA	SORBETE DE DURAZNO DESCREMADA
	CEREAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL
COMIDA	FRUTA	PAPAYA	NARANJA	DURAZNO	MANGO	MANDARINA	PIÑA	MANZANA VERDE
	CALDO SOPA O CREMA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA
	PROTEINA	CUBITOS DE RES EN SALSA CRIOLLA	CREPE INTEGRAL DE POLLO Y VEGETALES	CERDO A LA PLANCHA	EMPAREDADO INTEGRAL DE POLLO CON VEGETALES	PERNIL DE POLLO AL HORNO	JULIANAS DE POLLO JARDINERAS	MOLIDA DE RES GUISADA
	CEREAL	ARROZ BLANCO		ARROZ AL PIMENTON		ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON VERDURAS	TORNILLOS NAPOLITANOS
	VERDURA 1	VERDURAS CHINAS		GUISO DE ESPINACAS		POTECA DE AUYAMA	ENSALADA VERDE	PEPINO EN CASCOS AL LIMON
	VERDURA 2	TOMATE EN CASCOS	MELÓN	GUISO DE YOTAS AL PERICO	PAPAYA	HABICHUELA AL PERICO	MANDARINA	MANGO
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
CENA	BEBIDA LACTEA	AVENA HGL DESCREMADA	GRANIZADA DE CAFÉ HGL DESCREMADA	YOGURTH LIGTH	LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	LECHE DESCREMADA	AVENA EN LECHE DESCREMADA
	CEREAL	PAN ROLLO INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	TOSTADA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETAS INTEGRALES	PAN INTEGRAL

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGLUCIDA
	SEMANA DE SUMINISTRO 2

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
DESAYUNO	FRUTA	MANZANA VERDE	NARANJA	MELÓN	PAPAYA	GRANADILLA	MANGO	MANDARINA
	LACTEO	AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADA	AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	TE HGL CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	QUESO EN PORCION	HUEVOS CON MAICITOS *	CUAJADA *	SANDWICH INTEGRAL DE JAMON Y QUESO	HUEVO COCIDO	QUESO *
	ALIMENTO PROTEICO	CUAJADA *	HUEVO REVUELTO *	QUESO *	HUEVO COCIDO *	HUEVO REVUELTO *	CUAJADA *	HUEVO PERICO *
	CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	PAN CASCARITA	PAN DE AVENA INTEGRAL	AREPA DE MAÍZ INTEGRAL		PAN INTEGRAL	AREPA DE MAIZ AMARILLO
	OTRO	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME CELESTINO	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME HILADO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME HILADO SIN PAPA
NUEVES	FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GRANADILLA	MELÓN	MANDARINA	ASPIC DE MANZANAS	MANGO PICADO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	MANDARINA	PAPAYA	DURAZNO	NARANJA	MANGO	PIÑA	MELON
	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ESPINACAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	PROTEINA	DESMECHADO DE RES	FILETE DE PECHUGA CON S. CAZADORA	GOULASH HUNGARO	CERDO TERIYAKI	PERNIL DE POLLO AL HORNO	FILETE DE PESCADO SUDADO EN SS CRIOLLA	PERNIL EN SALSA CRIOLLA
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ TIGRE	ARROZ AL AJILLO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
	VERDURA	ENSALADA CAMPECHE	ENSALADA DE LA HUERTA	TOMATE AL LIMON	ENSALADA COLESLAW	ENSALADA DE REPOLLO A LA DULCE PIÑA	ENSALADA DE ESPINACAS	ENSALADA ORIENTAL
	VERDURA	TORTICAS DE CALABACIN	VEGETALES SALTEADOS (SIN ZANAHORIA)	GUISO DE BERENJENA AL PERICO	POTECA DE YOTA	ESPINACA AL PERICO	SOUFLE DE YOTA	GUISO DE CALABACIN Y HABICHUELA
	LEGUMINOSAS		GARBANZOS SUDADOS		FRIJOL BLANCO			
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
ONCES	BEBIDA LACTEA	SORBETE DE CURUBA DESCREMADA	SORBETE DE MORA DESCREMADA	SORBETE DE GUAYABA DESCREMADA	SORBETE DE MANGO DESCREMADA	YOGURTH LIGTH	SORBETE DE LULO DESCREMADA	SORBETE DE MORA DESCREMADA
	CEREAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL
COMIDA	FRUTA O JUGO	PAPAYA	MELON	PAPAYA	MANDARINA	PIÑA	DURAZNO	MANZANA VERDE
	CALDO,SOPA O CREMA	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA
	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO NAPOLITANA	PANZEROTTI RELLENO DE RES Y VERDURAS	POLLO DORADO	SANDWICH DE POLLO Y VEGETALES	CERDO EN S. CRIOLLA	LASAGÑA DE RES Y QUESO	PECHUGA DE POLLO ORIENTAL
	CEREAL	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEOS		ARROZ AL PEREJIL
	VERDURA	GUISO DE PEPINO PARA RELLENAR				POTECA DE CALABACIN		CASCOS DE TOMATE AL LIMON
	VERDURA	CALABACIN AL PERICO	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	HABICUELA AL PERICO	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	GUISO DE YOTAS
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
CENA	BEBIDA LACTEA	GRANIZADA HGL DE CAFÉ DESCREMADA	SORBETE DE CURUBA HGL DESCREMADA	YOGURTH LIGTH	AVENA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE HGL DESCREMADA
	ACOMPAÑAMIENTO	GALLETAS INTEGRALES	GALLETA INTEGRAL	PAN BOLA INTEGRAL	PAN INTEGRAL	AREPA DE MAIZ INTEGRAL	GALLETA CON LINAZA	GALLETAS INTEGRALES

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGLUCIDA
	SEMANA DE SUMINISTRO 3

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	MANGO	PAPAYA	MELON	MANDARINA	PIÑA	NARANJA
	LACTEO	AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA	TE HGL CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS CON MAICITOS	CUAJADA	HUEVOS PERICOS	QUESO	HUEVO COCIDO	CUAJADA	SANDWICH DOBLE QUESO EN PAN INTEGRAL
	ALIMENTO PROTEICO	QUESO*	HUEVO REVUELTO *	CUAJADA*	HUEVO PERICO*	QUESO*	HUEVOS CON JAMON *	
	CEREAL	PAN DE AJONJOLI INTEGRAL	PAN ROLLO INTEGRAL	AREPA DE MAÍZ INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETAS INTEGRALES	AREPA DE MAÍZ INTEGRAL	
	OTRO	CONSOME SIN PAPA CON LECHE	CONSOME SIN PAPA	CONSOME HILADO SIN PAPA	CONSOME SIN PAPA CON LECHE	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME SIN PAPA CON LECHE	CONSOME SIN PAPA
NUEVES	FRUTA	NARANJA	GRANADILLA	DURAZNO	MANGO PICADO	GELATINA LIGTH	MANGO PICADO	MELON
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	CIRUELA ROJA	MANZANA ROYAL	PIÑA	MANDARINA	MELON	NARANJA	MANZANA VERDE
	SOPA O CREMA	CREMA DE BERENJENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE TOMATE	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE ARVEJA	CREMA DE CEBOLLA
	PROTEINA	CARNE GUISADA	POLLO MANDARIN	FILETE DE PESCADO EN SS CILANTRO	PECHUGA GRILLE	GOULASH DE RES	SOUFFLÉ DE PESCADO CON VEGETALES	SPAGUETTIS CON POLLO MECHADO
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ ATOMATADO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	
	VERDURA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO	CASQUITOS DE TOMATE AL PEREJIL	ENSALADA DE COLES	ENSALADA VERDE	CHOP SUEY
	VERDURA	TORTICAS DE CALABACIN	GUISO DE BERENJENA	PURE DE VEGETALES	SALTEADO DE ZUCHINI Y ARVEJA	GUISO DE HABICHUELA AL PERICO	GUISO DE AHUYAMA	SALTEADO DE BERENJENA
	OTRO		LENTEJAS COLOMBIANAS		ARVEJAS			
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
ONCES	BEBIDA LACTEA	SORBETE DE LULO	SORBETE DE MORA	SORBETE DE MANGO	SORBETE DE CURUBA	SORBETE DE GUAYABA	SORBETE DE FRESA	YOGURTH LIGTH
	CEREAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL
COMIDA	FRUTA O JUGO	PIÑA	MELON	MANDARINA	GRANADILLA	MANZANA VERDE	PAPAYA	DURAZNO
	CALDO,SOPA O CREMA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME HILADO	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA
	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	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA	CREPE DE POLLO Y VEGETALES
	CEREAL	ARROZ BLANCO		TORNILLOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	
	VERDURA	CASCOS DE PEPINO AL LIMON	PAPAYA	CASCOS DE TOMATE		GUISO DE YOTA	GUISO DE AHUYAMA	
	VERDURA	HABICHUELA AL PERICO		CALABACIN SALTEADO CON MAIZ	ENSALADA CRIOLLA	ESPINACAS AL PERICO	TORTA DE CALABACIN	MELON
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
CENA	BEBIDA LACTEA	CHOCOLYNE FRIO DESCREMADA	TE CON LECHE DESCREMADA	AVENA HGL DESCREMADA	GRANIZADA HGL DE CAFÉ DESCREMADO	YOGURTH LIGTH	SORBETE DE MANGO HGL DESCREMADA	CHOCOLYNE FRIO DESCREMADO
	ACOMPAÑAMIENTO	PAN BOLA INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETA CON AJONJOLI	AREPA DE MAIZ INTEGRAL	TOSTADA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 1**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pechuga	30,0	30
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos Pericos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Tomate guiso	9,6	8
		Cebolla Cabezona Blanca	5,5	5
	Huevo Cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Arepa De Maíz Integral	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
NUEVES	Aspic de manzana	Gelatina light	30,0	30
		Manzana royal	34,5	30
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
	Filete de Pechuga a las Finas Hierbas	Pechuga	150,0	150
		Crema de leche	20,0	20
		Leche entera	10,0	10
		Finas hierbas molidas	---	5
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	11,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de tomate y pepino	Tomate Chonto Pinton	48,0	40
		Pepino Cohombro	37,5	30
	Yotas en cuadritos	Yotas	121,5	90
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate guiso	12,0	10
	Melón	Melón	120,0	80
ONCES	Sorbete De Mora	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Mora	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Cubitos de res en salsa criolla	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 Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	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
	Tomate En Cascos	Tomate Chonto Pinton	76,8	64
		Salsa Soya	3,0	3
		Zanahoria	29,3	25,5
	Papaya	Papaya Madura	130,0	100
CENA	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan Rollo Integral	Pan Rollo Integral	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 2**

