Informe de actividades N°: 006

Convenio N°: **427 de 2025**

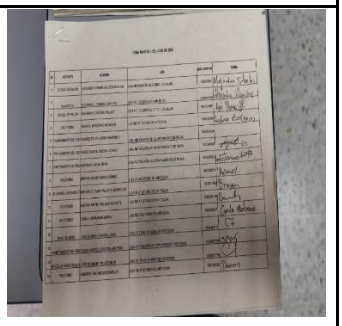
Contratista: CORPORACIÓN GLOBAL DE SERVICIOS DEPORTIVOS. NIT 901.814.200-9

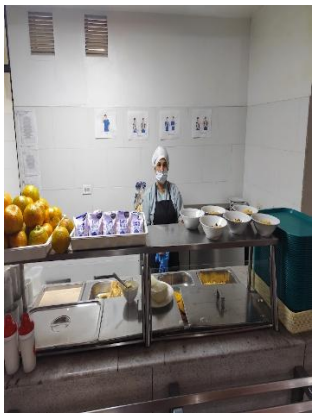
Objeto: Aunar esfuerzos técnicos, administrativos y financieros para contribuir al mejoramiento de la seguridad alimentaria y nutricional mediante el aporte de los insumos, la preparación y la distribución de la alimentación requerida por los atletas residentes y no residentes de la Villa Deportiva Antonio Roldán Betancur de Indeportes Antioquia.

Periodo del informe: Noviembre de 2025

Supervisora: Martha Nury Bolivar

Obligaciones y actividades del convenio:

Obligación contractual/Ítem/Producto	Descripción Actividad	Evidencias
1. Cumplir con el objeto del convenio en la forma y tiempo pactados, de acuerdo con las especificaciones técnicas y demás documentos que integran el proceso en virtud del asunto que compete.	Durante el período se prepararon la totalidad de servicios solicitados por el área psicosocial de Indeportes, cumpliendo con las características establecidas para cumplir con las necesidades nutricionales de los deportistas	 

2. Informar oportunamente al supervisor, cualquier discrepancia que encuentre referente a las especificaciones técnicas.	A la fecha no se encontraron discrepancias en las especificaciones técnicas, se han cumplido en su totalidad.	
3. Elaborar y proporcionar la alimentación requerida (desayunos, almuerzos, cenas) con la utilización óptima de equipos e instalaciones, que garanticen mantener, procesar y suministrar alimentos, dentro de los mayores estándares de calidad, cantidad, presentación requeridos.	Durante el período se entregaron la totalidad de alimentos requeridos cumpliendo a cabalidad con las normas vigentes establecidas, ajustados al PSB (Plan de Saneamiento Básico) presentado en el primer informe.	
4. Disponibilidad para la preparación y distribución de la alimentación durante los días y horarios establecidos por la supervisión del convenio, pudiendo, de ser el caso, los siete (7) días de la semana	Durante el periodo se prepararon la totalidad de servicios de alimentación (desayuno, almuerzo y cena) de lunes a domingo, contando con el personal que garantizó eficiencia en el proceso al momento de preparar y servir a los deportistas.	
5. La ejecución de las demás actividades encaminadas al cabal cumplimiento y ejecución de las	En el período no se presentó ninguna situación donde se debiera recurrir a gastos no contemplados en la ejecución del convenio, el servicio se prestó sin ningún traumatismo.	

obligaciones contractuales (asumir costos que demande el transporte de los alimentos y en general cualquier erogación necesaria para el cabal cumplimiento de las obligaciones).		
6. Efectuar diariamente y cada que se requiera la limpieza (trampa de grasa), desinfección, aseo y arreglo del comedor y demás áreas, equipos, dotación y elementos utilizados para la ejecución del convenio	Todos los días se realiza en las horas de la tarde la limpieza de las trampas de grasa y se realiza según el PSB (Plan de Saneamiento Básico) antes, durante y después de cada servicio (desayuno, almuerzo y cena) los procesos de limpieza y desinfección en todas las áreas del servicio de alimentación al igual que la totalidad de los equipos.	
7. Presentar un ciclo de menú de 15 días en el que se debe ofrecer variedad. De acuerdo a la minuta propuesto desde el área de nutrición de la oficina de Medicina Deportiva.	Se elaboró por parte del nutricionista un ciclo de menús que cumplen con las necesidades requeridas por los deportistas, basados en 3.500 calorías, repartidas en los tres alimentos del día	**Anexo 1:** Ciclo de menú
8. Dar cumplimiento a la minuta anexada de acuerdo con las disposiciones de Altos Logros.	La minuta solicitada por Altos logros se ve reflejada en las preparaciones de 4 semanas, basadas en una necesidad de 3.500 calorías día para cada deportista que tiene derecho a la alimentación en la Villa Deportiva. También se inició a dar las minutas individualizadas de los atletas de varios	

