CICLO DE MENÚS HIPOCALÒRICO-HIPOGLÙCIDO							
SEMANA 1							
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TINTO
BEBIDA LACTEA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	COCOA EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	TE EN LECHE
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAÌZ (60GR)	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	PAN TAJADO INTEGRAL	TOSTADA INTEGRAL	PAN INTEGRAL	ARROZ BLANCO
FRUTA	GRANADILLA	PAPAYA PICADA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	PATILLA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FRESA	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MORA	LECHE CALI ENTE	CAFÉ CON LECHE	TÉ EN LECHE
DERIVADO CEREAL	GALLETA INTEGRAL	PAN INTEGRAL	CROISSANT	PAN DE QUESO	GALLETA DE AVENA	PAN INTEGRAL	PAN MAÍZ
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	GRANADILLA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	MANDARINA
ALMUERZO							
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO ASADA EN TROZOS	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	POLLO DORADO	CARNE DE RES EN BISTECK	CARNE DE CERDO MECHADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	//	ARROZ AL PIMENTÓN	//	ARROZ BLANCO	//	ARROZ CON ZANAHORIA
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA	ENSALADA CAMPESINA	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA PICO DE GALLO
TUBERCULO O PLÁTANO	//	PAPA DORADA	//	TAJADA DE PLÁTANO	//	PAPA EN SALSA CRIOLLA	//
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PAJARILLA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA	LIMONADA NATURAL	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
ONCES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	COCOA EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	PETO DE MAIZ DULCE	TÉ EN LECHE	EN LA FRUTA	SORBETE DE MANGO
DERIVADO CEREAL	PAN INTEGRAL	AREPA	MOGOLLA INTEGRAL		TORTA SABOR A QUESO	GALLETA INTEGRAL	PAN INTEGRAL
FRUTA	MELÓN PICADO	MANDARINA	MANGO PICADO	UVAS	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	FRUTA PICADA CON QUESO	EN EL SORBETE
CENA							
PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	TERNERA GUISADA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	CALABAZA GUISADA	EN LA SOPA	VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON)	EN LA SOPA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	//	ARROZ PAJARITO	//	PAPA COCIDA
SOPA	SOPA DE VERDURAS	//	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE AVENA	SOPA DE VERDURAS	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	LECHE CALIENTE	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	LECHE CALIENTE CON CANELA

ELABORADO POR: YAMILE VIANA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REGISTRO PROFESIONAL: MND03259

APROBADO POR: SOR MARIA GILMA CASTRO
COORDINADORA HOGAR CLARITA SANTOS

CICLO DE MENÚS HIPOCALÒRICO-HIPOGLÙCIDO							
SEMANA 2							
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA
LACTEO	CAFÉ EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CAFÉ EN LECHE	AROMATICA	COLADA DE AVENA	CAFÉ CON LECHE	COCOA EN LECHE
PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVO EN TORTILLA	QUESO CAMPESINO	CHANGUA CON HUEVO	EMPAREDADO DE QUESO	CALDO DE PAPA CON CARNE	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN INTEGRAL	ARROZ BLANCO	AREPA	TOSTADA INTEGRAL		MOGOLLA INTEGRAL	AREPA
FRUTA	GRANADILLA	PATILLA PICADA	MANGO Y PIÑA PICADA	COMPOTA DE PERA Y MORA	PAPAYA PICADA	PATILLA PICADA	PAPAYA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	CUAJADA	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FEIJOA	TÉ EN LECHE	CON LA FRUTA
CEREAL	GALLETA INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETA DE AVENA	GALLETA INTEGRAL	PAN INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL
FRUTA	FRESA PICADA	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA	EN EL SORBETE	MANDARINA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURT
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO ASADA EN TROZOS	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA
CEREAL	//	ARROZ BLANCO	//	ARROZ CON COCO	//	ARROZ BLANCO	//
VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	//	PAPA EN CHUPE	//	PURÉ DE YUCA	//	YUCA COCIDA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA NATURAL	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANABANA
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	TÉ EN LECHE	EN LA ENSALADA	COLADA DE FECULA DE MAIZ	ARROZ CON LECHE	SORBETE DE GUANABANA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA
CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA DE AVENA	PAN INTEGRAL		MOGOLLA INTEGRAL	PAN DE QUESO
FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGUR	EN LA COLADA	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	FILETE DE PESCADO DORADO	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	POLLO A LA JARDINERA	CARNE DE RES PICADA	CARNE DE CERDO EN TROZOS	TERNERA A LAS FINAS HIERBAS
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	ENSALADA CAMPESINA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTIS	//	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ
SOPA	//	SOPA DE FIDEOS	//	SOPA DE PATACÓN	SANCOCHITO	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE AVENA
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA	LECHE CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TÉ EN LECHE