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	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Te con leche	Te Negro	5,0	5
		Leche Descremada	100,0	100
	Queso En Porción	Queso Entero	50,0	50
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Pan Rollo Integral	Pan Rollo Integral	60,0	60
	Granadilla	Granadilla	170,0	100
NUEVES	Mango Picado	Mango tommy	150,0	100
ALMUERZO	Crema De Cebolla	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Entera	30,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	15,0	15
		Papa Común	22,0	20
		Cebolla cabezona blanca	46,8	42,5
	Filete de pescado sudado	Filete De Pescado	230,0	230
		Tomate guiso	6,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	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
	Guiso de Berenjena	Berenjena blanca	112,5	90
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate Guiso	6,0	5
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
ONCES	Sorbete De Curuba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa de curuba	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consome De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	Crepe integral de pollo con vegetales	Harina de trigo	60,0	60
		Leche Descremada	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
	Naranja	Naranja Valenciana	112,0	80
	Melón	Melón	120,0	80
CENA	Granizada De Café	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **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	0,6	0,5
		Leche Descremada	20,0	20
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos Cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Queso	Queso entero	30,0	30
	Tostada Integral	Tostada Integral	60,0	60
	Mango	Mango Tommy	152,3	101,5
NUEVES	Mandarina corriente	Mandarina corriente	100,0	100
ALMUERZO	Crema de verduras	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Costilla De Res	20,0	20
		Habichuela	27,5	25
		Yotas	33,8	25
		Papa Común	39,6	36
	Julianas de Res Salteadas	Julianas De Res	100,0	100
		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 Blanco al ajo	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Colombiana	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Cilantro	0,0	0
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	38,4	32
	Salteado de calabacin	Calabacín verde	49,5	45
		Calabacín amarillo	49,5	45
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	3,6	3
	Granadilla	Granadilla	170,0	100
ONCES	Sorbete De Fresa	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Fresa	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
	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
	Guiso de yotas al perico	Yotas	121,5	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Huevo De Gallina	12,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Guiso de espinaca	Espinaca	126,0	90
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate guiso	6,0	5
	Durazno	Durazno Común	115,0	100
CENA	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	200,0	200
	Pan Mogolla Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **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
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Huevo revuelto	Huevo De Gallina	60,0	50
		Margarina	5,0	5
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
	Manzana verde	Manzana verde	115,0	100
NUEVES	Aspic de durazno	Gelatina light	30,0	30
		Durazno común	34,5	30
ALMUERZO	Crema De Tomate	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Descremada	30,0	30
		Tomate Chonto	72,0	60
	Pechuga de pollo a la Criolla	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	130,0	130
		Tomate Chonto	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Vegetales Guisados	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Calabacín amarillo	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tomate En Cascos	Tomate Chonto Pinton	76,8	64
	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
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
ONCES	Sorbete De Guayaba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Guayaba	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Emparedado integral de pollo con veget	Pan tajado integral	60,0	60
		Pechuga	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
		Harina De Trigo	20,0	20
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	5,0	5
		Zanahoria	29,3	25,5
	Papaya	Papaya madura	65,0	50
	Mango	Mango Tommy	75,0	50
CENA	Leche	Leche Descremada	210,0	210
	Tostada Integral	Tostada Integral	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 5**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé sin papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pechuga	30,0	30
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Sandwich Integral De Jamón Y Queso	Jamón De Pollo	80,0	80
		Pan Tajado Integral	60,0	60
		Queso Tajado	25,0	25
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Piña	Piña	---	100
NUEVES	Melón	Melón	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
	Pechuga con Vegetales Al Wok	Pechuga	100,0	100
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pimentón rojo	4,6	4
		Zanahoria	23,0	20
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		Salsa Soya	3,0	3
	Arroz Con Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	0,5	0,45
	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
	Berenjena al perico	Berenjena blanca	112,5	90
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	9,6	8
		Huevo de gallina	6,0	5
	Mango	Mango tommy	150,0	100
	Ciruela Claudia	Ciruela Roja	87,4	76
ONCES	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consome de pollo sin papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	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
	Poteca De Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Habichuela al ajillo	Habichuela	49,5	45
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate Guiso	7,2	6
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
CENA	Bebida Achocolatada Fría Sin Azúcar	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 6**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consome de leche sin papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
	Avena Con Leche	Leche Descremada	20,0	20
		Avena Molida	30,0	30
	Huevos Con Maicitos	Leche Descremada	100,0	100
		Huevo De Gallina	60,0	50
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
		Margarina	5,0	5
	Queso	Queso entero	25,0	25
	Arepa De Maíz Integral	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Melón	Melón	150,0	100
NUEVAS	Papaya	Papaya madura	130,0	100
ALMUERZO	Sopa De Frijol 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
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	4,8	3
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Guiso de habichuela	Habichuela	49,5	45
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate Guiso	7,2	6
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	40,0	40
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Manzana verde	Manzana verde	115,0	100
ONCES	Sorbete De lulo	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De lulo	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Caldo de papa celestino	Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
	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
		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
	Ensalada verde	Lechuga batavia	43,5	30
		Pepino cohombro	37,5	30
		Brocoli	19,2	12
		Limón común	7,5	5
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
CENA	CENA	Leche Descremada	210,0	210
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 7**

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	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Crepe De Queso con linaza	Harina De Trigo	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Descremada	20,0	20
		Margarina	2,0	2
		Queso Tajado	25,0	25
		Linaza molida	3,0	3
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Papaya	Papaya Madura	130,0	100
NUEVES	Aspic Light mixto	Gelatina Light	30,0	30
		Mango Tommy	7,5	5
		Manzana verde	5,8	5
ALMUERZO	Sopa de Verduras	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
	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
	Ensalada jardinerita	Lechuga batavia	26,1	18
		Brocoli	24,0	15
		Tomate chonto	24,0	20
		Pepino cohombro	25,0	20
		Cebolla Cabezona Blanca	27,5	25
		Limón común	1,5	1
	Calabacin 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
	Piña	Piña común	145,0	100
ONCES	Sorbete De durazno	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De durazno	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	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
	Mango	Mango tommy	150,0	100
CENA	Avena Con Leche Fria	Avena en hojuelas	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan Rollo Integral	Pan Rollo Integral	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterráneo

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 8**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Avena Con Leche Fria	Avena en hojuelas	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos revueltos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Margarina	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Pan Mogolla Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	60,0	60
	Manzana verde	Manzana verde	115,0	100
NUEVES	Papaya picada	Papaya madura	130,0	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Campeche	Zanahoria	34,5	30
		Cebolla Cabezona Blanca	33,0	30
		Maiz Tierno Desgranado	10,0	10
		Lechuga batavia	21,8	15
	Tortica De Calabacín	Calabacin Verde	118,8	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
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
		Maní Salado	20,0	20
ONCES	Sorbete De curuba	Pulpa De curuba	40,0	40
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Pechuga de pollo napolitana	Pechuga	140,0	140
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	10,0	10
		Queso tajado	10,0	10
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Guiso de pepino de rellenar	Pepino de rellenar	112,5	90
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	7,2	6
	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
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
CENA	Granizado de café	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 9**

