MINUTA ALMUERZO
ADULTO MAYOR
MUNICIPIO DE MAITO
2025

COMPONENTE	GRUPOS DE ALIMENTOS	GRAMAJE	ENCUENTRO 1	ENCUENTRO 2	ENCUENTRO 3	ENCUENTRO 4	ENCUENTRO 5	ENCUENTRO 6	ENCUENTRO 7
PROTEINA	CARNES	100 GR	PECHUGA ASADA	CARNE MOLIDA	POLLO GUISADO	CARNE DE CERDO ASADA	CARNE DESMECHADA CON GUISO	POLLO EN GOULASH	CARNE ASADA
CARBOHIDRATO	CEREAL	75 GR	ARROZ CABELLO DE ANGEL	ESPAGUETIS	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CABELLO DE ANGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
	RAIZ,TUBERCULO O PLATANO	75 GR	PATACON	MADURO ASADO	PURE DE PAPA	PAPA CRIOLLA ASADA	TAJADAS DE MADURO	YUCA COCIDA	PAPA COCIDA
VERDURAS	VERDURAS	50GR	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA, CEBOLLA Y CILANTRO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE	ENSALADA DE LECHUGA,ZANAHORIA Y TOMATE	AGUACATE	ENSALADA DE ZANAHORIA,AGUACATE Y PEPINO
BEBIDA	BEBIDA	200 CC	JUGO DE MORA	LIMONADA	JUGO DE UVA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL