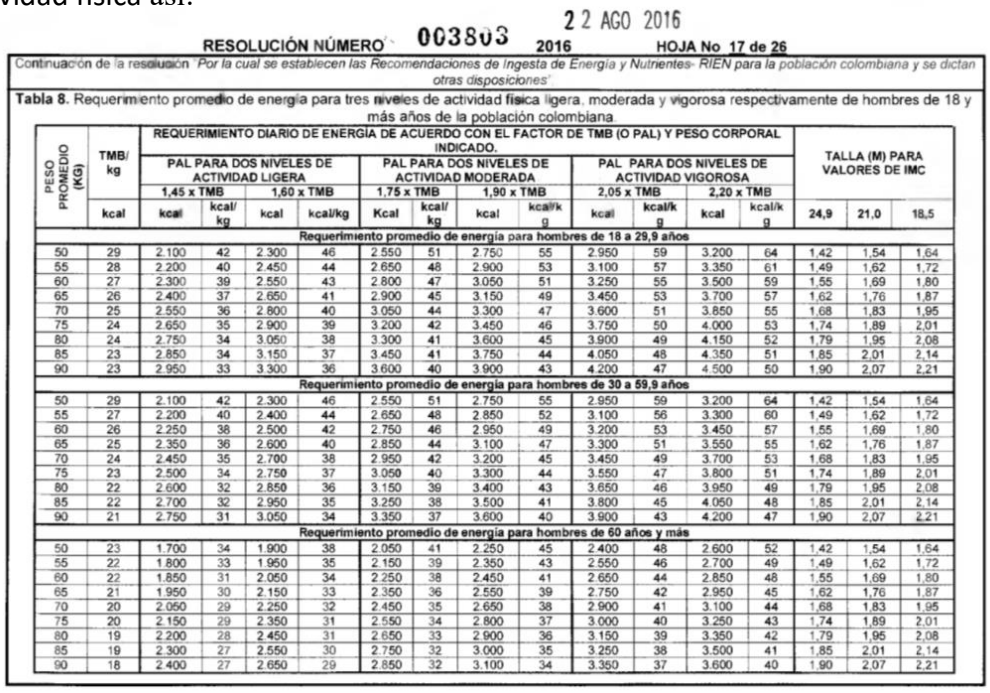
Documento Técnico COMPONENTE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PROGRAMAS ALBERGUE – VICTIMAS DEL CONFLICTO DE LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO.

1. **CICLO DEMENÚS BASADO EN LAS Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) Y PATRON ALIMENTARIO SUMINISTRADO POR LA SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO.**

La Resolución 3803 de agosto de 2022, conocida como RIEN (Requerimientos de ingesta de energía y nutrientes), tiene por objeto establecer las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana en sus diferentes grupos etarios y niveles de actividad física así:



22 AGO 2016

RESOLUCIÓN NÚMERO 003803 2016 HOJA No 17 de 26

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

Tabla 8. Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de hombres de 18 y más años de la población colombiana

PESO PROMEDIO (KG)	TMB/ kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (O PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.												TALLA (M) PARA VALORES DE IMC		
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA						
		1,45 x TMB		1,60 x TMB		1,75 x TMB		1,90 x TMB		2,05 x TMB		2,20 x TMB				
	kcal	kcal	kcal/ kg	kcal	kcal/kg	Kcal	kcal/ kg	kcal	kcal/k g	kcal	kcal/k g	kcal	kcal/k g	24,9	21,0	18,5
Requerimiento promedio de energía para hombres de 18 a 29,9 años																
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	28	2.200	40	2.450	44	2.650	48	2.900	53	3.100	57	3.350	61	1,49	1,62	1,72
60	27	2.300	39	2.550	43	2.800	47	3.050	51	3.250	55	3.500	59	1,55	1,69	1,80
65	26	2.400	37	2.650	41	2.900	45	3.150	49	3.450	53	3.700	57	1,62	1,76	1,87
70	25	2.550	36	2.800	40	3.050	44	3.300	47	3.600	51	3.850	55	1,68	1,83	1,95
75	24	2.650	35	2.900	39	3.200	42	3.450	46	3.750	50	4.000	53	1,74	1,89	2,01
80	24	2.750	34	3.050	38	3.300	41	3.600	45	3.900	49	4.150	52	1,79	1,95	2,08
85	23	2.850	34	3.150	37	3.450	41	3.750	44	4.050	48	4.350	51	1,85	2,01	2,14
90	23	2.950	33	3.300	36	3.600	40	3.900	43	4.200	47	4.500	50	1,90	2,07	2,21
Requerimiento promedio de energía para hombres de 30 a 59,9 años																
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	27	2.200	40	2.400	44	2.650	48	2.850	52	3.100	56	3.300	60	1,49	1,62	1,72
60	26	2.250	38	2.500	42	2.750	46	2.950	49	3.200	53	3.450	57	1,55	1,69	1,80
65	25	2.350	36	2.600	40	2.850	44	3.100	47	3.300	51	3.550	55	1,62	1,76	1,87
70	24	2.450	35	2.700	38	2.950	42	3.200	45	3.450	49	3.700	53	1,68	1,83	1,95
75	23	2.500	34	2.750	37	3.050	40	3.300	44	3.550	47	3.800	51	1,74	1,89	2,01
80	22	2.600	32	2.850	36	3.150	39	3.400	43	3.650	46	3.950	49	1,79	1,95	2,08
85	22	2.700	32	2.950	35	3.250	38	3.500	41	3.800	45	4.050	48	1,85	2,01	2,14
90	21	2.750	31	3.050	34	3.350	37	3.600	40	3.900	43	4.200	47	1,90	2,07	2,21
Requerimiento promedio de energía para hombres de 60 años y más																
50	23	1.700	34	1.900	38	2.050	41	2.250	45	2.400	48	2.600	52	1,42	1,54	1,64
55	22	1.800	33	1.950	35	2.150	39	2.350	43	2.550	46	2.700	49	1,49	1,62	1,72
60	22	1.850	31	2.050	34	2.250	38	2.450	41	2.650	44	2.850	48	1,55	1,69	1,80
65	21	1.950	30	2.150	33	2.350	36	2.550	39	2.750	42	2.950	45	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	20	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.800	37	3.000	40	3.250	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.200	28	2.450	31	2.650	33	2.900	36	3.150	39	3.350	42	1,79	1,95	2,08
85	19	2.300	27	2.550	30	2.750	32	3.000	35	3.250	38	3.500	41	1,85	2,01	2,14
90	18	2.400	27	2.650	29	2.850	32	3.100	34	3.350	37	3.600	40	1,90	2,07	2,21

Se hace uso del patrón alimentario Tabla 54, por grupo de alimentos definidos en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Grupo adulto mayor con ajuste en un intercambio para el Grupo 1 y medio intercambio para los siguientes grupos II, III, IV, para ajustar el porcentaje de adecuación, como se identifica a continuación

Se determina el promedio de requerimientos de energía para adultos con base a la tabla a/ RIEN, con un promedio para ambos sexos y todos los grupos etarios mayores de edad.: **2000 kcal**

Grupo de alimentos		No de intercambios	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	VIT A (ER)	Ac Fólico (mic g)
GRUPO 1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos															
Promedio del grupo		**7**	**635,8**	**10.85**	**3,26**	**0,7**	**1,16**	**1,05**	**146**	**13,4**	**95,55**	**4,9**	**1,75**	**728**	**120,5**
GRUPO II: Frutas y verduras															
Promedio del grupo		**4**	**157**	**4,6**	**1,1**	**0,1**	**0,2**	**0,4**	**38,4**	**7,7**	**75,6**	**4,0**	**0,6**	**824,8**	**89,1**
GRUPO III: Leche y productos lácteos															
Promedio del subgrupo entero		**3,5**	**376**	**22**	**25,3**	**18,6**	**7,4**	**6,0**	**33,3**	**0,0**	**871,5**	**0,9**	**2,7**	**282,6**	**0,9**
Promedio del subgrupo bajo en grasa		**0**	**0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
GRUPO IV: Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas															
Promedio del subgrupo carnes magras, huevos, leguminosas		**5.5**	**437**	**39**	**19,1**	**8,0**	**5,6**	**3,2**	**28,8**	**7,2**	**119,3**	**7,5**	**3,8**	**155,8**	**203,6**
Subgrupo IV	**Nueces y semillas secas - leguminosas**	**1**	**55**	**1,5**	**5,1**	**1,1**	**2,3**	**1,2**	**1,9**	**0,8**	**8,7**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0,7**
Promedio de subgrupo alto en grasa		**0**	**0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
GRUPO V: Grasas															
Subgrupo I	**Poliinsaturada**	**3**	**132**	**0,0**	**14,9**	**2,0**	**4,0**	**8,2**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**3,0**	**0,0**
Subgrupo II	**Monoinsaturada**	**1**	**45**	**0,2**	**4,9**	**0,6**	**3,2**	**0,8**	**0,7**	**0,5**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**6,0**	**0,0**
Subgrupo III	**Saturada**	**0**	**0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
GRUPO VI: azúcares:															
Subgrupo I	**Azúcare simples**	**3**	**243**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**65,2**	**0,1**	**24,7**	**0,8**	**0,1**	**0,0**	**0,0**
Subgrupo II	**Dulces postres**	**0**	**0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
APORTE TOTAL			**2080**	**77,55**	**73,5**	**27**	**23,8**	**21,7**	**314**	**29,7**	**1196**	**18,5**	**9,25**	**2000**	**419**
RECOMENDACIÓN			**2000**	**75**	**66,7**	**22,2**	**22,2**	**22,2**	**275**	**28**	**1150**	**13**	**11**	**800**	**400**
ADECUACION %			**104**	**103**	**110**	**115**	**107**	**98**	**114**	**106**	**104**	**142**	**84**	**250**	**105**