ELABORADO POR: YAMILE VIANA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REGISTRO PROFESIONAL: MND03259

APROBADO POR: SOR MARIA GILMA CASTRO
COORDINADORA HOGAR CLARITA SANTOS

CICLO DE MENÚS HIPOCALÒRICO-HIPOGLÙCIDO							
SEMANA 3							
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	TINTO
LACTEO	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE SIN AZUCAR	CAFÉ CON LECHE	AROMATICA	TÉ EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CAFÉ CON LECHE
PROTEINA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PESCADO	EMPERADADO DE QUESO	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADA INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	PAN INTEGRAL	ARROZ BLANCO
FRUTA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GRANADILLA	COMPOTA DE PERA CON CANELA	PATILLA PICADA	GRANADILLA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	SORBETE DE MARACUYA	BATIDO DE GUANABANA	EN LA FRUTA	CAFÉ CON LECHE	LECHE CALIENTE	SORBETE DE CURUVA
CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	PAN ITEGRAL	GALLETA DE AVENA	GALLETA DE AVENA	GALLETA INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT SIN DULCE	FRESAS PICADA	GRANADILLA	EN EL SORBETE
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA	GOULASH DE CARNE DE RES	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	ALBONDIGAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO DORADA	CERDO Y RES EN EL COCIDO
CEREAL	//	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ ATOMATADO	ESPAGUETTI	//	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	VERDURA MIXTA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	GUACAMOLE	EN EL COCIDO BOYACENSE
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA CRIOLLA DORADA	//	//	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	PAPA DORADA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE MENUDENCIAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE LENTEJAS	COCIDO BOYACENSE
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA NATURAL	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
ONCES							
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	AROMATICA CON QUESO CAMPESINO	PETO DE MAÍZ DULCE	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	SORBETE DE MANGO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON FRESA
CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	PAN TAJADO INTEGRAL		MOGOLLA INTEGRAL	PAN INTEGRAL	GALLETA DE AVENA	PAN INTEGRAL
FRUTA	EN EL SORBETE	COMPOTA DE MANZANA Y BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	POLLO GUISADO	LENGUA EN SALSA	CARNE DE RES PICADA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE CERDO MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	PECHUGA ASADA
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	TAJADA DE AGUACATE	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	PAPA CRIOLLA DORADA	ARROZ AJONJOLI	ESPAGUETTI	ARROZ AL PEREJIL
SOPA	SOPA DE ARRACAHA	SOPA DE AHUYAMA	//	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PATACÓN	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON MORA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA	AROMÁTICA CON LECHE

ELABORADO POR: YAMILE VIANA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REGISTRO PROFESIONAL: MND03259

APROBADO POR: SOR MARIA GILMA CASTRO
COORDINADORA HOGAR CLARITA SANTOS

CICLO DE MENÚS HIPOCALÒRICO-HIPOGLÙCIDO							
SEMANA 4							
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA
LACTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	LECHE CALIENTE	CHOCOCLATE SIN AZUCAR	AVENA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	CAFÉ CON LECHE
PROTEINA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON CARNE	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO EN TORTILLA	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	AREPA	PAN INTEGRAL	PAN TAJADO INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	AREPA
FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN LA COLADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	PATILLA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	COCOA SIN DULCE	SORBETE DE MORA	BATIDO DE BANANO	TÉ EN LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS SIN AZUCAR	EN LA ENSALADA DE FRUTAS
CEREAL/ TUBERCULO	TAJADAS DE PAN INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	TORTA DE BANANO	PAN INTEGRAL	GALLETAS INTEGRALES	GALLETAS INTEGRALES
FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	GRANADILLA	ENSALADAS DE FRUTAS CON YOGURT SIN DULCE
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	FILETE DE PESCADO DORADA	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO AL AJILLO	POLLO GUISADO (PIERNA)
CEREAL	//	ESPAGETTIS	//	ARROZ AL CILANTROO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE	VERDURAS SALTEADAS	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	//	PAPA SALADA	//	PAPAS A LA FRANCESA	//	TAJADA DE PLÁTANO MADURO
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AHUYAMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE AVENA	//	SOPA DE CONCHITAS	AJIACO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	LIMONADA NATURAL
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	ARROZ CON LECHE	FLAN	CANDIL	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON MORA
CEREAL	GALLETAS INTEGRALES	PAN INTEGRAL			MAÍZ PIRA	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETAS INTEGRALES
FRUTA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	CARNE DE RES SUDADA	POLLO EN SALSA COLOMBINA	POLLO DORADO	CARNE DE RES AL CILANTRO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	PAPAS A LA FRANCESA	ARROZ CON ZANAHORIA	TAJADA DE PLÁTANO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO	ARROZ CON ESPINACA
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AHUYAMA	SOPA CARMELITA	SOPA DE CUHUCO DE TRIGO	SOPA DE PATACÓN
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	LECHE CALIENTE	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON LULO	AROMATICAS CON FRESA

ELABORADO POR: YAMILE VIANA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REGISTRO PROFESIONAL: MND03259

APROBADO POR: SOR MARIA GILMA CASTRO
COORDINADORA HOGAR CLARITA SANTOS

CICLO DE MENÚS HIPOSÒDICA-RENAL							
SEMANA 1							
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TINTO
BEBIDA LACTEA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES	CAFÉ CON LECHE	AROMATICA DE MANZANILLA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	INFUSION DE LIMONARIA
PROTEÍNA	CUAJADA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO CAMPESINO	HUEVO COCIDO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAÍZ (60GR)	AREPA	PAN BLANDO	GALLETA DE AVENA	TOSTADA	PAN BLANDO	ARROZ BLANCO
FRUTA	GRANADILLA	PERA PICADA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	PICADO DE DURAZNO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	MANDARINA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FRESA	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MORA	LECHE CALI ENTE	CAFÉ CON LECHE	TÉ EN LECHE
DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER	GALLETA DE AVENA	CROISSANT	PAN BLANCO	PONQUE TAJADO	AREPUELA	PAN MAÍZ
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	MANZANA PICADA	PICADO DE PIÑA	MANDARINA
ALMUERZO							
PROTEÍNA	POLLO GUISADO	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	POLLO EN SALSA BBQ	PECHUGA ASADA	CARNE DE CERDO MECHADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	PASTA EN SALSA ROJA	ARROZ CON ZANAHORIA
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA	ENSALADA CAMPESINA	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA PICO DE GALLO
TUBERCULO O PLÁTANO	//	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	//	//	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PURE DE PAPA CRIOLLA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE ARROZ	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
ONCES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	INFUSION DE MANZANILLA CON MANZANA	CAFÉ CON LECHE	PETO DE MAIZ DULCE	TÉ EN LECHE	EN LA FRUTA	SORBETE DE MANGO
DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	AREPA	MOGOLLA		TORTA SABOR A QUESO	GALLETAS DE LECHE	PAN BLANDO
FRUTA	MANZANA PICADA	MANDARINA	MANGO PICADO	KIWI	PICADO DE MANGO Y PERA	FRUTA PICADA CON QUESO	EN EL SORBETE
CENA							
PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	TERNERA GUISADA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	FILETE DE PESCADO DORADO	PECHUGA EN SALSA DE CHAMPIÑONES
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	CALABAZA GUISADA	EN LA SOPA	VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON)	EN LA SOPA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PAJARITO	PURÉ DE PAPA	//
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE GUINEO	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	LECHE CALIENTE CON MIEL	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	LECHE CALIENTE CON CANELA

NOTA: SE OFRECE DIETA HIPOSODICA HIPOPROTEICA (DISMINUCIÓN DE TAMAÑO DE PORCION DE ALIMENTO PROEICO) ESTRICTA A PERSONAS MAYORES CON DIAGNÓSTICO DE INSUFICIENCIA RENAL, PARA TAL CASO SE SUMINTRA SIN SAL Y LAS PORCIONES DE PROTEINA SE DISMINUYEN, SE REALIZA OTRO TIPO DE RESTRICCIÓN SEGÚN ORDEN MEDICA Y LABORATORIOS.