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
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Queso En Porción	Queso Entero	37,0	37
	Pan Cascarita integral	Pan Cascarita	60,0	60
	Huevo revuelto	Huevo de gallina	60,0	50
		Margarina	5,0	5
	Naranja	Naranja Valenciana x Unidades	140,0	100
NUEVES	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	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
	Filete de Pechuga a la cazadora	Pechuga	100,0	100
		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 al perejil	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Perejil liso	1,1	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Garbanzos sudados	Garbanzo	40,0	40
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Ensalada de la huerta	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
	Vegetales Guisados	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Habichuela	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
ONCES	Sorbete De Mora	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Mora	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	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
	Mango	Mango tommy	120,0	80
	Melón	Melón	105,0	70
CENA	Sorbete De curuba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De curuba	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pechuga	30,0	30
	Avena Con Leche	Avena en hojuelas	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos Con Maicitos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Maiz Tierno Desgranado	5,0	5
		Aceite vegetal		5
	Queso En Lonja	Queso Tajado	25,0	25
	Pan de avena integral	Pan Avena Integral	40,0	40
	Melón	Melón	150,0	100
NUEVES	Granadilla	Granadilla	170,0	100
ALMUERZO	Sopa de verduras	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio En Rama	11,3	7,5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
	Goulash Hungaro	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	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
	Arroz con ajonjolí	Arroz	40,0	40
		Ajonjolí	2,0	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos de tomate al limón	Tomate Chonto Pinton	72,0	60
		Limón común	4,5	3
	Guiso de berenjena al perico	Berenjena blanca	56,3	45
		Tomate Guiso	7,2	6
		Cebolla larga	12,8	8
		Huevo De Gallina	6,0	5
	Durazno	Durazno común	115,0	100
ONCES	Sorbete De Guayaba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Guayaba	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	Pollo dorado	Pernil de pollo	140,0	140
		Aceite vegetal	10,0	10
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Salteado de vegetales	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
CENA	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Pan bola Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 11**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consome De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
		Papa Común	49,5	45
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Huevo Cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
		Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
		linaza molida	3,0	3
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
NUEVES	Melón	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Crema De Espinaca	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Espinaca	21,0	15
		Leche Descremada	35,0	35
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
	Cerdo Teriyaki	Papa Común	49,5	45
		Pierna de cerdo	130,0	130
		Panela	15,0	15
		Salsa Soya	5,0	5
		Pulpa De Naranja	10,0	10
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		cebolla larga	3,2	2
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Frijol 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
	Ensalada coleslaw	Zanahoria	28,8	25
		repollo blanco	32,5	25
		uvas pasas	10,0	10
		mayonesa	5,0	5
		crema de leche	5,0	5
	Poteca de yota	Yotas	121,5	90
		Cebolla larga	14,4	9
		Tomate guiso	9,6	8
	Naranja_	Naranja Valenciana x Unidades	140,0	100
ONCES	Sorbete De mango	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De mango	65,0	65
	Galleta integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Sandwich de pollo con vegetales	Pan cuadrado	60,0	60
		Pechuga	50,0	50
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Mayonesa	10,0	10
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Habichuelas al ajillo	Habichuela	49,5	45
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate Guiso	7,2	6
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
CENA	Avena Con Leche Fría	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan Mogolla Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 12**

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	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Té Con Leche	Leche Descremada	100,0	100
		Té Verde	30,0	30
	Sandwich De Jamón Y Queso	Jamón De Pollo Tajado	80,0	80
		Pan Tajado	2,0	2
		Queso Tajado	25,0	25
		Margarina	5,0	5
	Huevos revuelto	Huevo De Gallina	60,0	50
		Margarina	5,0	5
	Galleta integral	Galleta Integral	60,0	60
	Granadilla	Granadilla	170,0	100
NUEVES	Mandarina corriente	Mandarina Corriente	100,0	100
ALMUERZO	Crema de Verduras	Ahuyama	21,6	16
		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	23,0	20
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	Arroz al ajillo	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de repollo a la dulce piña	Repollo Blanco	26,0	20
		Repollo Morado	26,0	20
		Piña Común	29,0	20
		Uchuvas	17,3	15
		crema de leche	10,0	10
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Espinaca al perico	Espinaca	126,0	90
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate guiso	6,0	5
	Mango	Mango tommy	114,0	76
ONCES	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Galleta integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Caldo Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Cerdo en salsa criolla	Goulash de cerdo	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Poteca de calabazin	Calabacín verde	35,2	32
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	6,0	5
	Piña	Piña Común	116,0	80
CENA	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Arepa de maiz integral	Queso tajado	25,0	25
		Harina De Maiz	60,0	60
		Linaza molida	3	3
		Margarina	5	5

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 13**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consome de carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Pan integral	Pan integral	1,0	1
	Mango	Mango Tommy	150,0	100
NUEVES	Aspic de manzana	Gelatina Light	30,0	30
		Manzana verde	11,5	10
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	166,0	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
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	5,0	5
	Arroz Atomatado	Arroz	40,0	40
		Tomate Chonto	4,8	4
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de espinacas	Espinaca	35,0	25
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	23,0	20
		Pepino cohombro	25,0	20
	Soufle de yotas	Cebolla Larga	12,8	8
		Yotas	81,0	60
		Huevo De Gallina	0,6	0,5
		Tomate Guiso	19,2	16
		Harina de trigo	5,0	5
	Piña	Piña común	145,0	100
ONCES	Sorbete De lulo	Pulpa de lulo	65,0	65
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consome De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	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
	Durazno	Durazno común	115,0	100
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
CENA	Leche	Leche Descremada	210,0	210
	Galleta Integral	Galleta Integral	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 14**

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	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
		Margarina	5,0	5
	Queso En Porción	Queso Entero	25,0	25
	Huevos Pericos	Cebolla Larga	2,6	1,6
		Huevo De Gallina	60,0	50
		Tomate Guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
NUEVES	Mango Picado	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
	Pernil de pollo Salsa Criolla	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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada oriental	Pimentón Rojo	17,3	15
		Pimentón Verde	17,3	15
		Raíces Chinas	5,5	5
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		salsa soya	2,0	2
	Guiso de calabacin y habichuela	Calabacín verde	49,5	45
		Habichuela	49,5	45
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	6,0	5
	Melón	Melón	150,0	100
ONCES	Sorbete De Mora	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa de mora	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	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 Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil liso	2,2	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tomate En Cascos	Tomate Chonto Pinton	76,8	64
		Limón Tahití	7,5	5
	Guiso de yotas	Yotas	121,5	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Manzana verde	Manzana Verde	115,0	100
CENA	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	25	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterráneo

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 15**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo con maicitos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Maíz tierno desgranado	3,0	3
	Queso En Porción	Queso Entero	25,0	25
	Pan Con Ajonjoli	Pan Con Ajonjoli	60,0	60
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
NUEVES	Naranja	Naranja Valenciana	140,0	100
ALMUERZO	Crema de berenjena	Apio Arracacha	12,0	10
		Berenjena blanca	37,5	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	33,0	30
		Zanahoria	9,2	8
	Carne guisada	Carne De Res	130,0	130
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Apio en rama	7,5	5
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	5,8	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Fresca	Zanahoria	34,5	30
		Melón	60,0	40
		Lechuga batavia	43,5	30
		Uvas pasas	10,0	10
		Crema de leche	5,0	5
	Torta De Calabacín	Calabacín Verde	49,5	45
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Harina De Trigo	5,0	5
		Huevo De Gallina	0,4	0,3
		Margarina	2,0	2
	Ciruela Roja	Melón	150,0	100
ONCES	Sorbete De Lulo	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Lulo	40,0	40
	Galleta ducales	Galletas ducales	---	1
COMIDA	Consome De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Cerdo Asado	Pierna De Cerdo	120,0	120
	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
	cascos de pepino al limon	Pepino cohombro	100,0	80
		Limón tahiti	7,5	5
	Habichuela Con Zanahoria Al Perico	Habichuela	39,6	36
		Huevo De Gallina	0,4	0,3
		Zanahoria	39,1	34
	Piña	Piña común	145,0	100
CENA	Chocolinne	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan bola Integral	Pan bola Integral	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 16**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé sin Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo revuelto	Huevo de gallina	60,0	50
		Margarina	5,0	5
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan Integral	Pan rollo integral	60,0	60
	Mango	Mango Tommy	150,0	100
NUEVES	Granadilla	Granadilla	170,0	100
ALMUERZO	Sopa De Vegetales	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
		Habichuela	27,5	25
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	29,3	25,5
	Pollo Mandarin	Pechuga	100,0	100
		Salsa de tomate	5,0	5
		Salsa Bbq	10,0	10
		Ajonjoli	2,0	2
		Azúcar	2,0	2
	Arroz Pajarito	Arroz	40,0	40
		Plátano Maduro	13,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada mixta	Apio En Rama	3,0	2
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	29,3	25,5
	Guiso de berenjena	Berenjena Blanca	46,9	37,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	50,0	50
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Manzana verde	Manzana verde	92,0	80
ONCES	Sorbete De mora	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De mora	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consome De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	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
	Melón	Melón	38,3	25,5
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
CENA	Te con leche	Te Negro	5,0	5
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan Mogolla Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	1,0	1

NO ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **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	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	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 maiz integral	Harina De Maíz	52,0	52
		Margarina	5,0	5
		Linaza molida	3,0	3
	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
NUEVES	Durazno	Durazno común	115,0	100
ALMUERZO	Crema De Tomate	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Descremada	30,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	60,0	60
		Papa Común	49,5	45
		Tomate Chonto	38,4	32
	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
	Arroz atomatado	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
	Ensalada de repollo morado	Repollo morado	26,0	20
		Cebolla cabezona blanca	22,0	20
		Maíz Tierno Desgranado	15,0	15
		Mayonesa	10,0	10
	Pure de vegetales	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Aceite vegetal	5,0	5
	Piña	Piña Común	145,0	100
	Naranja	Naranja Valenciana x Unidades	0,8	0,6
ONCES	Sorbete De mango	Pulpa De mango	40,0	40
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Perejil Liso	0,5	0,45
	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
		Tomate chonto	84,0	70
	Calabacín Salteado Con Maíz	Calabacín Verde	39,6	36
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
	Mandarina	Mandarina Corriente	0,9	0,85
CENA	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	100,0	100

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 18**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consome sin papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
	Avena Con Leche	Leche Descremada	20,0	20
		Avena en hojuelas	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Queso tajado	Queso tajado	37,0	37
	Huevo Cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Pan Mogolla Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	1,0	1
	Melón	Melón	150,0	100
NUEVES	Mango picado	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
	Pechuga De Pollo Grille	Pechuga	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	16,5	15
		Tomate Chonto	6,0	5
		Aceite vegetal	3,0	3
	Arroz Al Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos de tomate al perejil	Tomate Chonto	72,0	60
		Perejil Liso	11,0	10
	Salteado de Zucchini Y Arveja	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Calabacín Amarillo	59,4	54
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	7,2	6
	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
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
ONCES	Sorbete De curuba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De curuba	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consome De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	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
	Ensalada criolla	Tomate chonto	43,2	36
		Cebolla cabezona blanca	29,7	27
		Pepino cohombro	42,5	34
		Limón tahiti	7,5	5
	Vegetales Salteados	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
CENA	Granizada De Café	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Arepa de maiz	Harina de maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
		Linaza molida	3	3
		Linaza molida		

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 19**

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
	Té Con Leche	Leche Descremada	100,0	100
		Té Verde	30,0	30
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Queso	Queso entero	60,0	60
	Galleta integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	50,0	50
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
NUEVES	Gelatina Light	Gelatina Light	30,0	30
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 Res	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	120,0	120
		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
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		cebolla larga	3,2	2
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de coles	Brocoli	48,0	30
		Coliflor	48,0	30
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	Habichuela Al Perico	Habichuela	39,6	36
		Zanahoria	39,1	34
	Melón	Melón	120,0	80
ONCES	Sorbete De Guayaba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Guayaba	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Caldo Hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	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
	Guiso de yotas	Yotas	121,5	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Manzana verde	Manzana verde	92,0	80
CENA	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Tostada Integral	Tostada Integral	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 20**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo sin appa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
	Café con Leche	Leche Descremada	20,0	20
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Huevos con jamón	Huevo de gallina	60,0	50
		Jamón de pollo	10,0	10
		Margarina	5,0	5
	Arepa de maíz	Harina de maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
		Linaza molida	3,0	3
	Piña	Piña común	145,0	100
NUEVES	Mango Picado	Mango tommy	150,0	100
ALMUERZO	Sopa De Arveja	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
		Mayonesa	5,0	5
		Pasta Tornillo	30,0	30
		Zanahoria	24,4	21,25
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Ensalada verde	Espinaca	28,0	20
		Lechuga batavia	29,0	20
		habichuela	19,8	18
		Zanahoria	20,7	18
	Guiso De Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Naranja	Naranja Valenciana	140,0	100
ONCES	Sorbete De fresa	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De fresa	40,0	40
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consome Celestino sin papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		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
	Arroz al cilantro	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Cilantro	0,1	0,1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Guiso De Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Torta de calabacin	Calabacín verde	49,5	45
		Calabacín amarillo	49,5	45
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	3,6	3
		Harina de trigo	5,0	5
		Huevo de gallina	6,0	5
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
CENA	Sorbete de mango	Pulpa de mango	100,0	100
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta integral	Galleta integral	30,0	30

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU 21**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consome sin Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	49,5	45
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Sandwich Integral de queso	Pan tajado integral	60,0	60
		Queso entero	25,0	50
		Cuajada	30,0	30
	Naranja	Naranja Valenciana x Unidades	0,8	0,6
NUEVES	Melon	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Crema de cebolla	Cebolla	—	50
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	16,0	10
		Yotas	40,5	30
	Espaguettis con pollo mechado	Pechuga	120,0	120
		Pasta Espaguetti	40,0	40
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	28,8	25
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla cabezona blanca	14,3	13
		Apio en rama	3,0	2
		Zanahoria	9,2	8
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Salsa de tomate	10,0	10
		Aceite vegetal	10,0	10
	Chop Suey	Apio En Rama	3,8	2,5
		Brocoli	19,2	12
		Calabacín Amarillo	39,6	36
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Habichuela	24,8	22,5
		Zanahoria	29,3	25,5
	Salteado de vegetales	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Aceite vegetal	5,0	5
	Manzana verde	Manzana verde	115,0	100
ONCES	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consome De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Crepe de pollo y vegetales	Harina De Trigo	40,0	40
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Descremada	20,0	20
		Margarina	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Pechuga	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
		Queso Tajado	0,5	0,5
	Melón	Melón	150,0	100
	Durazno	Durazno Común	115,0	100
CENA	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA HIPOGLUCIDA (HGL)

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
FRUTOS SECOS	0,42	71	2,4	6,5	2,6	15,7	55,6	0,9	29,3	6,5	20,6	0,4	0,1	0,2	35,1	1,0	-	-	6,6	0,7	0,1	0,0	2,1	0,1	0,0	10,8	-	0,3
HORTALIZAS Y VERDURAS	8,5	111	7,1	1,2	26,4	173,1	172,5	3,7	156,5	1,2	75,3	2,5	0,4	1,0	3,7	2,6	79,5	6,5	5.894,0	588,5	0,3	0,3	2,6	1,0	0,4	184,3	-	121,3
FRUTAS	7	210	3,7	1,1	53,8	74,8	83,3	2,2	6,5	1,1	31,2	0,3	0,2	0,4	1,2	1,0	1,8	-	2.051,6	205,0	0,2	0,2	2,9	1,6	0,3	35,1	-	191,1
CEREALES,HARINAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	5,5	594	17,2	9,2	116,5	122,7	422,1	8,0	430,7	9,2	120,6	3,7	0,4	2,5	23,3	1,2	6,0	13,4	841,8	244,0	0,8	0,7	8,9	0,9	0,7	149,0	0,2	10,4
RAICES,TUBERCULOS Y PLATANOS	0,28	25	0,4	0,1	6,0	2,2	9,5	0,2	1,3	0,1	1,8	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	-	173,4	4,2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	1,2	-	3,9
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	-	-
BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	0,5	56	0,2	0,3	13,7	22,0	15,0	0,2	4,4	0,3	4,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,9	0,1	-	101,5	27,3	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	1,2	-	15,7
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		2.287	118,6	81,9	272,3	1.561,7	2.203,0	29,0	1.422,9	81,9	428,4	38,6	5,5	4,9	140,8	533,2	115,0	153,3	15.262,6	2.849,3	2,3	4,0	33,3	25,7	2,7	620,2	21,4	365,0
% de adecuacion		95%	99%	103%	91%																							

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	2287	118,60	474	20,7	2397	119,9	479	20
GRASA		81,92	737	32,2		79,9	719	30
CHO		272,34	1089	47,6		299,6	1199	50

Mediterránea
restauración

DOCUMENTOS

CICLO DE MENUS
DIETA
VEGETARIANA

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA VEGETARIANA
	SEMANA DE SUMINISTRO 1

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	HUEVOS REVUELTOS	CUAJADA	SANDWICH DE QUESO	HUEVOS CON MAICITOS	CREPE DE QUESO
	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
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	SOPA DE PASTAS	SOPA DE SANCOCHO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE VEGETALES	SOPA DE FRIJOL ROJO	CREMA DE ESPINACA
	PROTEINA	ARVEJAS GUISADAS	CROQUETAS DE CARVE	GARBANZOS GUISADOS	HAMBURGUESAS DE LENTEJAS	TORTICAS DE LENTEJAS	KIBBE	CROQUETAS DE LENTEJAS
	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ VERDE	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO
	TUBERCULO	PAPA ARTESANAL	YUCA FRITA EN S. BLANCA	PAPA COCIDA CON SS CRIOLLA	PLATANO ACARAMELADO	PAPA DORADA AL HORNO	MADURO ACANELADO	YUCA CON S. CRIOLLA
	VERDURA	ENSALADA ROJA DE REMOLACHA	ENSALADA CON AGUACATE (Tomate, pepino y aguacate)	ENSALADA COLOMBIANA (ZANAHORIA, MAIZ, HABICHUELA Y ARVEJA)	VEGETALES GUISADOS	ENSALADA PICO DE GALLO (Pepino, tomate,cebolla, cilantro)	ENSALADA CRIOLLA (APIO, ZANAHORIA, HABICHUELA, REPOLLO Y TOMATE)	CASQUITOS PEPINO Y LECHUGA
	POSTRE	GELATINA CON LECHERA	BOCADILLO DE LECHE	ESPONJADO DE MANGO CON LECHE	GALLETA WAFER	DULCE DE PIÑA	MOUSSE DE MORA	DULCE DE GUAYABA
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 PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA
	PROTEINA	GARBANZOS GUISADOS	CREPE CON FRIJOL ROJO FRESCO	KIBBE	EMPAREDADO DE HAMBURGUESA DE FRIJOL BLANCO	ARVEJA GUISADA	CROQUETAS DE GARBANZO	CARVE AL BURRO
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ AL PIMENTON		ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON ARVEJAS Y VERDURAS	TORNILLOS NAPOLITANOS
	TUBERCULO	PLATANITOS HORNEADOS	CASCOS DE PAPA AL HORNO	PLATANO MADURO	PAPA A LA FRANCESA	PURE DE PAPA CONFETI	TORTA DE YUCA	MADURO HORNEADO
	VERDURA	VEGETALES SALTEADOS	MELÓN	GUISO DE YOTAS AL PERICO	PAPAYA	POTECA DE AUYAMA	SANDIA	MANDARINA
	OTRO	GALLETA DE LECHE	FLAN	GALLETA DE PUNTO ROJO	ESPONJADO DE LIMON	MANTECADA	GELATINA	MASMELO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA VEGETARIANA
	SEMANA DE SUMINISTRO 2

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	D
DESAYUNO	FRUTA	UVA ISABELA	NARANJA	BANANO	SANDIA	MELON	MANGO	MANDARINA
	LACTEO	MAICENA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUADEPANELA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	SANDWICH DE QUESO	HUEVOS CON MAICITOS	CUAJADA	QUESO EN PORCION	HUEVO COCIDO	AREPA DE MAIZ AMARILLO
	CEREAL	MOGOLLA		PAN DE AVENA	AREPA DE MAÍZ	PAN CASCARITA	PAN ROLLO	QUESO
	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 HILADO
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 VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE PLATANO	CREMA DE AHUYAMA	CREMA DE TOMATE	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	PROTEINA	ALBONDIGAS DE LENTEJAS GUISADAS	FRIJOL ROJO FRESCO GUSADO	HAMBURGUESA DE CARVE A LA CRIOLLA	ARVEJAS GUISADAS	KIBBE	FRIJOL BLANCO	CROQUETAS DE CARVE
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ ZANAHORIA	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ AL AJILLO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	YUCA AL CILANTRO	MADURO APANELADO	PAPA DORADA AL HORNO	PLATANO ACARAMELADO	YUCA EN S. CREMOSA DE CILANTRO	YUCA CON S. BLANCA	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 (ZANORIA, MELON, LECHUGA, UVAS)	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, LECHUGA	ENSALADA CON AGUACATE (Tomate, pepino y aguacate)	ENSALADA ROJA DE REMOLACHA
	POSTRE	MERENGUE	MASMELO	GELATINA	GALLETA WAFER	ASPIC CON LECHERA	BOCADILLO DE LECHE	MANTECADA
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 HILADO	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA CELESTINO
	PROTEINA	KIBBE	PANZEROTTI RELLENO DE CARVE Y VERDURAS	CROQUETAS DE LENTEJAS	SANDWICH DE CARVE CON VEGETALES	ARVEJAS GUISADAS	LASAGÑA DE LENTEJAS	FRIJOL ROJO GUSADO
	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	TAJADAS DE MADURO
	VERDURA	CALABACIN AL PERICO	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	UVA ISABELLA	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	GUISO DE YOTAS
	OTRO	GELATINA	DULCE DE MORA	GALLETA DE LECHE	GELATINA	MASMELO	GELATINA	ESPONJADO DE MANGO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

CICLO DE MENUS DIETA VEGETARIANA

SEMANA DE SUMINISTRO 3

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	CUAJADA	SANDWICH DE HUEVO
	CEREAL	PAN DE UVAS	MANTECADA	AREPA DE MAIZ BLANCO	PAN MOJICON	PAN DE LECHE	AREPA DE MAIZ BLANCO	
	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
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	SOPA DE PLATANO	SOPA DE AVENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARRACACHA
	PROTEINA	HAMBURGUESA DE GARBANZO	LENTEJAS COLOMBIANAS	GUISO DE CARVE	ARVEJAS GUISADAS	CROQUETAS DE CARVE	KIBBE	FRIJOL GUISADO
	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)
	POSTRE	DULCE DE PIÑA	GELATINA	ESPONJADO DE LIIMÓN	GALLETA DE LECHE	FLAN DE AREQUIPE	GALLETA PUNTO ROJO	MANTECADA
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 PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA
	PROTEINA	KIBBE	GUISO DE CARVE	ALBONDIGAS DE LENTEJAS	EMPANADA DE CARVE AL HORNO	GARBANZO GUISADO	CREPE DE CARVE Y VEGETALES	CROQUETAS DE LENTEJAS
	CEREAL	ARROZ BLANCO		TORNILLOS		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	PAPA A LA FRANCESA	MADURO AL HORNO
	VERDURA	HABICHUELA CON ZANAHORIA AL PERICO	SANDIA	CALABACIN SALTEADO CON ZANAHORIA Y MAIZ	ENSALADA CRIOLLA	ESPINACAS AL PERICO	MELON	PAPAYA
	OTRO	MASMELOS	BOCADILLO	GELATINA	MERENGUE	ESPONJADO DE LIMON	GELATINA	DULCE DE GUAYABA