Fuente: modificado de as GABAS para la población colombiana para mayores de 2 años, se tuvo en cuenta el patrón alimentario para hombres y mujeres y se obtuvieron cifras promedio para población mixta.

MINUTA PATRON: SE SUMINSITRARÁN SEIS (6) TIEMPOS DE COMDIAS – 3 PRINCIPALES, 3 INTERMEDIOS

GRUPOS DE ALIMENTOS	Nº intercambios	Desayuno	Refrigerio mañana	Almuerzo	Refrigerio Tarde	Cena	Refrigerio noche
GRUPO 1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	**7**	**2**		**2.5**	**1**	**1.5**	
GRUPO II: Frutas y verduras	**4**	**0,5**	**1**	**1.5**		**1**	
GRUPO III: Leche y productos lácteos	**3,5**	**1**	**1**		**1**		**0,5**
GRUPO IV: Carnes, huevos,	**5,5**						
Subgrupo leguminosas, frutos secos y semillas	**1**	**2**	Leguminosas 2 veces por semana	**2**		**2**	
GRUPO V: Grasas	**4**	**1**		**2**		**1**	
GRUPO VI: azúcares:	**3**	**1**		**0,5**		**0,5**	**1**

Aclaraciones:

Condiciones para el ajuste y suministros de los menús:

1. En casos de beneficiarios que presenten alguna patología de manejo nutricional deberá garantizarse el ajuste especializado.
2. Los yogurts, kumis y avena podrán ser suministrados ya sea en presentación industrializada o preparado.
3. Todos los alimentos se deberán entregar en menaje nunca se deberán entregar en la mano.
4. Las personas auxiliares de cocina que son responsables del servido en el comedor o repartición de los alimentos deberán contar con tapabocas, cofia y guantes.
5. Horarios:
    - Desayuno 8:00am
    - Refrigerio mañana 10:00am
    - Almuerzo 12:00m a 1:00pm
    - Refrigerio tarde 3:00pm a 3:30pm
    - Cena: 6:30pm
6. El ciclo de menús deberá iniciar el día uno (1) de inicio del contrato.
7. Porciones servidas para adultos a continuación:

TIEMPO DE COMIDA	Cereales	Plátanos y tubérculos	frutas	vegetales	Carne, leguminosas secas y huevo	Lácteos	Sopas
Desayuno	Arepa: 60g Pan: 25g (1 tajada) Tostada: 20 a 25 g Galletas: 25 a 30g (3 uds) Tortilla de harina 45 – 50g Arroz 50g	60g	50g		Carne cualquier variedad: 40g Vísceras: 40g Huevo: 50 g Queso cuajada, loncha, campesino: 30g	Leche líquida entera y/ deslactosada: 200ml Leche en polvo entera y deslactosada: 27 g	
Refrigerio mañana			100g			Leche líquida entera y/ deslactosada: 200ml Yogurt, kumis, avena: 180ml Leche en polvo entera y deslactosada: 27 g	
Almuerzo y cena	Arroz, pasta y maíz desgranado: 80g	80 g	50g (para los jugos) MEDIA PORCION	50g	75 - 80g sin hueso (según la técnica de preparación)		250 ml*
Refrigerio tarde	Galletas 25 – 30g Tostadas 20 – 25 g Pan: 20 – 20g					Leche líquida entera y/ deslactosada: 200ml	

	Torta/ponqué 30g Maíz: 30g Pan de yuca: 20g					Leche en polvo entera y deslactosada: 27 g	
Refrigerio noche	Avena, maicena, harina de plátano u otros, mezclas vegetales o bienstarina: 20 – 30g					Leche líquida entera y/ deslactosada: 100ml Leche en polvo entera y deslactosada: 13 g MEDIA PORCION	
*Notas: **SOPAS:** cumplir mínimo con 250 ml en servido y cuando son alimentos como el sancocho, que incluyen tubérculos y proteína dentro de la preparación, se debe cumplir mínimo con 405 ml (sumando el gramaje correspondiente de cada grupo)							

8. **Porciones servidas para niños, niñas y adolescentes a continuación:** las preparaciones y porciones según el grupo etario.