CICLO DE MENÚS HIPOSÒDICA-RENAL							
SEMANA 2							
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA
LACTEO	CAFÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PERA	CAFÉ EN LECHE	TÉ DE FRUTOS ROJOS	COLADA DE AVENA	CAFÉ CON LECHE	TÉ DE FRUTOS AMARILLOS
PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVO EN TORTILLA	QUESO CAMPESINO	CHANGUA CON HUEVO	EMPAREDADO DE QUESO	QUESO CAMPESINO	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN MAÍZ	ARROZ BLANCO	AREPA	TOSTADAS		GALLETA DE AVENA	AREPA
FRUTA	MANZANA PICADA	PATILLA PICADA	MANGO Y PIÑA PICADA	COMPOTA DE PERA Y MORA	PITAYA	PATILLA PICADA	PERA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	CUAJADA	BATIDO DE MORA CON AVENA	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FEIJOA	TÉ EN LECHE	CON LA FRUTA
CEREAL	GALLETAS DE LECHE	PAN BLANCO	GALLETA DE AVENA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	MOGOLLA	PAN DE MAÍZ	GALLETAS CRAKER
FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE Y MIEL	PICADO DE PIÑA Y MANGO	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS	EN EL SORBETE	MANDARINA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURT
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	HAMBURGUESA DE POLLO	CARNE DE CERDO CARAMELIZADO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	POLLO ASADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON COCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	VERDURAS SALTEADAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	//	PAPA EN CHUPE	//	PURÉ DE YUCA	//	YUCA COCIDA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANABANA
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
ONCES							
LACTEO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS AMARILLOS	TÉ EN LECHE	EN LA ENSALADA	COLADA DE FECULA DE MAIZ	ARROZ CON LECHE	SORBETE DE GUANABANA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA
CEREAL	CROISSANT	GALLETA DULCE	GALLETA DE AVENA	TORTA NEGRA		PAN BLANCO	PAN DE QUESO
FRUTA	PITAYA	MANDARINA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGUR	EN LA COLADA	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	FILETE DE PESCADO DORADO	PECHUGA MECHADA	CARNE DE CERDO AL CILANTRO	POLLO A LA JARDINERA	PECHUGA ASADA	CARNE DE CERDO BBQ	TERNERA A LAS FINAS HIERBAS
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	ENSALADA CAMPESINA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTIS	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS	SANCOCHITO	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE AVENA
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA	LECHE CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AGUA DE PANELA EN LECHE

NOTA: SE OFRECE DIETA HIPOSODICA HIPOPROTEICA (DISMINUCIÓN DE TAMAÑO DE PORCION DE ALIMENTO PROEICO) ESTRICTA A PERSONAS MAYORES CON DIAGNÓSTICO DE INSUFICIENCIA RENAL, PARA TAL CASO SE SUMINTRA SIN SAL Y LAS PORCIONES DE PROTEINA SE DISMINUYEN, SE REALIZA OTRO TIPO DE RESTRICCIÓN SEGÚN ORDEN MEDICA Y LABORATORIOS.