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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	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 Cocido x 2	Huevo De Gallina	120,0	100
	Arepa De Maíz	Harina De Maíz	50,0	50
		Margarina	5,0	5
	Mandarina	Mandarina Corriente	7,0	7
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
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
	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 Criolla Frita	Papa Amarilla (Criolla)	135,0	135
	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
	Coquito	Coquito	1,0	1
	Leche Fría	Leche Entera	210,0	210
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	50,0	50
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
	Arroz Con Zanahoria	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	9,8	8,5
	Plátano Chips	Plátano Verde	52,7	39
	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
	Chocolatina	Mini Chocolatina	1,0	1
	Jugo De Papaya	Pulpa De Papaya	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 81483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **MENU 2**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Aguadepanela Con Leche	Leche Entera	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Queso En Porción x 2	Queso En Porción x 2	100,0	100
	Pan Cascarita	Pan Cascarita x 60 Gramos	1,0	1
	Sandía	Patilla	128,0	80
ALMUERZO	Sopa De Pastas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	34,7	31,5
		Pasta Fideos	8,0	8
		Zanahoria	19,6	17
	Croquetas De Carve	Carve	50,0	50
		Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
	Papa Dorada	Papa Común	108,9	99
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Minilengua	Minilengua	30,0	30
	Leche Fría	Leche Entera	210,0	210
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	50,0	50
COMIDA	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Ensalada de Piña Espinaca Y Lechuga	Espinaca	16,8	12
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Piña Común	47,9	33
	Galleta De Leche	Galleta Rondalla	1,0	1
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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
	Tortilla Española	Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Huevo De Gallina	1,2	1
		Margarina	2,0	2
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Perejil Liso	0,2	0,18
	Pan De Coco	Pan De Coco	1,0	1
	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
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
		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
	Kibbe	Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Berenjena blanca	50,0	40
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
	Arroz Atomatado	Ajo En Pepa	3,5	3
		Arroz	40,0	40
		Tomate Chonto	4,8	4
	Yuca Frita	Yuca	99,0	90
	Ensalada Colombiana	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Cilantro	0,0	0
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	38,4	32
	Esponjado De Mango	Crema De Leche	20,0	20
		Gelatina Sin Sabor	1,0	1
		Leche Condensada	20,0	20
		Leche Entera	30,0	30
		Pulpa De Mango	30,0	30
	Sorbete De Mora	Leche Entera	100,0	100
		Pulpa De Mora	65,0	65
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
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
	Torta De Plátano Maduro	Azúcar Corriente	3,0	3
		Harina De Trigo	20,0	20
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	3,0	3
		Plátano Maduro	114,1	84,5
	Brócoli Gratinado	Brocoli	102,4	64
		Queso Tajado	8,0	8
	Minibrownie	Minibrownie	30,0	30
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **MENU 4**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Cuajada	Cuajada	50,0	50
	Mantecada	Mantecada Porción	1,0	1
	Uva	Uva Isabella	79,2	72
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
	Carve Con Vegetales	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Carve	50,0	50
		Habichuela	24,8	22,5
		Zanahoria	34,2	29,75
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	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
	Galletas Wafer	Galleta Wafer	1,0	1
	Leche Fría	Leche Entera	210,0	210
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	50,0	50
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
	Conchitas En Salsa Blanca	Harina De Trigo	5,0	5
		Leche Entera	30,0	30
		Margarina	3,0	3
		Pasta Conchitas	30,0	30
	Papa Dorada	Papa Común	108,9	99
	Torta De Vegetales	Habichuela	29,7	27
		Harina De Trigo	20,0	20
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	5,0	5
		Zanahoria	29,3	25,5
	Esponjado De Limón	Crema De Leche	20,0	20
		Gelatina Sin Sabor	1,0	1
		Leche Condensada	20,0	20
		Leche Entera	30,0	30
		Pulpa De Limon	20,0	20
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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 Queso Doble	Pan Tajado	2,0	2
		Queso Tajado	30,0	30
	Piña	Piña Común	119,6	82,5
	Sopa de Vegetales	Ahuyama	26,3	19,5
ALMUERZO		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
	Fríjol Blanco	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Frijol Blanco	50,0	50
		Papa Común	29,7	27
		Tomate Guiso	14,4	12
	Kibbe	Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Berenjena blanca	50,0	40
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Ajo En Pepa	3,5	3
	Arroz Con Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Papa Criolla Frita	Papa Amarilla (Criolla)	135,0	135
	Torta De Chocolate	Torta De Chocolate	30,0	30
	Leche Fría	Leche Entera	210,0	210
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	50,0	50
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
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
	Puré De Papa Confeti	Margarina	2,0	2
		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
	Torta De Banano	Azúcar Corriente	5,0	5
		Banano	0,3	0,21
		Harina De Trigo	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	4,0	4
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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	1,2	1
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
	Roscón De Bocadillo x 60 Gramos	Roscón De Bocadillo x 60 Gramos	60,0	60
ALMUERZO	Melón	Melón	120,0	80
	Sopa De Frijol 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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Tajadas De Maduro	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Ensalada Criolla	Apio En Rama	3,8	2,5
		Habichuela	24,8	22,5
		Repolio Blanco	18,2	14
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	24,4	21,25
	Flan De Leche	Flan	9,0	9
		Leche Entera	50,0	50
	Sorbete De Guayaba	Leche Entera	100,0	100
		Pulpa De Guayaba	65,0	65
	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
COMIDA		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Arroz Blanco_	Arroz	80,0	80
	Desgranado Gratinado Con Plátano Maduro	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Mazorca	42,0	30
		Plátano Maduro	52,7	39
		Queso Entero	20,0	20
	Manzana	Manzana Royal	1,0	0,85
	Galleta Rizada x 30 Gramos	Galleta Rizada	25,0	25
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **MENU 7**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Chocolate Con Leche	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Crepe De Queso x 2	Harina De Trigo	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Entera	20,0	20
		Margarina	2,0	2
		Queso Tajado	16,0	16
	Banano	Banano	0,9	0,7
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
	Kibbe	Papa Común	49,5	45
		Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Berenjena blanca	50,0	40
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
	Spaguetti En Salsa Criolla	Ajo En Pepa	3,5	3
		Cebolla Cabezona Blanca	1,1	0,95
		Pasta Espaguetti	19,8	18
		Tomate Guiso	35,0	35
	Pan Caprese	Pan Caprese	24,0	20
	Chop Suey	Apio En Rama	40,0	40
		Brocoli	3,8	2,5
		Calabacín Amarillo	19,2	12
		Cebolla Cabezona Blanca	39,6	36
		Habichuela	9,9	9
		Zanahoria	24,8	22,5
	Dulce De Guayaba	Azúcar Corriente	29,3	25,5
		Guayaba Madura	5,0	5
	Leche Fría	Leche Entera	37,5	30
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	210,0	210
COMIDA	Caldo De Papa_	Ajo En Pepa	50,0	50
		Cebolla Larga	1,1	0,95
		Cilantro	1,3	0,8
		Papa Común	0,0	0
		Tostado x 25 Gramos	79,2	72
	Spaguetti En Salsa Criolla Con Carve	Ajo En Pepa	0,2	0,2
		Carve	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	50,0	50
		Pasta Espaguetti	19,8	18
		Tomate Guiso	35,0	35
	Papaya	Papaya Madura	24,0	20
	Corazón De Hojaldre	Corazón De Hojaldre	132,0	101,5
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	26,0	26
			50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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 Pericos	Cebolla Larga	2,6	1,6
		Huevo De Gallina	1,8	1,5
		Tomate Guiso	9,6	8
	Mogolla	Mogolla x 60 Gramos	60,0	60
	Uva	Uva Isabella	79,2	72
ALMUERZO	Sopa De Cuchuco De Maíz	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio En Rama	11,3	7,5
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Cuchuco De Maíz	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	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
	Yuca Frita	Yuca	99,0	90
	Ensalada Ligera	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Coliflor	44,8	28
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Tomate Chonto Pinton	57,6	48
	Merengue	Merengue	25,0	25
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	50,0	50
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
	Arroz Con Zanahoria	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	9,8	8,5
	Plátano Chips	Plátano Verde	52,7	39
	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
	Flan De Leche	Flan	9,0	9
		Leche Entera	50,0	50
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **MENU 9**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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 Queso Doble	Pan Tajado	2,0	2
		Queso Tajado	30,0	30
	Naranja	Naranja Valenciana x Unidades	0,8	0,6
	Crema De Zanahoria	Ajo En Pepa	1,1	0,95
ALMUERZO		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
	Croquetas De Carve	Carve	50,0	50
		Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Deditos De Maíz	Harina De Maíz	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	2,0	2
		Queso Entero	15,0	15
	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
	Minibrazo De Reina	Minibrazo De Reina	40,0	40
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	50,0	50
	Caldo De Papa_	Ajo En Pepa	1,1	0,95
COMIDA		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Arroz Blanco_	Arroz	80,0	80
	Papa Dorada	Papa Común	108,9	99
	Ensalada Primaveral De Atún	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Atún Lomitos	50,0	50
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Habichuela	34,7	31,5
		Mayonesa	4,0	4
		Zanahoria	48,9	42,5
	Dulce De Mora	Azúcar Corriente	5,0	5
		Mora	30,0	30
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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	1,2	1
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
	Pan Piña Con Bocadillo x 60 Gramos	Pan Piña Con Bocadillo x 60 Gramos	60,0	60
	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
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
	Frijol Blanco	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Frijol Blanco	50,0	50
		Papa Común	29,7	27
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz Con Avena	Arroz	40,0	40
		Avena En Hojuelas	2,0	2
	Enyucado	Harina De Trigo	10,0	10
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Entera	30,0	30
		Yuca	79,2	72
	Ensalada De Tomate Y Pepino	Pepino Cohombro	46,9	37,5
		Tomate Chonto Pinton	38,4	32
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Naranjada	Pulpa De Naranja	40,0	40
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
	Arroz Con Verduras	Arroz	40,0	40
		Arveja Verde Fresca	5,0	5
		Habichuela	9,9	9
		Zanahoria	19,6	17
	Torta De Plátano Maduro	Azúcar Corriente	3,0	3
		Harina De Trigo	20,0	20
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	3,0	3
		Plátano Maduro	114,1	84,5
	Poteca De Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Galleta Rizada x 30 Gramos	Galleta Rizada x 30 Gramos	---	25
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **MENU 11**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Chocolate Con Leche	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Cuajada x 2	Cuajada x 2	100,0	100
	Mantecada	Mantecada Porción	1,0	1
	Manzana	Manzana Royal	1,0	0,85
ALMUERZO	Sopa De Pastas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	34,7	31,5
		Pasta Fideos	8,0	8
		Zanahoria	19,6	17
	Kibbe	Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Berenjena blanca	50,0	40
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Ajo En Pepa	3,5	3
	Arroz Pajarito	Arroz	40,0	40
		Plátano Maduro	13,2	9,75
	Plátano Acaramelado	Panela	15,0	15
		Plátano Maduro	118,5	87,75
	Ensalada De Mango Y Vegetales	Apio En Rama	3,8	2,5
		Mango Tommy	30,0	20
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	19,6	17
	Galletas Wafer	Galleta Wafer	1,0	1
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	50,0	50
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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Papa Dorada	Papa Común	108,9	99
	Vegetales Salteados	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **MENU 12**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Aguadepanela Con Leche	Leche Entera	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Queso En Porción x 2	Queso En Porción x 2	100,0	100
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	1,0	1
	Melón	Melón	120,0	80
ALMUERZO	Sopa De Mazorca	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Mazorca	58,8	42
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	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
	Patacones	Plátano Verde	87,8	65
	Ensalada De Vegetales Con Papa	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Habichuela	29,7	27
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	29,3	25,5
	Aspic	Gelatina Sabor	10,0	10
		Mango Tommy	6,0	4
		Manzana Royal	0,2	0,17
		Uva Isabella	9,9	9
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	50,0	50
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
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
	Puré De Papa Confeti	Margarina	2,0	2
		Papa Común	99,0	90
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Pimentón Rojo	2,0	1,7
	Tortica De Calabacín	Calabacín Verde	118,8	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
	Masmelo	Masmelo	1,0	1
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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 Cocido x 2	Huevo De Gallina	120,0	100
	Tostadas	Tostadas	1,0	1
	Pera	Pera Corriente	1,0	0,85
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
	Croquetas De Carve	Carve	50,0	50
		Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Papa Criolla Frita	Papa Amarilla (Criolla)	135,0	135
	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
	Bocadillo	Bocadillo De Lonja	30,0	30
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	50,0	50
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
	Macarrones De Vegetales Y Queso	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Habichuela	19,8	18
		Pasta Macarron	30,0	30
		Queso Entero	40,0	40
		Zanahoria	19,6	17
	Pan Caprese	Pan Caprese	40,0	40
	Granadilla	Granadilla	0,5	0,3
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **MENU 14**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Chocolate Con Leche	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche Entera	100,0	100
	Cuajada x 2	Cuajada x 2	100,0	100
	Galleta De Avena x 60 Gramos	Galleta De Avena x 60 Gramos	60,0	60
	Banano	Banano	0,9	0,7
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
	Kibbe	Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Berenjena blanca	50,0	40
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Ajo En Pepa	3,5	3
	Spaguetti En Salsa Criolla	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pasta Espaguetti	35,0	35
		Tomate Guiso	24,0	20
	Papa Francesa	Papa Común	99,0	90
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	50,0	50
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
	Crepe Vegetariano	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Carve	50,0	50
		Habichuela	14,9	13,5
		Harina De Trigo	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Entera	20,0	20
		Margarina	2,0	2
		Zanahoria	19,6	17
	Pera	Pera Corriente	1,0	0,85
	Esponjado De Mora	Crema De Leche	20,0	20
		Gelatina Sin Sabor	1,0	1
		Leche Condensada	20,0	20
		Leche Entera	30,0	30
		Pulpa De Mora	30,0	30
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	40,0	40

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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 Cocido x 2	Huevo De Gallina	120,0	100
	Pan De Uvas	Pan De Uvas	1,0	1
	Mandarina	Mandarina Corriente	7,0	7
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
	Croquetas De Carve	Carve	50,0	50
		Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Papa Salada	Papa Común	108,9	99
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Coquito	Coquito	1,0	1
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	50,0	50
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
	Arroz Con Avena	Arroz	40,0	40
		Avena En Hojuelas	2,0	2
	Tajadas De Maduro	Plátano Maduro	118,5	87,75
	Habichuela Con Zanahoria Al Perico	Habichuela	39,6	36
		Huevo De Gallina	0,4	0,3
		Zanahoria	39,1	34
	Masmelo	Masmelo	1,0	1
	Jugo De Manzana	Pulpa De Manzana	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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
	Cuajada x 2	Cuajada x 2	100,0	100
	Pan Rollo	Pan Rollo x 60 Gramos	1,0	1
	Banano	Banano	0,9	0,7
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
	Hamburguesa De Lentejas	Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Lentejas	40,0	40
	Arroz Pajarito	Arroz	40,0	40
		Plátano Maduro	13,2	9,75
	Rollo De Papa Festival	Papa Común	89,1	81
		Perejil Liso	2,0	1,8
		Pimentón Rojo	4,9	4,25
	Berenjena Y Zanahoria A La Criolla	Berenjena Blanca	46,9	37,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	50,0	50
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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Papa Criolla Frita	Papa Amarilla (Criolla)	135,0	135
	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
	Bocadillo	Bocadillo De Lonja	30,0	30
	Jugo De Papaya	Pulpa De Papaya	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **MENU 17**