Tiempo de comida / **Grupo etario**	**DESAYUNO** Pesos servidos	**REFRIGERIO MAÑANA** Pesos servidos	**ALMUERZO** Pesos servidos	**REGRIGERIO TARDE** Pesos servidos	**CENA** Peso servido
6 – 8 meses	Lácteo 18g o 110cc Fruta 40g	Lácteo 18g o 110cc Fruta 40g	Verdura 35g Cereal o derivado 43g Plátano o tubérculos 20g Carne (toda variedad) 7 g	Lácteo 18g o 110cc Fruta 40g	Verdura 35g Cereal o derivado 43g Plátano o tubérculos 20g Carne (toda variedad) 7 g
9 – 11 meses	Lácteo 18g o 110cc Fruta 40g Cereal 10g	Lácteo 18g o 110cc Fruta 40g Cereal 10g	Verdura 35g Cereal o derivado 43g Plátano o tubérculos 30g Carne (toda variedad) 7 g	Lácteo 18g o 110cc Fruta 40g Cereal 10g	Verdura 35g Cereal o derivado 43g Plátano o tubérculos 30g Carne (toda variedad) 7 g
1 – 3 años + 11 meses	Lácteo 150cc Cereal 6g	Lácteo 100cc Galletas 7g o pan 10g o ponqué 12g	Verdura 35g Cereal o derivado 68g Plátano o tubérculos 35g	Lácteo 100cc o queso 20g Galletas 7g o pan 10g o ponqué 12g	Verdura 35g Cereal o derivado 68g Plátano o tubérculos 35g

	Huevo 50g o queso 30g o carne 21 g Galletas 7g o pan 10g o arepa 20g Fruta 45g	Fruta 45g	Carne (toda variedad) 25 g Leguminosas 35g	Fruta 45g	Carne (toda variedad) 25 g
4 – 5 años + 11 meses	Lácteo 180cc Cereal 8g Huevo 50g o queso 30g o carne 21 g Galletas 21g o pan 30g o arepa 30g Fruta 45g	Lácteo 180cc Galletas 21g o pan 30g o arepa 30g Fruta 45g	Verdura 35g Cereal o derivado 68g Plátano o tubérculos 40g Carne (toda variedad) 28g Leguminosas 35g	Lácteo 180cc Galletas 21g o pan 30g o arepa 30g Fruta 45g	Verdura 35g Cereal o derivado 68g Plátano o tubérculos 40g Carne (toda variedad) 258g
6 – 8 años + 11 meses + 29 días	Lácteo 180cc Cereal 8g Huevo 50g o queso 30g o carne 21 g Galletas 21g o pan 30g o arepa 30g Fruta 45g	Lácteo 180cc Galletas 21g o pan 30g o arepa 30g Fruta 45g	Verdura 35g Cereal o derivado 68g Plátano o tubérculos 40g Carne (toda variedad) 32g Leguminosas 35g	Lácteo 180cc Galletas 21g o pan 30g o arepa 30g Fruta 45g	Verdura 35g Cereal o derivado 68g Plátano o tubérculos 40g Carne (toda variedad) 32g
9 – 13 años + 29 días	Lácteo 210cc Cereal 10g Huevo 50g o queso 50g o carne 35 g Galletas 28g o pan 50g o arepa 60g Fruta 80g	Lácteo 210cc Galletas 28g o pan 50g o arepa 60g Fruta 80g	Verdura 40g Cereal o derivado 81g Plátano o tubérculos 40g Carne (toda variedad) 32g Leguminosas 47g	Lácteo 210cc o queso 40g Galletas 28g o pan 50g o arepa 60g Fruta 80g	Verdura 40g Cereal o derivado 81g Plátano o tubérculos 40g Carne (toda variedad) 32g Lácteo 100g
14 – 17 años + 29 días	Lácteo 210cc Cereal 10g Huevo 50g o queso 50g o carne 35 g Galletas 28g o pan 50g o arepa 60g Fruta 80g	Lácteo 210cc Galletas 28g o pan 50g o arepa 60g Fruta 100g	Verdura 40g Cereal o derivado 130 – 175g Plátano o tubérculos 120g Carne (toda variedad) 63g Leguminosas 58g	Lácteo 210cc o queso 40 Galletas 28g o pan 50g o arepa 60g Fruta 100g	Verdura 40g Cereal o derivado 130 – 175g Plátano o tubérculos 120g Carne (toda variedad) 63g