CICLO DE MENÚS HIPOSÒDICA-RENAL							
SEMANA 3							
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	TINTO
LACTEO	COLADA DE AVENA	TÉ DE ROMERO	CAFÉ CON LECHE	INFUSION DE CANELA	TÉ EN LECHE	TÉ DE FRUTOS AMARILLOS	INFUSION DE LIMONARIA
PROTEINA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PESCADO	EMPERADADO DE QUESO	CHANGUA CON HUEVO	QUESO CAMPESINO	HUEVOS REVUELTOS	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADAS	MOGOLLA	PAN DE MAÍZ	ARROZ BLANCO
FRUTA	FRESA PICADA	PIÑA PICADA	MANDARINA	MANGO PICADO	COMPOTA DE PERA CON CANELA	PATILLA PICADA	GRANADILLA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	SORBETE DE MARACUYA	BATIDO DE GUANABANA CON MIEL	EN LA FRUTA	CAFÉ CON LECHE	LECHE CALIENTE	SORBETE DE CURUVA
CEREAL	AREPA	PAN DE MAÍZ	GALLETA DE AVENA	GALLETA DE AVENA	GALLETA CRACKER	MOGOLLA	GALLETA DULCE
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTA CON YOGURT	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE	GRANADILLA	EN EL SORBETE
ALMUERZO							
PROTEINA	PESCADO EN SALSA CRIOLLA	GOULASH DE POLLO	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	CERDO BBQ	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO DORADA	CERDO EN EL COCIDO
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ ATOMATADO	ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	VERDURA MIXTA	VERDURAS SALTEADAS	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA	EN EL COCIDO BOYACENSE
TUBERCULO O PLÁTANO	//	PAPA CRIOLLA DORADA	//	//	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	PAPA DORADA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE LENTEJAS	COCIDO BOYACENSE
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
ONCES							
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS AMARILLOS	PETO DE MAÍZ DULCE	COLADA DE AVENA CON FRESA	SORBETE DE GUANABANA	SORBETE DE MANGO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON FRESA
CEREAL	TORTA NEGRA	MOGOLLA		TORTA DE ZANAHORIA	PAN DE MAÍZ	GALLETA DE AVENA	PAN DE MAÍZ
FRUTA	EN EL SORBETE	COMPOTA DE MANZANA Y CANELA	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	POLLO GUISADO	LENGUA EN SALSA	CARNE DE RES PICADA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE CERDO MECHADA	POLLO MECHADO	PECHUGA GRATINADA
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	TAJADA DE AGUACATE	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	PAPA CRIOLLA DORADA	ARROZ AJONJOLI	ESPAGUETTI	ARROZ AL PEREJIL
SOPA	SOPA DE ARRACAHA	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARRACAHA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON MIEL	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON MORA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA	AGUA DE PANELA EN LECHE

NOTA: SE OFRECE DIETA HIPOSODICA HIPOPROTEICA (DISMINUCIÓN DE TAMAÑO DE PORCION DE ALIMENTO PROEICO) ESTRICTA A PERSONAS MAYORES CON DIAGNÓSTICO DE INSUFICIENCIA RENAL, PARA TAL CASO SE SUMINTRA SIN SAL Y LAS PORCIONES DE PROTEINA SE DISMINUYEN, SE REALIZA OTRO TIPO DE RESTRICCIÓN SEGÚN ORDEN MEDICA Y LABORATORIOS.

CICLO DE MENÚS HIPOSÒDICA-RENAL							
SEMANA 4							
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA
LACTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	LECHE CALIENTE	INFUSION DE CANELA	TÉ DE FRUTOS ROJOS	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TÉ DE FRUTOS AMARILLOS
PROTEINA	HUEVO COCIDO	CUAJADA	QUESO CAMPESINO	HUEVO REVUELTO	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO EN TORTILLA	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN BLANDO	PAN HOJALDRADO	AREPA	PAN DE MAÍZ	AREPA	PAN ROLLO	AREPA
FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	PERA PICADA	MANGO PICADO	EN LA COLADA	MANZANA PICADA	MANDARINA	PATILLA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	SORBETE DE MORA	BATIDO DE MANGO	TÉ EN LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	EN LA ENSALADA DE FRUTAS
CEREAL/ TUBERCULO	PONQUE TAJADO	GALLETA CRACKER	MOGOLLA	TORTA NEGRA	AREPUELA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	GALLETA WAFER
FRUTA	PICADO DE PATILLA	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	PERA PICADA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT
ALMUERZO							
PROTEINA	PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	FILETE DE PESCADO DORADA	POLLO MECHADO	CARNE DE CERDO AL AJILLO	POLLO GUISADO (PIERNA)
CEREAL	ARROS PAJARITO	ESPAGETTIS	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTROO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRÍA	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE	VERDURAS SALTEADAS	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	//	PAPA SALADA	//	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA DORADA	//
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	//	SOPA DE CONCHITAS	AJIACO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	LIMONADA CON AZÚCAR
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE AVENA CON FRESA	SORBETE DE GUANABANA	ARROZ CON LECHE	FLAN	CANDIL	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON MORA
CEREAL	GALLETA CRACKER SABORIZADA	TORTA NEGRA			MAÍZ PIRA	TORTA DE ZANAHORIA	GALLETA CRACKER
FRUTA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	FRESA PICADA	PATILLA PICADA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	PECHUGA DORADA	CARNE DE CERDO BBQ	POLLO EN SALSA COLOMBINA	POLLO DORADO	CARNE DE CERDO AL CILANTRO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	PAPAS A LA FRANCESA	ARROZ CON ZANAHORIA	TAJADA DE PLÁTANO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO	ARROZ CON ESPINACA
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE VERDURAS	SOPA CARMELITA	SOPA DE CUHUCO DE TRIGO	SOPA DE AVENA
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON PANELA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	LECHE CALIENTE	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON LULO	AROMATICAS CON FRESA