	deportes a cargo de la nutricionista María Alejandra Valderrama, acorde a las indicaciones profesionales.	
9. Mantener todas las condiciones técnicas y económicas ofrecidas en la propuesta durante la ejecución del convenio, y sus adiciones en caso de que las hubiere.	Las condiciones se mantienen según lo requerido por INDEPORTES	
10. La presentación de facturas y/o documentos de cobro, la planilla integrada del pago de aportes al Sistema Integral de Seguridad Social Integral y Parafiscales, certificación de manipulación de alimentos de cada una de las personas del servicio de alimentación, debidamente aprobados por el supervisor del convenio, sus correspondientes informes, y las fechas límite para su presentación, a efectos de obtener el pago del convenio.	Esto incluyó la entrega de la certificación de manipulación de alimentos de cada miembro del equipo de servicio de alimentación, asegurando que estuvieran debidamente aprobados por la supervisora del convenio. Además, se generaron informes periódicos que documentaron el cumplimiento de las obligaciones contractuales, respetando las fechas límite establecidas para su presentación, con el fin de facilitar el proceso de pago y asegurar la transparencia en la gestión financiera del convenio	Se presenta toda la documentación solicitada para ser aprobada por la supervisión.

11. Cumplir las instrucciones que durante el desarrollo del convenio se le impartan por parte de INDEPORTES ANTIOQUIA a través del supervisor del convenio en relación con calidad y forma de entrega con base en los documentos que integran el proceso.	Se siguieron las directrices relacionadas con la calidad y la forma de entrega de los servicios de alimentación, asegurando que se basaran en los documentos que integraron el proceso. Se estableció un canal de comunicación efectivo con la supervisora para garantizar que se atendieran oportunamente todas las indicaciones y se mantuviera la coherencia con los estándares establecidos, favoreciendo la mejora continua en la prestación del servicio.	
12. Las que aludan al cumplimiento del objeto contractual en la forma y plazo pactados y según las especificaciones técnicas.	Esto implicó una planificación detallada y un seguimiento riguroso de las entregas y la calidad de los alimentos, asegurando que se satisficieran las expectativas y requerimientos del convenio en todo momento. Se llevaron a cabo auditorías internas y controles de calidad para verificar el cumplimiento y realizar ajustes en caso de ser necesario.	
13. La entidad asociada deberá disponer de todas las necesidades que requiera el personal para el servicio de alimentación (Uniformes, tapabocas, gorros, etc.) de acuerdo con la norma normativa del gobierno nacional.	Esto aseguró que el personal cumpliera con los estándares de higiene y presentación establecidos en el convenio. Se llevó a cabo un control de inventario para garantizar que todo el equipo estuviera disponible y en condiciones adecuadas, permitiendo al personal desempeñar sus funciones de manera eficiente y conforme a las normativas de seguridad alimentaria.	El personal fue dotado con 2 uniformes completos, dando cumplimiento a las normas vigentes. 
14. La entidad asociada asumirá el costo de los daños que se ocasionan en la ejecución del convenio (Equipos, utensilios y aspectos locativos para el caso	A la fecha de la ejecución del ´presente convenio no se ha presentado ningún daño ni en equipos ni en estructura del servicio de alimentación	

que utilice los de propiedad de Indeportes Antioquia).		
15. Disponer de canastas plásticas en perfecto estado para recibir y almacenar las frutas, verduras, carnes y productos perecederos en general.	Se cuentan con las canastas suficientes para el recibo y almacenamiento de los insumos alimentarios, estas se lavan y desinfectas 2 veces por semana antes de recibir los alimentos.	
16. Si la entidad asociada decide realizar el proceso de preparación en la Villa Deportiva Antonio Roldán Betancur, deberá asumir el costo de servicios públicos de manera mensual y proporcional establecido por la Subgerencia Administrativa y Financiera de Indeportes Antioquia	Se pagaran los servicios de luz, agua y gas de manera mensual como se estableció en el convenio, cuando la Subgerencia Administrativa y financiera lo requieran mediante los recibos de pago.	
17. Su personal de trabajo (preparación) debe cumplir con los requisitos mínimos de sanidad (certificado médico para manipulación de alimentos, mantener una higiene personal estricta, seguir procedimientos de limpieza y desinfección, tener certificado de capacitación sobre manipulación	El personal que labora en el servicio de alimentación cumple con todos los requisitos establecidos por ley para la adecuada, segura y confiable de los alimentos.	