SEMANA 1

Día de la semana / Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

DESAYUNO	Huevo revuelto Queso tajado ½ porción Arepa Tostada con mantequilla Agua de panela en leche y canela. Papaya	Changua de huevo (1.5 uds) en ½ de leche Papa Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela Guayaba pera	Huevo tibio Queso cuajada rallado ½ porción Arepa Pan tajado con margarina Café con leche endulzado con panela Piña	Huevo con cebolla y tomate. Queso cuajada en trozo ½ porción Arepa Galletas 3 uds Avena en leche endulzada con panela y canela Melón	Caldo de carne de res con papa Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela. Mango	Huevo revuelto con maicitos y queso 1/2porción Arepa Café con leche endulzado con panela Banano	Huevo revuelto con arroz Arepa con queso ½ porción Chocolate con leche endulzado con panela y canela Mandarina
REFRIGERIO MAÑANA	Yogurt mora Piña	Kumis Sandía	Avena Fresas maduras	Yogurt durazno Mandarina	Kumis Papaya	Leche deslactosada Banano	Yogurt fresa Melón
ALMUERZO	SOPA DE PASTA Arroz verde Papa cocida en leche y mantequilla Muslo de pollo asado Verdura cocida de remolacha y zanahoria con cilantro, cocidos y picados en cubos pequeños Guiso) Jugo de tomate de árbol	SOPA DE FRIJOLES Arroz blanco Plátano maduro asado Carne de res magra y molida. Ensalada de lechuga con tomate maduro, cilantro y limón Jugo de maracuyá	CREMA DE ZANAHORIA Arroz blanco Papas criolla cocida Filete de pescado en salsa bechamel casera. Ensalada de repollo morado rallado finamente, pepino, manzana roja y crema Jugo de guayaba	SANCOCHO DE POLLO (muslos, contramuslos, pechuga, debe incluir papa, yuca y plátano) Arroz Aguacate Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate maduro, cilantro y limón) Sirope de naranja	SOPA DE LENTEJAS Arroz blanco Monedas de plátano maduro Carne de cerdo asada en cubos pequeños Ensalada de zanahoria y repollo rallado finamente, con cilantro y limón Jugo de mora	CREMA TOMATE Arroz con cilantro Papas criollas fritas Pechuga de pollo asada con salsa de guiso Verduras de habichuela con zanahoria y salsa de guiso. Jugo de piña	**SIN SOPA** **Sudado de carne de res** picada en trozos pequeños Arroz Papa y yuca Ensalada de tomate verde con zanahoria rallada finamente, cilantro y limón. Jugo de mango
REFRIGERIO TARDE	Café en leche endulzado con panela Pan mogolla	Colada de maicena en leche con canela Galletas ducales 3 uds	Agua de panela en leche con canela Pan de yuca	Leche deslactosada (tibia o fría) Torta tradicional	Mazamorra con leche y bocadillo	Chocolate en leche Croissant	Colada de avena en leche Galletas saltinas 3 uds
CENA	Pasta espagueties con guiso Yuca en astilla frita Carne de cerdo cocida con hierbas y picado en trozos pequeños. Verdura cocida brócoli y zanahoria. Jugo de mora.	Arroz con verduras (zanahoria y arveja). Papa cocida Pechuga de pollo desmechada Jugo de tomate de árbol	Arroz amarillo (cúrcuma o paprika) Pechuga de pollo en goulash con verduras: habichuela, papa en cubos pequeños, zanahoria, cilantro. Jugo de mango	Arroz blanco Plátano asado Carne de res desmechada con guiso Verdura cocida de apio, ahuyama. Jugo de guayaba	Arroz con cilantro Papa cocida en tajadas Hígado guisado Verduras guisadas para el hígado: cebolla cabezona, cebolla larga, tomate maduro y zanahoria. Jugo de maracuyá	Arroz con cebolla Tortas de harina sabor banano Filete de pechuga caramelizado. Rodajas de tomate maduro con cilantro. Jugo de fresa	SOPA de pasta con papa. Arepa Cerne de cerdo guisada en cubos pequeños. Verdura cocida remolacha y zanahoria. Jugo de guayaba

SEMANA 2

Día de la semana / Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

SEMANA 3

Día de la semana / Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Huevo revuelto Queso tajado ½ porción Arepa Tostada con mantequilla Agua de panela en leche y canela. Papaya	Sanduche de queso y huevo (en 2 tajadas de pan de molde) Chocolate en leche endulzado con panela y canela Guayaba pera	Huevo tibio Queso cuajada rallado ½ porción Arepa Galletas de soda 3 uds con margarina Café con leche endulzado con panela Piña	Huevo con cebolla y tomate. Queso cuajada en trozo ½ porción Arepa Pan mogolla Avena en leche endulzada con panela y canela Melón	Caldo de vísceras de pollo con papa. Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela. Mango	Huevo con maicitos y queso 1/2porción Tortilla de harina de trigo. Café con leche endulzado con panela Banano	Calentado huevo, de arroz (frijoles) Arepa con queso ½ porción Chocolate con leche endulzado con panela y canela Mandarina
REFRIGERIO MAÑANA	Yogurt mora Piña	Kumis Sandía	Avena Fresas maduras	Yogurt durazno Mandarina	Kumis Papaya	Sorbete de banano en pura leche y una unidad completa de fruta pequeña	Yogurt fresa Melón
ALMUERZO	SOPA DE AVENA Arroz morado (remolacha) Puré de papa Pechuga de pollo desmechada Verdura cocida de remolacha y zanahoria con cilantro, cocidos y picados en cubos pequeños Guiso) Jugo de tomate de árbol	SOPA DE FRIJOLES Arroz blanco Plátano maduro asado Torta de carne de res en hamburguesa. Ensalada de lechuga con tomate maduro, cilantro y limón Jugo de maracuyá	CREMA DE ESPINACA Arroz blanco Papas criolla cocida Filete de pescado apanado Ensalada de repollo morado rallado finamente, pepino, manzana roja y crema Jugo de guayaba	SANCOCHO carne de res debe incluir papa, yuca y plátano) Arroz Aguacate Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate maduro, cilantro y limón) Sirope de mandarina	SOPA DE ARVEJA Arroz blanco Plátano maduro cocido en troncos. Carne de cerdo molida Ensalada de zanahoria y repollo rallado finamente con cilantro y limón. Jugo de mora	CREMA AHUYAMA Arroz con cilantro Papas criollas cocidas Pechuga de pollo cocida y desmechada con salsa bechamel casera. Verduras de habichuela con zanahoria y salsa de guiso. Jugo de piña	**SIN SOPA** **Sudado de muslo de pollo** picada en trozos pequeños Arroz Papa y plátano maduro Ensalada de tomate verde con zanahoria rallada finamente, cilantro y limón. Jugo de mango
REFRIGERIO TARDE	Arroz con leche	Colada de maicena en leche con canela Galletas integrales 3 uds	Agua de panela en leche con canela Croissant	Leche deslactosada (tibia o fría) Torta tradicional	Mazamorra con leche y bocadillo	Chocolate en leche pandebono	Colada de avena en leche Galletas saltinas 3 uds
CENA	Pasta en espiral con salsa bechamel casera Papas criollas fritas Pollo desmechado Verdura cocida arveja, zanahoria, tomate maduro Jugo de mora.	Arroz con verduras (zanahoria y arveja). Plátano maduro asado Carne de cerdo en salsa de piña. Verdura cocida de Brócoli, zanahoria y cebolla. Jugo de tomate de árbol	Arroz blanco Yuca en astilla frita Filete de Pechuga de pollo asado Verduras: puré de ahuyama Jugo de mango	Arroz blanco Papa cocida con guiso Albóndigas de carne de res Verdura cocida de cebolla, tomate, apio, ahuyama. Jugo de guayaba	Arroz con cilantro Ensalada fría de papa, zanahoria, arveja, mayonesa y cilantro. Carne de cerdo cocida con hierbas y desmechada. Jugo de maracuyá	Arroz amarillo cúrcuma Tortas de harina sabor zanahoria. Pechuga de pollo sofrita en trozos pequeños Verdura cocida espinaca, tomate maduro y cilantro. Jugo de mango	SOPA de verduras y papa Arroz Cerne de cerdo molida Ensalada de lechuga y tomate con cilantro. Jugo de guayaba

SEMANA 4

Día de la semana / Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Huevo revuelto Queso tajado ½ porción Arepa Croissant Agua de panela en leche y canela. Papaya.	Sanduche de queso y huevo (en 2 tajadas de pan de molde) Chocolate en leche endulzado con panela y canela Chocolate en leche endulzado con panela y canela Guayaba pera.	Huevo tibio Queso cuajada rallado ½ porción Arepa Galletas de soda 3 uds con margarina Café con leche endulzado con panela Piña.	Huevo con cebolla y tomate. Queso cuajada en trozo ½ porción Arepa Pan mogolla Avena en leche endulzada con panela y canela Melón.	Caldo de pollo con papa. Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela. Mango.	Huevo con maicitos y queso 1/2porción Tortilla de harina de trigo. Café con leche endulzado con panela Banano.	Huevo entero frito Arepa rellena de queso Tortas de harina. Chocolate en leche. Mandarina.
REFRIGERIO MAÑANA	Yogurt mora Piña	Kumis Sandía	Avena Fresas maduras	Yogurt durazno Mandarina	Kumis Papaya	Sorbete de banano en pura leche y una unidad completa de fruta pequeña	Yogurt fresa Melón
ALMUERZO	SOPA DE Arroz Spagueties con salda de tomate casera Papas a la francesa. Carne de res molida Verdura cocida con guiso para mezclar a la pasta: tomate maduro, zanahoria, cebolla, cilantro. Jugo de piña	SOPA DE FRIJOLES Arroz blanco Plátano maduro asado Pechuga de pollo apanada. Ensalada de lechuga con tomate maduro, cilantro y limón Jugo de maracuyá	CREMA DE CEBOLLAS Arroz morado (remolacha) Papas criolla cocida Pechuga de pollo desmechada con guiso Ensalada de repollo morado rallado finamente, pepino, manzana roja y crema Jugo de guayaba	AJIACO DE PECHUGA DE POLLO Arroz Aguacate Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate maduro, cilantro y limón) Nota: con crema de leche y guascas Sirope de mandarina	SOPA DE BLANQUILLOS Arroz con zanahoria Plátano, tajadas maduras fritas.. Carne – filete de cerdo frita Ensalada de zanahoria y repollo rallado finamente con cilantro y limón. Jugo de mora	CREMA AHUYAMA Arroz con cilantro Papas criollas cocidas Pechuga de pollo cocida y desmechada con salsa bechamel casera. Verduras de habichuela con zanahoria y salsa de guiso. Jugo de tomate de árbol	**SIN SOPA** **Sudado de muslos** picada en trozos pequeños Arroz blanco Papa y plátano maduro Ensalada de tomate verde con zanahoria rallada finamente, cilantro y limón. Jugo de mango
REFRIGERIO TARDE	Natilla	Colada de maicena en leche con canela Galletas integrales 3 uds	Agua de panela en leche con canela Crispetas.	Leche deslactosada (tibia o fría) Torta tradicional	Mazamorra con leche y bocadillo	Chocolate en leche buñuelo	Colada de avena en leche Tostada
CENA	Arroz amarillo Papas criollas cocido Carne de cerdo en julianas en salsa de naranja Verdura cocida arveja, zanahoria, tomate maduro Jugo de mora.	Maíz desgranado con crema de leche. Papas en cubos cocida. Filete de pescado frito en harina de trigo Verduras cocidas: brócoli, zanahoria, cebolla. Mezclar todo. Jugo de tomate de árbol	Arroz blanco Yuca en astilla cocida Carne de res desmechada con guiso Verduras: (guiso para la yuca y carne) tomate, cebolla, cilantro, pimentón amarillo. Jugo de mango	Arroz con cilantro plátano cocido en troncos. Carne de cerdo en hamburguesa. Verdura cocida de remolacha y zanahoria con cilantro. Jugo de guayaba	Arroz blanco Puré de papa criolla. Carne de res cocida y picada en trozos pequeños. Verdura cocida: apio, zanahoria y tomate. Jugo de maracuyá	Arroz amarillo cúrcuma Papa cocida con guiso Carne de cerdo cocida en trozos con guiso Verdura coliflor y ahuyama con guiso. Jugo de mango	SOPA de moneditas de plátano verde. Arepa Carene de cerdo cocida Ensalada de lechuga y tomate con cilantro. Jugo de guayaba

