"HOGAR EL BUEN SAMARITANO"

COMPONENTE NUTRICIONAL
CICLO DE MENU

COMPONENTES	PORCIÓN	SEMANA No. 1						
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		DESAYUNO						
BEBIDA	200ml	Chocolate en aguapanela	Aguapanela	Leche con canela	Chocolisto con leche	café con leche	Chocolate en agua	Aguapanela con leche
HARINA 1	60 gr	Pan tajado (30 gr)	Arepa media tela	Arepa media tela	Arepa media tela	Arroz	Arepa de chocolo	Arroz blanco
HARINA 2	30 gr	Galletas tipo tabla	Croissant hojaldrado	Galletas tipo tabla	Tostada	galletas		
PROTEICO	60 gr	Huevo con jamón	Quesito	Huevo con aliños	Queso	Huevo con aliños	Quesito	huevos revueltos
		REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
BEBIDA	250 ML	Batido de fruta	Refresco de avena en leche	Fruta	sorbete de mora	Fruta picada	jugo de banano en leche	Colada de platano
		ALMUERZO						
SOPA	150 ml	Garbanzo	Pastas	Verduras	Plátano	Frijoles	Crema de Ahuyama	Lentejas
PROTEICO	80 gr	Albondigas de res	Pollo guisado	carne res desmechada	Torta Atún	Carne Molida	Cerdo asado	Pollo cocido
ARROZ	80 gr	Blanco	Blanco	blanco con zanahoria	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
ENERGÉTICO	60 gr	Papa común cocida	Papa criolla con cilantro	Moneditas de platano	yuca cocida con hogao.	Tajada de platano maduro	Tornillos de colores con verduras	pure de papa con aliños
ENSALADA	80 gr	Rodajas de tomate	lechuga, tomate y zanahoria	Lechuga, tomate y cebolla	Pepino y tomate	Rodojas de tomate	***	Zanahoría rallada con tomate
BEBIDA	200 ml	Jugo de Fruta	jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de Fruta	Aguapanela con limón	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta
		REFRIGERIO DE LA TARDE						
BEBIDA	250 ml	Colada de avena	Café en leche	sorbete de banano	Leche	Jugo de frutas natural en leche	Colada de maizena	Salpicón
HARINA	30 gr		Galletas tipo tabla		Mazamorra			
		COMIDA / CENA						
PROTEINA	80gr	Pollo desmechado con hogao	Huevo entero	jamon y queso	Huevo con aliños	Tortilla de huevo con jamón	Huevos revueltos con platanitos	Carne molida con arveja
ENERGÉTICO 1	100gr	Arepa tela	Arroz blanco	pan tajado (Sanduche)	Arepa tela	Arroz blanco	Arroz blanco	Arepa tela
BEBIDA	200 ml	Chocolate en leche	café Leche	aguapanela en leche	Aguapanela	Chocolate en leche	café Leche	chocolate con leche

Minuta realizada por la Nutricionista Natalia Marín Abril 2023 TP: 1037546738

Natalia Marín

NOTAS

1. **La elección de las frutas es libre dependiente de la cosecha o presupuesto**
2. **Las porciones allí registradas son de la preparación total, ejemplo sopa 150ml entre el sólido y líquido.**
3. **La minuta puede tener pequeñas variaciones dependiente de las donaciones que pueda tener el hogar.**

"HOGAR EL BUEN SAMARITANO"

COMPONENTE NUTRICIONAL
CICLO DE MENU

COMPONENTES	PORCIÓN	SEMANA No. 2						
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		DESAYUNO						
BEBIDA	200ml	Chocolate en aguapanela	Aguapanela con leche	Café en leche	Chocolate con leche	café con leche	Chocolate en agua	Aguapanela
HARINA 1	60 gr	Arepa redonda	Arroz	Arepa media tela	Arepa de chócolo	Arroz	Calentado	Arepa de harina pan
HARINA 2	30 gr	Croissant hojaldrado		Galletas tipo tabla		Tostada		
PROTEICO	60 gr	Queso	Tortilla de huevo con aliños	Queso	Quesito	Huevo con aliños	Huevo entero	Quesito
		REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
BEBIDA	250 ML	Fruta picada	Chocolate en leche	Fruta	sorbete de mango	Fruta picada	Jugo de guayaba en leche	Colada avena
	30 gr		Galletas tipo tabla					
		ALMUERZO						
SOPA	150 ml	De guineo	Lentejas	Crema de espinaca	de papa	Frijoles	De tortilla	Verduras
PROTEICO	80 gr	Pollo con verduras	Cerdo en trozos guisado	Pollo desmechado	Arroz mixto: Verduras, cerdo en trozos.	Carne Molida	Cerdo asado	Pollo guisado
ARROZ	80 gr	Blanco	Blanco	con zanahoria		Blanco	Con cabello de angel	con espinaca
ENERGÉTICO	60 gr	Puré de papa criolla	Yuca cocida con hogao	Papa cocida	Patacón	Tajada de platano maduro	pure de papa con aliños	Pastas
ENSALADA	80 gr	Zanahoría rallada con tomate picado	Lechuga y mango	Lechuga, zanahoría, cilantro	***	Rodojas de tomate	***	Zanahoría rallada con tomate picado
BEBIDA	200 ml	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta	Jugo de fruta	Jugo de Fruta	Aguapanela con limón	Jugo de Fruta	Jugo de Fruta
		REFRIGERIO DE LA TARDE						
BEBIDA	250 ml	Colada de maicena	Fruta	Café en leche	Gelatina	jugo de fruta	Leche	Salpicón
HARINA	30 gr			Galletas tipo tabla	Galleta		Galleta	
		COMIDA / CENA						
PROTEINA	80gr	Huevos revueltos	Pollo guisado	Huevo con jamón	Huevo con aliños	pollo desmechado	Quesito	carne desmechada con aliños
ENERGÉTICO 1	100gr	Arepa tela	Arroz blanco	Arepa tela	Arroz	Pan tajado (sanduche)	Arepa de chocolo	Arepa tela
BEBIDA	200 ml	Chocolate en leche	café Leche	aguapanela en leche	Aguapanela	Chocolate en leche	café Leche	chocolate con leche

Minuta realizada por la Nutricionista Natalia Marín Abril 2023 TP 1037546738

NOTAS

1. **La elección de las frutas es libre dependiente de la cosecha o presupuesto**
2. **Las porciones allí registradas son de la preparación total, ejemplo sopa 150ml entre el sólido y líquido.**
3. **La minuta puede tener pequeñas variaciones dependiente de las donaciones que pueda tener el hogar.**