NOTA: SE OFRECE DIETA HIPOSODICA HIPOPROTEICA (DISMINUCIÓN DE TAMAÑO DE PORCION DE ALIMENTO PROEICO) ESTRICTA A PERSONAS MAYORES CON DIAGNÓSTICO DE INSUFICIENCIA RENAL, PARA TAL CASO SE SUMINTRA SIN SAL Y LAS PORCIONES DE PROTEINA SE DISMINUYEN, SE REALIZA OTRO TIPO DE RESTRICCIÓN SEGÚN ORDEN MEDICA Y LABORATORIOS.

CICLO DE MENÚS ASTRINGENTE							
SEMANA 1							
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TINTO
BEBIDA LACTEA	AROMATICA DE HIERBA BUENA CON MANZANA	TÉ DE ROMERO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES	INFUSION DE CANELA	AROMATICA DE MANZANILLA	TÉ DE FRUTOS AMARILLOS	INFUSION DE LIMONARIA
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	TORTILLA DE HUEVO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAÌZ (60GR)	PAN HOJALDRADO	PAN BLANDO	PAN TAJADO INTEGRAL	TOSTADA	PAN BLANDO	ARROZ BLANCO
FRUTA	GRANADILLA	PAPAYA PICADA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	BANANO	PATILLA PICADA	EN EL TÈ	PATILLA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	EN LA ENSALADA	JUGO DE FRESA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE MORA	TÉ DE FRUTOS ROJOS	CAFÈ	TÈ
DERIVADO CEREAL	GALLETA DE SODA	MANTECADA	CROISSANT	PAN DE QUESO	PONQUE TAJADO	MANTECADA	PAN MAÍZ
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	EN EL JUGO	EN EL JUGO	EN EL JUGO	GRANADILLA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	MANDARINA
ALMUERZO							
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO ASADA EN TROZOS	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	POLLO DORADO	CARNE DE RES EN BISTECK	CARNE DE CERDO MECHADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	PASTA EN SALSA ROJA	ARROZ CON ZANAHORIA
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA	ENSALADA CAMPESINA	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA PICO DE GALLO
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	TAJADA DE PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PURE DE PAPA CRIOLLA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PAJARILLA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA	LIMONADA NATURAL	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE FEIJOA	JUGO DE MORA
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
ONCES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	JUGO DE GUAYABA	INFUSION DE MANZANILLA CON MANZANA	JUGO DE DURAZNO	PETO DE MAIZ DULCE	TÉ	EN LA FRUTA	JUGO DE MANGO
DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	AREPA	MOGOLLA INTEGRAL		TORTA SABOR A QUESO	GALLETA DE SODA	PAN BLANDO
FRUTA	MELÓN PICADO	MANDARINA	MANGO PICADO	UVAS	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	FRUTA PICADA	EN EL JUGO
CENA							
PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	TERNERA GUISADA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	CALABAZA GUISADA	EN LA SOPA	VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON)	EN LA SOPA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PAJARITO	PURÉ DE PAPA	CASCOS DE PAPA
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE AVENA	SOPA DE GUINEO	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	INFUSION DE HIERBA BUENA	TÉ DE FRUTOS ROJOS	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TÉ VERDE

