| 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