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
	Huevos Con Maicitos	Huevo De Gallina	1,2	1
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
	Roscón De Bocadillo x 60 Gramos	Roscón De Bocadillo x 60 Gramos	60,0	60
	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	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
	Plátano Maduro Cocido	Plátano Maduro	114,1	84,5
	Picadillo De Pepino Cebolla Tomate Cilantro	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Cilantro	0,0	0
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	38,4	32
	Torta De Chocolate	Torta De Chocolate	30,0	30
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	50,0	50
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
	Spaguetti En Salsa Criolla	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pasta Espaguetti	35,0	35
		Tomate Guiso	24,0	20
	Papa Francesa	Papa Común	99,0	90
	Calabacín Salteado Con Zanahoria Y Maíz	Calabacín Verde	39,6	36
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **MENU** **18**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar Corriente	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Cuajada x 2	Cuajada x 2	100,0	100
	Tostadas	Tostadas	1,0	1
	Melón	Melón	120,0	80
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
	Spaguetti En Salsa Criolla Con Carve	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Carve	50,0	50
		Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pasta Espaguetti	35,0	35
		Tomate Guiso	24,0	20
	Puré De Yuca	Margarina	2,0	2
		Yuca	89,1	81
	Ensalada De Remolacha Zanahoria Y Lechuga	Lechuga Batavia	19,9	13,75
		Remolacha	33,6	28
		Zanahoria	34,2	29,75
	Galleta De Leche	Galleta Rondalla	1,0	1
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	50,0	50
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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Puré De Papa Criolla	Papa Amarilla (Criolla)	100,0	100
	Vegetales Salteados	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Zanahoria	39,1	34
	Merengue	Merengue	25,0	25
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **MENU 19**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	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
	Aguadepanela Con Leche	Leche Entera	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Huevos Pericos	Cebolla Larga	2,6	1,6
		Huevo De Gallina	1,8	1,5
		Tomate Guiso	9,6	8
	Pan De Leche x 60 Gramos	Pan De Leche	60,0	60
	Manzana	Manzana Royal	1,0	0,85
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
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
	Kibbe	Harina De Trigo	15,0	15
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Berenjena blanca	50,0	40
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Ajo En Pepa	3,5	3
	Plátano Acaramelado	Panela	15,0	15
		Plátano Maduro	118,5	87,75
	Ensalada De Repollo Blanco Tomate Brocoli	Brocoli	19,2	12
		Repollo Blanco	22,8	17,5
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	Arequipe	Arequipe	20,0	20
	Jugo De Uva	Pulpa De Uva	50,0	50
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
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Papa Dorada	Papa Común	108,9	99
	Espinaca Al Perico	Cebolla Larga	6,4	4
		Espinaca	42,0	30
		Huevo De Gallina	0,6	0,5
		Tomate Guiso	19,2	16
	Esponjado De Limón	Crema De Leche	20,0	20
		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	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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
	Queso En Porción x 2	Queso En Porción x 2	100,0	100
	Mogolla	Mogolla x 60 Gramos	60,0	60
	Piña	Piña Común	119,6	82,5
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
	Desgranado Vegetariano	Carve	40,0	40
		Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Mazorca	42,0	30
		Plátano Maduro	52,7	39
		Queso Entero	20,0	20
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Ensalada De Arveja Habichuela Zanahoria M	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Habichuela	29,7	27
		Maiz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	34,2	29,75
	Galleta Rizada x 30 Gramos	Galleta Rizada	25,0	25
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	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
	Crepe Vegetariano	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Carve	50,0	50
		Habichuela	14,9	13,5
		Harina De Trigo	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Entera	20,0	20
		Margarina	2,0	2
		Zanahoria	19,6	17
	Manzana	Manzana Royal	1,0	0,85
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGETARIANA **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	0,0	0
		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
	Tortilla Española	Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Huevo De Gallina	1,2	1
		Margarina	2,0	2
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Perejil Liso	0,2	0,18
	Pan De Avena x 60 Gramos	Pan De Avena	60,0	60
	Naranja	Naranja Valenciana x Unidades	0,8	0,6
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
	Pechuga Santodomingo	Pechuga	150,0	150
		Piña Común	16,0	11
		Queso Tajado	8,0	8
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Papa Francesa	Papa Común	99,0	90
	Chop Suey	Apio En Rama	3,8	2,5
		Brocoli	19,2	12
		Calabacín Amarillo	39,6	36
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Habichuela	24,8	22,5
		Zanahoria	29,3	25,5
	Arequipe	Arequipe	20,0	20
	Gelatina	Gelatina Sabor	10,0	10
COMIDA	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	50,0	50
	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
	Pasta Carbonara	Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Harina De Trigo	5,0	5
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Entera	30,0	30
		Pasta Espaguetti	30,0	30
		Pechuga	150,0	150
	Pan Caprese	Pan Caprese	40,0	40
	Mandarina	Mandarina Corriente	7,0	7
	Torta De Vainilla	Torta De Vainilla	30,0	30
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	50,0	50

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA VEGETARIANA (VEG)

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	1,3	143	9,0	4,3	16,9	347,4	265,5	0,3	132,7	4,3	31,8	1,1	0,0	0,0	3,0	0,1	1,4	37,2	342,6	92,2	0,1	0,5	0,3	0,9	0,1	12,1	0,8	2,7
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	-
LEGUMINOSAS FRESCAS	0,32	8	0,6	0,1	1,2	4,0	9,7	0,2	7,9	0,1	3,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	-	39,4	3,9	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	6,4	-	1,9
LEGUMINOSAS SECAS	1,5	204	14,2	1,5	35,2	74,0	261,4	4,3	8,5	1,5	104,3	1,9	0,8	0,9	5,3	0,2	35,4	-	22,7	2,3	0,4	1,1	1,2	0,7	0,2	275,8	-	1,6
PRODUCTOS DE LEGUMINOSAS	3	177	19,5	3,5	18,0	122,4	288,2	4,7	77,3	3,5	75,1	0,9	1,0	0,8	2,1	0,1	-	-	208,4	20,7	0,4	0,2	1,6	0,4	0,2	80,1	-	2,4
HORTALIZAS Y VERDURAS	7	91	5,8	1,0	21,8	142,5	142,0	3,1	128,9	1,0	62,0	2,0	0,4	0,8	3,1	2,2	65,6	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	0,8	22,3	0,2	0,2	0,3	0,9	0,7	1,3	-	1.465,5	146,5	0,2	0,2	2,1	1,2	0,2	25,1	-	136,5
CEREALES,HARINAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	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	273	4,1	1,1	64,5	24,0	102,3	1,8	14,2	1,1	19,2	0,2	0,1	0,1	1,8	0,2	0,6	-	1.857,4	44,9	0,2	0,1	2,9	0,2	0,2	13,0	-	41,3
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	416,4	3,6	2,5	293,6	75,7	-	-	0,9	0,2	0,1	8,8	-	-
EDULCORANTES	2,5	200	0,2	0,2	50,3	21,8	11,1	0,8	3,8	0,2	0,4	0,0	0,1	-	0,4	-	-	-	-	-	-	0,0	0,1	0,0	-	0,4	-	-
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	0,5	56	0,2	0,3	13,7	22,0	15,0	0,2	4,4	0,3	4,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,9	0,1	-	101,5	27,3	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	1,2	-	15,7
SALSAS COMERCIALES	0,28	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		2.366	89,8	56,3	398,7	1.233,3	1.870,3	26,9	1.119,0	56,3	478,0	14,3	6,0	5,9	49,9	544,2	119,9	65,7	10.540,8	1.263,6	2,5	3,5	21,8	6,4	2,1	749,2	1,4	314,1
% de adecuacion		95%	103%	102%	93%																							

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	2366	89,79	359	15,2	2489	87,1	348	14
GRASA		56,34	507	21,4		55,3	498	20
CHO		398,73	1595	67,4		429,4	1717	69

Mediterránea
de catering

DOCUMENTOS

CICLO DE MENUS
DIETA VEGANA

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA VEGANA
	SEMANA DE SUMINISTRO 1

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA VEGANA
	SEMANA DE SUMINISTRO 2

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA VEGANA
	SEMANA DE SUMINISTRO 3

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

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

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** 2

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU 3**

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea **ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA** **MENU** 4

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **5**

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **6**

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU 7**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Huevo de gallina	6,0	5
	Chocolate con leche de soya	Chocolate Tradicional	15,0	15
		Leche de soya	100,0	100
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Arveja amarilla	Arveja amarilla	60,0	60
	Mandarina	Mandarina corriente	120,0	120
MEDIA MAÑANA	Melón	Melón	255,0	170
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Crema De Espinaca	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Espinaca	21,0	15
		Leche Entera	35,0	35
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	49,5	45
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Garbanzos	Ahuyama	13,2	9,75
		Garbanzo	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arroz al cilantro	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Cilantro	0,1	0,1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos de pepino y lechuga	Lechuga batavia	26,1	18
		Pepino cohombro	27,5	22
		Limón común	7,5	5
	Yuca al vapor con s. criolla	Yuca	99,0	90
		Cebolla larga	16,0	10
		Tomate guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Dulce De Guayaba	Azúcar	5,0	5
		Pulpa de guayaba	20,0	20
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Piña común	Piña común	119,6	82,5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0.2
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Apio en rama	7,5	5
	Tornillos napolitanos	Pasta tornillo	40,0	40
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	10,0	10
	Maduro horneado	Plátano maduro	135,0	100
	Arverja fresca	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Mango	Mango tommy	152,3	101,5
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** 8