ELABORADO POR: YAMILE VIANA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REGISTRO PROFESIONAL: MND03259

APROBADO POR: SOR MARIA GILMA CASTRO
COORDINADORA HOGAR CLARITA SANTOS

CICLO DE MENÚS ASTRINGENTE							
SEMANA 2							
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA
LACTEO	TÉ DE ROMERO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PERA	INFUSION DE CANELA	TÉ DE FRUTOS ROJOS	INFUSION DE HIERBA BUENA	AROMATICA DE MANZANILLA Y MANZANA	TÉ DE FRUTOS AMARILLOS
PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVO EN TORTILLA	HUEVO REVUELTO	CALDO CON HUEVO	EMPAREDADO DE QUESO	CALDO DE PAPA CON CARNE	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN MAÍZ	ARROZ BLANCO	AREPA	TOSTADAS		MOGOLLA INTEGRAL	AREPA
FRUTA	GRANADILLA	PATILLA PICADA	MANGO Y PIÑA PICADA	COMPOTA DE PERA Y MORA	PAPAYA PICADA	PATILLA PICADA	PAPAYA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	INFUSION DE HIERBA BUENA CON FRESA	CUAJADA	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	EN LA ENSALADA	JUGO DE FEIJOA	TÈ	CON LA FRUTA
CEREAL	GALLETAS DE LECHE	PAN INTEGRAL	GALLETA DE AVENA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	MANTECADA	PAN DE MAÍZ	GALLETAS CRAKER
FRUTA	FRESA PICADA	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS	EN EL JUGO	MANDARINA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO CARAMELIZADO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON COCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	TORTA DE PLÁTANO	PURÉ DE YUCA	PAPA AL PEREJIL	YUCA COCIDA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PERA	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANABANA
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
ONCES							
LACTEO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS AMARILLOS	TE	EN LA ENSALADA	JUGO DE DURAZNO	BATIDO DE AVENA	JUGO DE GANABANA	JUGO DE FEIJOA
CEREAL	CROISSANT	GALLETA DULCE	GALLETA DE AVENA	TORTA (NEGRA O BANANO)		MANTECADA	PAN INTEGRAL
FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	ENSALADA DE FRUTAS	EN LA COLADA	MANZANA PICADA	EN EL SORBETE	EN EL JUGO
CENA							
PROTEINA	FILETE DE PESCADO DORADO	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	POLLO A LA JARDINERA	CARNE DE RES PICADA	CARNE DE CERDO BBQ	TERNERA A LAS FINAS HIERBAS
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	ENSALADA CAMPESINA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTIS	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE PATACÓN	SANCOCHITO	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE AVENA
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA	TÉ DE ROMERO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	INFUSIÓN DE CANELA

ELABORADO POR: YAMILE VIANA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REGISTRO PROFESIONAL: MND03259

APROBADO POR: SOR MARIA GILMA CASTRO
COORDINADORA HOGAR CLARITA SANTOS

CICLO DE MENÚS ASTRINGENTE							
SEMANA 3							
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	TINTO
LACTEO	AROMATICA DE HIERBA BUENA CON MANZANA	TÉ DE ROMERO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES	INFUSION DE CANELA	AROMATICA DE MANZANILLA	TÉ DE FRUTOS AMARILLOS	INFUSION DE LIMONARIA
PROTEINA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PESCADO	EMPERADADO DE QUESO	CALDO CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADAS	MOGOLLA	PAN DE MAÍZ	ARROZ BLANCO
FRUTA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GRANADILLA	COMPOTA DE PERA CON CANELA	PATILLA PICADA	GRANADILLA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	TÉ	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUANABANA	EN LA FRUTA	TE NEGRO	TE VERDE	JUGO DE CURUBA
CEREAL	MANTECADA	PAN DE MAÍZ	GALLETA DE AVENA	GALLETA DE AVENA	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	MANTECADA
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL JUGO	EN EL JUGO	ENSALADA DE FRUTA	FRESA PICADA	GRANADILLA	EN EL JUGO
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA	GOULASH DE CARNE DE RES	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	ALBONDIGAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO DORADA	CERDO Y RES EN EL COCIDO
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ ATOMATADO	ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	VERDURA MIXTA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	GUACAMOLE	EN EL COCIDO BOYACENSE
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO	PLÁTANO COCIDO	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	PAPA DORADA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE MENUDENCIAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE LENTEJAS	COCIDO BOYACENSE
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
ONCES							
LACTEO	JUGO DE CURUBA	AGUA DE PANELA	TE NEGRO CON GALLETAS	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS AMARILLOS	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE MANGO	JUGO DE FRESA
CEREAL	TORTA NEGRA O DE BANANO	PAN TAJADO INTEGRAL		TORTA DE BANANO	MANTECADA	GALLETA DE AVENA	PAN DE MAÍZ
FRUTA	EN EL JUGO	COMPOTA DE MANZANA Y BANANO	PATILLA PICADA	EN LA AROMÀTICA	EN EL JUGO	EN EL JUGO	EN EL JUGO
CENA							
PROTEINA	POLLO GUISADO	LENGUA EN SALSA	CARNE DE RES PICADA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE CERDO MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	PECHUGA GRATINADA
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	TAJADA DE AGUACATE	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	PAPA CRIOLLA DORADA	ARROZ AJONJOLI	ESPAGUETTI	ARROZ AL PEREJIL
SOPA	SOPA DE ARRACAHA	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE ARRACAHA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PATACÓN	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	INFUSION DE MANZANILLA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON MORA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	TE DE SABORES	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBABUENA CON CANELA