higiénica de alimentos		

Cordialmente,



ALONSO TRUJILLO MEJIA
C.C. 8.351.288
REPRESENTANTE LEGAL DE: CORPORACIÓN GLOBAL DE SERVICIOS DEPORTIVOS
NIT: 901814200-9
CORREO: alonsotrujillomejia@hotmail.com
TELEFONO: 315 4823878

ANEXO N° 1: MENÚ

CICLO DE MENU
SEMANA 1

COMPONENTE	GR/CC	# P	Especificaciones	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO										
FRUTA	100 gr	1	100 gr	MANDARINA	PIÑA	PAPAYA	NARANJA	SANDIA	PERA	BANANO
BEBIDA CON LECHE	250 cc	1	200 cc de leche	CHOCOLATE	CAFÉ CON LECHE	MILO	CHOCOLISTO	CHOCOLATE	CAFÉ CON LECHE	MILO
QUESO	30 gr	3		QUESO MOZARELLA	QUESO MOZARELLA	QUESO MOZARELLA	QUESO MOZARELLA	CALENTADO	QUESO MOZARELLA	QUESO MOZARELLA
HUEVO O SUSTITUTO	Variable		2 unidades	HUEVOS CON JAMON	HUEVO CON SALCHICHA	HUEVO CON TOCINETA	HUEVOS CON HOGAO	CALENTADO	HUEVOS CON MAIZ	CHORIZO
HARINAS (CEREALES)	Variable	2	1	AREPA TELA	PANTAJADO	AREPA TELA	PAN TAJADO	AREPA TELA	PAN TAJADO	AREPA TELA
			1 P.	PAN BOLA- GALLETAS	TOSTADA-GALLETAS	PANDEYUCA-GALLETAS	TOSTADAS-GALLETAS	CALENTADO	PAN BOLA-GALLETAS	PANDEYUCA-GALLETAS
CEREAL	40 gr	1		GRANOLA	CHOCOCRISPI	ZUCARITAS	FROOTLUPS	GRANOLA	CEREAL	CHOCOCRISPI
LACTEO / YOGURT / KUMIS /LECHE	200 CC	1		YOGURT	KUMIS	LECHE	YOGURT	KUMIS	LECHE	YOGURT
MANTEQUILLA	5 gr	1		MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA
ALMUERZO										
FRUTA	100 gr	1		NARANJA	SANDIA	MANDARINA	BANANO	PAPAYA	PIÑA	BANANO
JUGO	280cc	1	72 gr pulpa	MORA	MARACUYA	LULO	TAMARINDO	TOMATE DE ARBOL	GUANABANA	GUARAPO
SOPA	260 cc	1	Plato hondo	PASTAS	LENTEJAS	GUINEO	FRIJOL	VERDURAS	PAPA	CONSOME
CARNE PULPA	150 gr	1	Cocido	CARNE A LA BOLOÑESA	RES A LA PLANCHA	CARNE DESMECHADA	CHICHARRON Y CARNE MOLIDA	POLLO A LA PLANCHA	CAÑON A LA PLANCHA	PESCADO