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 81483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** 9

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

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

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** 11

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** 12

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Huevo de gallina	6,0	5
	Aguadepanela con leche de soya	Panela	25,0	25
		Leche de soya	100,0	100
	Queso En Porción	Queso Entero	37,0	37
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Lentejas	Lentejas	60,0	60
	Melón	Melón	255,0	170
MEDIA MAÑANA	Papaya	Papaya Madura	132,0	101.5
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
ALMUERZO	Sopa De Mazorca	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Mazorca	58,8	42
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Arroz al ajillo	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Habas criollas	Habas	36,0	36
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Arvejas Guisadas	Ahuyama	13,2	9,75
		Arveja Verde Seca	108,0	108
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Yuca al cilantro	Yuca	99,0	90
		Cilantro	1,2	1
	Ensalada De Zanahoria, pepino y lechuga	Zanahoria	34,5	30
		Pepino cohombro	50,0	40
		Lechuga batavia	58,0	40
	Aspic	Gelatina Sabor	3,0	3
		Manzana Royal	0,2	0,17
		Uva Isabella	9,9	9
	Jugo deFresa	Pulpa De fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
ONCES	Papaya	Papaya madura	1,1	0,85
	Frutos secos	Mix De Frutos Secos	15,0	15
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Puré De Papa al cilantro	Margarina	5,0	5
		Papa Común	99,0	90
		Cilantro	0,5	0,45
	Soufflé de berenjena	Berenjena blanca	135,0	108
		Cebolla Cabezona Blanca	4,0	3,6
		Harina De Trigo	10,0	10
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	2,0	2
	Frijol Rojo Fresco	Frijol rojo	20,0	20
		Cebolla Larga	3,2	2
		Tomate Guiso	14,4	12
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU 13**

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** 14

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU 15**

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** 16

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 81483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **17**

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU 18**

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 81483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** 19

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

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

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

ESTANDARIZACION MENU DIETA VEGANA **MENU** **21**

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

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA VEGANA (VEGAN)

GRUPO DE ALIMENTOS	Nº interc	Energia	PROT	GRASA	CHO	Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	Se	VIT.E.	VIT K	VIT D	VIT A	VIT A	B1	RB	NIA	A. PANT.	B6	A.FOL.	B12	VITC.
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	ER	mcg	UI	UI	ER	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg
LEGUMINOSAS FRESCAS	2	48	3,5	0,6	7,4	24,7	60,5	1,0	49,3	0,6	19,2	0,4	0,1	0,2	0,8	0,1	3,4	-	246,5	24,7	0,1	0,1	0,7	0,1	0,1	40,3	-	11,7
LEGUMINOSAS SECAS	2,7	367	25,6	2,7	63,4	133,2	470,5	7,7	15,3	2,7	187,7	3,4	1,4	1,6	9,5	0,4	63,8	-	40,9	4,1	0,7	2,0	2,2	1,3	0,4	496,4	-	2,9
PRODUCTOS DE LEGUMINOSAS	3	177	19,5	3,5	18,0	122,4	288,2	4,7	77,3	3,5	75,1	0,9	1,0	0,8	2,1	0,1	-	-	208,4	20,7	0,4	0,2	1,6	0,4	0,2	80,1	-	2,4
HORTALIZAS Y VERDURAS	8	104	6,6	1,1	24,9	162,9	162,3	3,5	147,3	1,1	70,9	2,3	0,4	1,0	3,5	2,5	74,8	6,1	5.547,3	553,9	0,2	0,3	2,4	1,0	0,4	173,4	-	114,2
FRUTAS	5	150	2,7	0,8	38,5	53,4	59,5	1,6	4,7	0,8	22,3	0,2	0,2	0,3	0,9	0,7	1,3	-	1.466,5	146,5	0,2	0,2	2,1	1,2	0,2	25,1	-	136,5
CEREALES,HARINAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	6	540	15,7	8,4	106,0	111,6	383,8	7,3	391,6	8,4	109,7	3,4	0,4	2,3	21,2	1,1	5,5	12,2	765,3	221,9	0,8	0,6	8,1	0,8	0,7	135,5	0,2	9,5
RAICES,TUBERCULOS Y PLATANOS	2,3	209	3,1	0,8	49,4	18,4	78,4	1,4	10,9	0,8	14,7	0,2	0,1	0,1	1,4	0,1	0,5	-	1.424,0	34,5	0,2	0,1	2,3	0,2	0,1	10,0	-	31,7
GRASAS Y ACEITES	9	405	3,1	42,4	3,0	12,4	48,7	0,4	148,1	42,4	19,8	0,4	0,1	0,1	1,2	747,7	6,4	4,5	528,4	136,3	-	-	1,5	0,3	0,1	15,8	-	-
EDULCORANTES	2	160	0,1	0,1	40,2	17,5	9,8	0,6	3,1	0,1	0,3	0,0	0,0	-	0,3	-	-	-	-	-	-	0,0	0,1	0,0	-	0,3	-	-
DULCES Y OTROS PRODUCTOS	0,4	37	0,6	0,8	7,1	10,3	14,4	0,2	15,8	0,8	4,4	0,4	0,0	0,0	0,2	11,6	-	0,1	18,2	2,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,5
BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	0,5	56	0,2	0,3	13,7	22,0	15,0	0,2	4,4	0,3	4,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,9	0,1	-	101,5	27,3	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	1,2	-	15,7
SALSAS COMERCIALES	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,4	0,0	14,5	0,0	0,1	0,0	0,0	-	-	-	-	-	5,5	0,6	-	-	0,0	0,0	-	0,1	-	0,1
HIERBAS,CONDIMENTOS Y ESPECIAS	5	5	0,5	0,4	2,3	31,5	9,7	1,2	61,3	0,4	8,8	0,6	-	0,5	-	-	-	-	463,0	46,3	-	-	0,2	-	-	2,8	-	4,1
TOTAL		**2.258**	**81,1**	**61,9**	**373,9**	**720,3**	**1.600,2**	**29,7**	**943,3**	**61,9**	**537,5**	**12,2**	**3,6**	**6,9**	**41,2**	**770,2**	**155,6**	**22,8**	**10.814,2**	**1.218,8**	**2,6**	**3,5**	**21,7**	**5,2**	**2,1**	**981,2**	**0,2**	**329,1**
% de adecuacion		**91%**	**94%**	**90%**	**99%**																							

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

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

Mediterránea
de catering

DOCUMENTOS

CICLO DE MENUS
DIETA
HIPERPROTEICA

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPERPROTEICA
	SEMANA DE SUMINISTRO 1

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 SANTANDEREANA	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	ASPIC DE MANZANAS	MANGO PICADO	MANDARINA	ASPIC DE DURAZNO	MELON	PAPAYA	ASPIC DE MIXTO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE FRESA	LIMONADA	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	NARANJADA	JUGO DE MANGO	JUGO DE LULO
	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

Mediterránea	CICLO DE MENUS DIETA HIPERPROTEICA
	SEMANA DE SUMINISTRO 2

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	PIÑA
	LACTEO	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	POLLO EN EL CALDO	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 SANTANDEREANA CON QUESO
	OTRO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO
NUEVES	FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GRANADILLA	MELON	MANDARINA	ASPIC DE MANZANAS	MANGO PICADO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE UVA	JUGO DE FRESA	LIMONADA DE PANELA
	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

Mediterránea

CICLO DE MENUS DIETA HIPERPROTEICA

SEMANA DE SUMINISTRO 3

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	CUAJADA	HUEVOS PERICOS	QUESO	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 SANTANDEREANA	PAN MOJICON	PAN DE LECHE	AREPA DE MAIZ BLANCO	
	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	NARANJA	GRANADILLA	DURAZNO	MANGO PICADO	PAPAYA	MANGO PICADO	MELON
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE FRESA	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL
	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 (Aplo, 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

Mediterránea

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
	Café con Leche	Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Azúcar corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
	Huevos Pericos	Leche Entera	100,0	100
		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 santandereana	Harina de maíz amarillo para arepas	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Banano	Banano	130,0	100
MEDIA MAÑANA	Aspic de manzana	Gelatina light	30,0	30
		Manzana royal	34,5	30
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 Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	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

Mediterráneo

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
	Aguadepanela Con Leche	Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Leche Entera	100,0	100
	Queso En Porción	Panela	25,0	25
	Huevo tortilla	Queso Entero	37,5	37,5
	Pan Cascarita	Huevo de gallina	30,0	25
	Sandía	Pan Cascarita	60,0	60
MEDIA MAÑANA	Mango Picado	Patilla	160,0	100
ALMUERZO	Crema de ahuyama	Mango tommy	150,0	100
		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 maiz	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
	Limonada	Pulpa De Limon	60,0	60
		Azúcar	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

Mediterránea

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
	Chocolate Con Leche	Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		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 Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	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 91483

Mediterráneo

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	Aspic de durazno	Gelatina light	30,0	30
		Durazno común	34,5	30
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 De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	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 Came	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 ALEXANDER CASTRO MND 91483