ELABORADO POR: YAMILE VIANA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REGISTRO PROFESIONAL: MND03259

APROBADO POR: SOR MARIA GILMA CASTRO
COORDINADORA HOGAR CLARITA SANTOS

CICLO DE MENÚS ASTRINGENTE							
SEMANA 4							
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA
LACTEO	TÉ DE ROMERO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PERA	INFUSION DE CANELA	TÉ DE FRUTOS ROJOS	INFUSION DE HIERBA BUENA	AROMATICA DE MANZANILLA Y MANZANA	TÉ DE FRUTOS AMARILLOS
PROTEINA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO EN TORTILLA	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN BLANDO	PAN HOJALDRADO	AREPA	PAN DE MAÍZ	PAN TAJADO INTEGRAL	PAN ROLLO	AREPA
FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN LA COLADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	PATILLA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	CHOCOLATE EN AGUA	JUGO DE MORA	INFUSION DE HIERBA BUENA CON MANZANA	TE NEGRO	JUGO DE DURAZNO	AROMATICA DE HIERBAS	EN LA ENSALADA DE FRUTAS
CEREAL/ TUBERCULO	PONQUE TAJADO	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	TORTA NEGRA O DE BANANO	MANTECADA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	GALLETA WAFER
FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	EN EL JUGO	EN LA INFUSION	FRESA PICADA	EN EL JUGO	GRANADILLA	ENSALADA DE FRUTAS
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	FILETE DE PESCADO DORADA	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO AL AJILLO	POLLO GUISADO (PIERNA)
CEREAL	ARROS PAJARITO	ESPAGETTIS	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTROO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE	VERDURAS SALTEADAS	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	PAPA DORADA	PAPA SALADA	PURE DE PAPA	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA DORADA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AHUYAMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE AVENA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE CONCHITAS	AJIACO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	LIMONADA CON AZÚCAR
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
ONCES							
LACTEO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	JUGO DE DURAZNO	TE NEGRO CON GALLETAS DE SODA	FLAN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS AMARILLOS	JUGO DE CURUBA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON MORA
CEREAL	GALLETA CRACKER SABORIZADA	TORTA NEGRA O DE BANANO			MAÍZ PIRA	TORTA NEGRA O DE BANANO	GALLETA CRACKER
FRUTA	EN LA COLADA	EN EL JUGO	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN EL JUGO	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	CARNE DE RES MECHADA BBQ	POLLO EN SALSA COLOMBINA	POLLO DORADO	CARNE DE RES AL CILANTRO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	PAPAS A LA FRANCESA	ARROZ CON ZANAHORIA	TAJADA DE PLÁTANO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO	ARROZ CON ESPINACA
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AHUYAMA	SOPA CARMELITA	SOPA DE CUHUCO DE TRIGO	SOPA DE PATACÓN
BEBIDA CALIENTE	INFUSION DE CANELA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TE EN AGUA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICAS DE HIERBAS NATURALES CON LULO	AROMATICAS CON FRESA

ELABORADO POR: YAMILE VIANA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REGISTRO PROFESIONAL: MND03259

APROBADO POR: SOR MARIA GILMA CASTRO
COORDINADORA HOGAR CLARITA SANTOS