HARINAS	Variable	3	1 P.	PASTAS	TAJADA	PATACON	TAJADA DE MADURO	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA FRITA	PATACON
			2 P.	ARROZ	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON COCO
LEGUMBRE O VERDURAS	Variable	1	40 gr por unidad	LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE	ZANAHORIA,CILANTRO, CEBOLLA	TOMATE , LECHUGA, ZANAHORIA	LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE	ZANAHORIA, REPOLLO CEBOLLA	BROCOLI	REPOLLO, ZANAHORIA, CEBOLLA,
DULCE O POSTRE	Variable	1	50 gr	GALLETA FESTIVAL	CHOCOLATINA	COCADA	BOCADILLO	GALLETA	CHOCOLATINA	COCADA
LECHE	200 cc	1	1 vaso	ENTERA	ENTERA	ENTERA	CLARO	ENTERA	ENTERA	ENTERA
COMIDA										
JUGO	280 cc	1	72 gr pulpa	FRESA	MORA	GUAYABA	PIÑA	MANGO	TOMATE DE ARBOL	LULO
SOPA	260 cc	1	Plato hondo	SOPA DE GUINEO	SOPA DE TORTILLA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PASTAS	SOPA DE PAPA	CREMA DE ZANAHORIA	PASTAS
CARNE PULPA	150 gr	1	Cocido	ALBONDIGA	DESMECHADA	FAJITAS DE RES	CERDO A LA PLANCHA	MUSLO DE POLLO APANADO	COSTILLA EN SALSA BBQ	RES A LA PLANCHA
HARINAS	Variable	4	1 P.	PAPA SUDADA	TORTA DE PLATANO	PAPA SALADA	PAPA A LA FRANCESA	PLATANO CALADO	PURE DE PAPA	PAPA CRIOLLA
			2 P.	ARROZ ROJO	ARROZ AMARILLO	ARROZ BLANCO	ARROZ CABELLO DE ANGEL	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
			1 P.	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ
LEGUMBRE O VERDURAS	Variable	1	40 gr por unidad	BROCOLI, TOMATE, APIO	HABICHUELA, PEPINO, TOMATE,	TOMATE, ESPINACA, ZANAHORIA	LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	TOMATE, ZANAHORIA, CILANTRO	CEBOLLA, TOMATE, LECHUGA	LECHUGA, ZANAHORIAY CILANTRO
DULCE O POSTRE	Variable	1	50 gr	PASTEL DE AREQUIPE	CHOCOLATINA	GALLETA WAFFER	GALLETA DULCE	COCADA	GALLETA DE LECHE	GALLETA CUCA
LECHE	200 cc	1	1 vaso	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA

CICLO DE MENU
MINUTA DE 3500 KCAL
SEMANA 2

COMPONENTE	GR/CC	# P	Especificaciones	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO										
FRUTA	100 gr	1		NARANJA	MANZANA	PERA	GRANADILLA	GUAYABA	BANANO	PERA
BEBIDA CON LECHE	300 cc	1	200 cc de leche	CHOCOLISTO	CAFÉ CON LECHE	MILO	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE	CHOCOLISTO	CHOCOLATE
QUESO	30 gr	3		QUESO MOZARELLA		QUESO MOZARELLA		CALENTADO	QUESO BLANCO	QUESO MOZARELLA
HUEVO O SUSTITUTO	Variable		2 HUEVOS	HUEVOS CON CEBOLLA Y TOMATE	HUEVO CON JAMON	SALCHICHA RANCHERA	HUEVOS CON HOGAO	CALENTADO	HUEVO CON CHORIZO	MORCILLA
HARINAS (CEREALES)	Variable	2	1 P.	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ
			1 P.	PAN DE YUCA	CROISSANT	PANDEQUESO	GALLETA	CALENTADO	TOSTADA	PANDEYUCA
CEREAL	40 gr	1		ZUCARITA	CRISPI	ZUCARITA	CRISPI	CALENTADO	ZUCARITA	CRISPI
LACTEO / YOGURT / KUMIS /LECHE	200 CC	1		LECHE	YOGURTH	LECHE	YOGURTH	CALENTADO	LECHE	KUMIS
MANTEQUILLA	5 gr	1		MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA
ALMUERZO										
FRUTA	100 gr	1		NARANJA	PIÑA	MANDARINA	BANANO	GRANADILLA	NARANJA	PERA
JUGO	360 cc	1	72 gr pulpa	GUAYABA	LULO	GUANABANA	TAMARINDO	TOMATE DE ARBOL	MARACUYA	MANGO
SOPA	260 cc	1	Plato hondo	SOPA DE MAZORQUITA	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE PASTAS	FRIJOL	AJIACO	SOPA DE TORTILLA	HAMBURGUESA
CARNE PULPA	150 gr	1	Cocido	ALBONDIGAS A LA CRIOLLA	RES A LA PLANCHA	CERDO A LA PLANCHA	CHICHARRON Y CARNE MOLIDA	POLLO	CERDO A LA PLANCHA	HAMBURGUESA
HARINAS	Variable	4	1 P.	PAPA CRIOLLA	MONEDITAS DE PLATANO FRITO	PASTAS CORTAS	TAJADA DE MADURO	MAZORCA	ESPAGUETIS	PAPAS A LA FRANCESA
			2 P.	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	HAMBURGUESA
			1 P.	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	HAMBURGUESA
LEGUMBRE O VERDURAS	Variable	1	40 gr por unidad	ZANAHORIA , AHUYAMAS Y LECHUGA	REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO	LECHUGA, RABANO Y TOMATE	LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE	ZANAHORIA, REPOLLO CEBOLLA	REPOLLO,TOMATE, CEBOLLA	HAMBURGUESA
DULCE O POSTRE	Variable	1	50 gr	GALLETA DULCE	GELATINA BLANCA	COCADA	WAFER	FESTIVAL	GALLETA DULCE	COCADA
LECHE	200 cc	1	1 vaso	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA
COMIDA										
JUGO	360 cc	1	72 gr pulpa	MANDARINA	LULO	MARACUYA	GUANABANA	FRESA	GUAYABA	TOMATE DE ARBOL
SOPA	260 cc	1	Plato hondo	CREMA DE POLLO	SOPA DE ARROZ	SOPA CAMPESINA	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE PLATANO
CARNE PULPA	150 gr	1	Cocido	MILANESA DE CERDO	PESCADO APANADO	RES Y CDERDO A LA JARDINERA	MOLDE DE ATUN CON VERDURAS	CARNE DE RES DESMECHADA	POSTA	CARNE MOLIDA
HARINAS	Variable	4	1 P.	PICADILLO DE PAPA Y YUCA	PATACON	PAPA SALADA	PAPAS CHIPS	PAPA CRIOLLA	YUCA	PASTAS
			2 P.	ARROZ BLANCO	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO
			1 P.	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ
LEGUMBRE O VERDURAS	Variable	1	40 gr por unidad	REMOLACHA,LECHUGA PEPINO	LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y	ZANAHORIA, HABICHUELA Y CILANTRO	REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE	BROCOLI , ZANAHORIA Y TOMATE	LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	REPOLLO, TOMATE Y CILANTRO
DULCE O POSTRE	Variable	1	50 GR	PASTEL DE AREQUIPE	GALLETA DULCE	PASTEL DE GUAYABA	GALLETA CUCA	GALLETA DULCE	COCADA	CHOCOLATINA
LECHE	200 cc	1	1 vaso	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA

CICLO DE MENU
MINUTA DE 3500 KCAL
SEMANA 3

COMPONENTE	GR/CC	# P	Especificaciones	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO										
FRUTA	100 gr	1		MANGO	MANDARINA	MANZANA	NARANJA	GUAYABA	ZAPOTE	BANANO
JUGO NATURAL	280 cc	1	72 gr pulpa	MORA	FRESA	GUAYABA	GUANABANA	LULO	TROPICAL	MARACUYA
BEBIDA CON LECHE	300 cc	1	200 cc de leche	CHOCOLATE	CAFÉ CON LECHE	MILO	CHOCOLISTO	CHOCOLATE	MILO	CAFÉ CON LECHE
QUESO	30 gr	3		QUESO MOZARELLA	QUESO BLANCO	QUESO MOZARELLA	QUESO BLANCO	CALENTADO	QUESO MOZARELLA	QUESO BLANCO
HUEVO O SUSTITUTO	Variable		2 UNIDADES	HUEVO SALCHICHA	HUEVOS ALIÑOS	HUEVOS CON PLATANITO	HUEVO CON MAIZ	CALENTADO	HUEVO FRITO	HUEVO CON JAMON
HARINAS (CEREALES)	Variable	2	1 P.	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ
			1 P.	TOSTADA	GALLETAS	PANDEYUCA	PANDEQUESO	CALENTADO	CROISSANT	GALLETAS
CEREAL	40 gr	1		CHOCOCRISPI	KELLOS	CHOCOCRISPI	KELOS	CALENTADO	CHOCOCRISPI	ANZANA
LACTEO / YOGURT / KUMIS /LECHE	200 CC	1		LECHE	JOGURTH	LECHE	KUMIS	CALENTADO	KUMIS	LECHE
MANTEQUILLA	5 gr	1		MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA
ALMUERZO										
FRUTA	100 gr	1		NARANJA	PIÑA	PERA	BANANO	GRANADILLA	UVAS	PERA
JUGO	360 cc	1	72 gr pulpa	PIÑA	LULO	MANGO	TAMARINDO	TOMATE DE ARBOL	MARACUYA	MANGO
SOPA	260 cc	1	Plato hondo	SOPA DE LENTEJAS	CREMA DE TOMATE	SOPA DE PASTAS	FRIJOL	AJIACO	CREMA DE CEBOLLA	HAMBURGUESA
CARNE PULPA	150 gr	1	Cocido	PECHUGA A LA PLANCHA	RES A LA PLANCHA	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	CARNE MOLIDA, CHICHARON	POLLO	RES A LA MILANESA	HAMBURGUESA
HARINAS	Variable	4	1 P.	TORTICAS DE ZANAHORIA	PASTAS	PAPAS EN BECHAMEL	TAJADA DE MADURO	MAZORCA	PATACON	PAPAS A LA FRANCESA
			2 P.	ARROZ BLANCO	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ ROJO	HAMBURGUESA
			1 P.	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	HAMBURGUESA
LEGUMBRE O VERDURAS	Variable	1	40 gr por unidad	LECHUGA, CEBOLLA, ZANAHORIA	ZANAHORIA, ,CILANTRO, CEBOLLA Y MAYONEZA	TOMATE , LECHUGA, ZANAHORIA	REMOLACHA, ZANAHORIA, HABICHUELA Y CEBOLLA	ZANAHORIA, REPOLLO CEBOLLA	REPOLLO, ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE	HAMBURGUESA
DULCE O POSTRE	Variable	1	50 gr	GALLETA DE CREMA	GELATINA BLANCA	TORTA DE CHOCOLATE	BOCADILLO	PERA DULCE	COCODA	CHOCOLATINA
LECHE	200 cc	1	1 vaso	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA
COMIDA										
JUGO	360 cc	1	72 gr pulpa	TOMATE DE ARBOL	MANGO	LULO	PIÑA	GUANABANA	MORA	TAMARINDO
SOPA	260 cc	1	Plato hondo	CREMA DE AHUYAMA	SOPA GUINEO	SOPA DE YUCA	SOPA DE YUCA	SOPA DE MINESTRONE	SOPA DE PAPA CRIOLLA	SOPA CAMPESINA
CARNE PULPA	150 gr	1	Cocido	RES A LA PLANCHA	MILANESA DE CERDO	POLLO SUDAO	CERDO A LA PLANCHA	MILANESA DE CERDO	CARNE A LA NAPOLITANA	TORTAS DE ATUN
HARINAS	Variable	4	1 P.	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	TORTAS DE BANANO	PAPA Y PIÑA MAYONESA	PAPA A LA FRANCESA	PASTAS	PAPITAS A LA FRANCESA	PASTAS CON QUESO
			2 P.	ARROZ BLANCO	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO	ARROZ CABELLO DE ANGEL	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ ROJO
			1 P.	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ
LEGUMBRE O VERDURAS	Variable	1	40 gr por unidad	PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CILANTRO	TOMATE, PEPINO, REPOLLO	LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA	COLIFLOR,REPOLLO, TOMATE	PEPINO, TOMATE, ZANAHORIA
DULCE O POSTRE	Variable	1	50 gr	COCADA	GALLETA DULCE	PASTEL	GALLETA DULCE	COCADA	PANELITA	PASTEL DE AREQUIPE
LECHE	200 cc	1	1 vaso	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA

CICLO DE MENU
MINUTA DE 3500 KCAL
SEMANA 4

COMPONENTE	GR/CC	# P	Especificaciones	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO										
FRUTA	100 gr	1		MANDARINA	FRESA	BANANO	MANZANA	GUAYABA	NARANJA	UVAS
JUGO NATURAL	280 cc	1	72 gr pulpa	TROPICAL	MARACUYA	MANGO	GUAYABA	LULO	GUANABANA	FRESA
BEBIDA CON LECHE	300 cc	1	200 cc de leche	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE	CHOCOLISTO	MILO	CHOCOLATE	CHOCOLISTO	CAFÉ CON LECHE
QUESO	30 GR	3		QUESO MOZARELLA	QUESO BLANCO	QUESO MOZARELLA	QUESO MOZARELLA	CALENTADO	QUESO MOZARELLA	CUAJADA
HUEVO O SUSTITUTO	Variable		2 UNIDADES	SALCHICHA RANCHERA	HUEVO CON JAMON	HUVO CON HOGAO	HUEVO FRITO	CALENTADO	HUEVOS REVUELTOS	CHORIZO
HARINAS (CEREALES)	Variable	3	1 P.	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ	AREPA DELGADA DE MAIZ
			1 P.	PAN DE YUCA	CROISSANT	PANDEQUESO	GALLETA DE SAL TACO	CALENTADO	SEBASSEBAS	TOSTADAS
CEREAL	40 gr	1		CRISPE	ZUCARITAS	CRISPI	ZUCARITAS	CALENTADO	CRISPI	ZUCARITAS
LACTEO / YOGURT / KUMIS /LECHE	200 CC	1		LECHE	KUMIS	LECHE	LECHE	CALENTADO	LECHE	JOGURT
MANTEQUILLA	5 gr	1		MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA	MANTEQUILLA
ALMUERZO										
FRUTA	100 gr	1		GRANADILLA	PIÑA	MANDARINA	BANANO	MANZANA	NARANJA	PERA
JUGO	360 cc	1	72 gr pulpa	MORA	TROPICAL	GUANABANA	TAMARINDO	TOMATE DE ARBOL	FRESA	MANGO
SOPA	260 cc	1	Plato hondo	PASTAS	VERDURAS	MINESTRONE	FRIJOL	AJIACO	ARRACACHA	HAMBURGUESA
CARNE PULPA	150 gr	1	Cocido	CARNE A LA BOLOÑESA	GULASH DE CERDO	CERDO A LA PLANCHGA	CARNE MOLIDA, CHICHARRON	POLLO	POSTA EN SALSA DE FRUTAS	HAMBURGUESA
HARINAS	Variable	4	1 P.	PASTAS	PAPA SUDADA	TORTA DE BANANO	TAJADA DE MADURO	MAZORCA	YUCA GUISADA	PAPAS A LA FRANCESA
			2 P.	PASTAS	ARROZ BLANCO	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	HAMBURGUESA
			1 P.	CROASANT	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	HAMBURGUESA
LEGUMBRE O VERDURAS	Variable	1	40 gr por unidad	LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE	REMOLACHA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CILANTRO	LECHUGA, PEPINO, RABANO Y TOMATE	ZANAHORIA, ARVEJA,CILANTRO, CEBOLLA Y MAYONEZA	ZANAHORIA, REPOLLO CEBOLLA	REPOLLO,TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA	HAMBURGUESA
DULCE O POSTRE	Variable	1		GALLETA FESTIVAL	GALLETA CON CREMA	COCADA	BOCADILLO	GALLETA DULCE	PASTEL DE AREQUIPE	COCADA
LECHE	200 cc	1	1 vaso	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA
COMIDA										
JUGO	360 cc	1		MORA	PIÑA	MARACUYA	TOMATE DE ARBOL	MANGO	GUAYABA	GUANABANA
SOPA	260 cc	1	Plato hondo	SOPA DE PASTAS	SOPA DE LENTEJAS AGRIDULCE	SOPA DE DOS PAPAS	CREMA DE CAJA	CREMA DE PAPA CRIOLLA	SOPA DE PLATANO	CREMA DE ZANAHORIA
CARNE PULPA	120 gr	1	Cocido	FAJITAS DE RES	CERDO A LA PLANCHA	ALBONDIGAS A LA NAPOLITANA	RES ALA PLANCHA	CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	POLLO PRIMAVERAL CON VERDURAS	RES A LA PLANCHA
HARINAS	Variable	4	1 P.	TAJADA DE MADURO	PAPASUDADA	PAPA	PICADILLO DE PAPA Y YUCA	YUCA	PAPA GRATINADA	PAPITAS A LA FRANCESA
			2 P.	ARROZ BLANCO	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ ROJO	ARROZ BLANCO
			1 P.	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ	AREPA REDONDA DE MAIZ
LEGUMBRE O VERDURAS	Variable	1	40 gr por unidad	LECHUGA ZANAHORIA Y PEPINO	LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA	ZANAHORIA, HABICHUELA Y CILANTRO	REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE	BROCOLI, ZANAHORIA Y TOMATE	LECHUGA, ARVEJA, ZANAHORIA	REPOLLO, TOMATE CILANTRO
DULCE O POSTRE	Variable	1	50 gr	CHOCOLATINA	GELATINA BLANCA	GALLETA	COCADA	PONQUE	BOCADILLO	BARQUILLO
LECHE	180 cc	1	1 vaso	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA	ENTERA