DESAYUNO	Huevo revuelto Queso tajado ½ porción Arepa Tostada con mantequilla Agua de panela en leche y canela. Papaya	Sanduche de queso y huevo (en 2 tajadas de pan de molde) Chocolate en leche endulzado con panela y canela Chocolate en leche endulzado con panela y canela Guayaba pera	Huevo tibio Queso cuajada rallado ½ porción Arepa Pan tajado con margarina Café con leche endulzado con panela Piña	Huevo con cebolla y tomate. Queso cuajada en trozo ½ porción Arepa Croissant Avena en leche endulzada con panela y canela Melón	Caldo de costilla de res con papa Arepa Chocolate en leche endulzado con panela y canela. Mango	Huevo revuelto con papa en cubos y queso 1/2porción Arepa Café con leche endulzado con panela Banano	Huevo revuelto con arroz Arepa con queso ½ porción Chocolate con leche endulzado con panela y canela Mandarina
REFRIGERIO MAÑANA	Yogurt mora Piña	Kumis Sandía	Avena Fresas maduras	Yogurt durazno Mandarina	Kumis Papaya	Leche deslactosada Banano	Yogurt fresa Melón
ALMUERZO	SOPA DE CUCHUCO Arroz con verduras plátano caramelizado Pechuga de pollo hawaiana Verdura cocida de remolacha y zanahoria con cilantro, cocidos y picados en cubos pequeños Guiso) Jugo de tomate de árbol	SOPA DE FRIJOLES NEGROS (caraotas) Arroz blanco Plátano tajada madura. Carne de res sofrita. Ensalada de lechuga con tomate maduro, cilantro y limón Jugo de maracuyá	CREMA DE MAÍZ Arroz blanco Papas criolla cocida Tortas de atún Ensalada de repollo morado rallado finamente, pepino, manzana roja y crema. Jugo de guayaba	SANCOCHO DE DE CARNE DE CERDO, debe incluir papa, yuca y plátano) Arroz Aguacate Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate maduro, cilantro y limón) Sirope de limón	SOPA DE LEGUMINOSAS MIXTAS (lentejas, arvejas, blanquillos y verduras) Arroz blanco Monedas de plátano maduro Pechuga de pollo asada Ensalada de zanahoria y repollo rallado finamente, con cilantro y limón Jugo de mora	CREMA DE VERDURAS CON ARRACACHA. Arroz con cilantro Papas criollas fritas Muslo o contramuslo frito Ensalada de repollo morado y zanahoria – rallado finamente.. Jugo de piña	**SIN SOPA** **Sudado de carne de res** picada en trozos pequeños Arroz Papa y yuca Ensalada de tomate verde con zanahoria rallada finamente, cilantro y limón. Jugo de mango
REFRIGERIO TARDE	Café en leche endulzado con panela Pan dulce	Colada de maicena en leche con canela Galletas ducales 3 uds	Agua de panela en leche con canela Pan de yuca	Leche deslactosada (tibia o fría) Torta tradicional	Mazamorra con leche y bocadillo	Chocolate en leche Croissant	Colada de avena en leche Galletas saltinas 3 uds
CENA	**Arroz paisa:** Arroz, maicitos, plátano maduro, carne de cerdo sofrita y tocino, arveja, zanahoria, cilantro, cebolla. Jugo de mora.	Arroz blanco **Estofado:** Papa cocidas en rodajas pequeños (estofado) Carne de res cocida en cubos pequeños (estofado) VERDURAS para el estofado: cebolla, zanahoria y arveja. Papa cocida Pechuga de pollo desmechada Jugo de tomate de árbol	Arroz amarillo (cúrcuma o paprika) Puré de papa criolla Carne de res molida con cebolla y tomate Verduras: habichuela, cebolla, zanahoria y cilantro en leche y mantequilla. Jugo de mango	Arroz blanco Plátano en cubos caramelizado con adición de canela Pechuga de pollo desmechada con guiso Verdura cocida de apio, ahuyama en crema Jugo de guayaba	Arroz con cilantro Papa cocida en tajadas cacheo guisado Verduras guisadas para el hígado: cebolla cabezona, cebolla larga, tomate maduro y zanahoria. Jugo de maracuyá	Arroz con cebolla Yuca en astilla guisada Carne de cerdo guisado. Rodajas de tomate maduro y verde con cilantro. Jugo de fresa	SOPA de guineo Arepa. Cerne de cerdo en albóndigas para la sopa. Ensalada de lechuga y tomate, cilantro y limón. Jugo de guayaba

SABINA CAROLINA SUAREZ CASTRO
C.C. 25.172.712
Contratista – Nutricionista
Dietista.
Tarjeta profesional 00330

DANIELA PEREZ GUTIERREZ
C.C 1123633884
Contratista- Nutricionista Dietista
Tarjeta Profesional MND 06770