MINUTA PATRÓN				
GRUPO DE ALIMENTO / DESAYUNO	**TIPO DE COCCIÓN/PRESENTACIÓN**	**PESO BRUTO (g/cc)**	**PORCIÓN SERVIDA (g/cc)**	**MEDIDA CASERA**
Frutas				
Pera	ENTERA	82	82,35 g (70 g comestible)	1 unidad
Ciruela	ENTERA	74	73,68 g (70 g comestible)	1 unidad
Granadilla	ENTERA	130	130 g (70 g comestible)	1 unidad
Naranja	ENTERA	117	116,67 g (70 g comestible)	1 unidad
Manzana común	ENTERA	82	82,35 g (70 g comestible)	1 unidad
Mango común	ENTERA	140	140 g (70 g comestible)	1 unidad
Banano común	ENTERA	100	100 g (70 g comestible)	1 unidad
Mandarina	ENTERA	100	100 g (70 g comestible)	1 unidad
Bebida caliente o fría con leche				
Leche de vaca entera liquida / leche de vaca entera en polvo	POCILLO / VASO	150 cc liquida o reconstituida min 18 g de leche en polvo	240 cc 150 cc leche (18 g leche de vaca en polvo) + ingrediente principal (misceláneo 12 g o cereal 12 g o café 5 g)	1 vaso / pocillo
Misceláneos (chocolate, panela, cocoa)		12		
Cereal (Fécula de Maíz, avena molida, avena en hojuelas, harina de plátano)		12		
Café		5		
Carnes / huevos / quesos				
Carne de res (cortes permitidos cadera, centro de pierna, bola)	COCIDO	40	25	1 trozo pequeño
Pechuga de pollo	COCIDO	40	28	1 trozo pequeño
Huevo	COCIDO	50	48	1 unidad
	REVUELTO		48	1 porción
	FRITO		45	1 unidad
Salchicha	COCIDO	35	35	1 unidad
Queso doble crema	PORCIÓN	35	35	1 trozo pequeño
Queso campesino	PORCIÓN		35	
Queso costeño	PORCIÓN		35	
Cuajada	PORCIÓN		35	
Cereales / Tubérculo acompañante				
Panes (blandito, pan dulce, rollo, integral, hojaldrado, mogolla negra o azucarada)	PORCIÓN	60	60	1 unidad
Arepa blanca	ASADA	60	60	1 unidad

MINUTA PATRÓN				
GRUPO DE ALIMENTO / DESAYUNO	**TIPO DE COCCIÓN/PRESENTACIÓN**	**PESO BRUTO (g/cc)**	**PORCIÓN SERVIDA (g/cc)**	**MEDIDA CASERA**
Papa común	COCIDO	101	99	1 unidad mediana
Grasas				
Aceite vegetal	PARA TODO DESAYUNO	5-10	5-10	1 cucharadita/ 1 cucharada
Endulzante natural				
Azúcar	PARA TODO DESAYUNO	10-12	10-12	1 cucharada colmada / 1 1/ 2 cucharada colmada
GRUPO DE ALIMENTO / ALMUERZO -CENA	**TIPO DE COCCIÓN/PRESENTACIÓN**	**PESO BRUTO (g/cc)**	**PORCIÓN SERVIDA (g/cc)**	**MEDIDA CASERA**
Carnes				
Carnes de res magra Carne de res (Pierna, cadera, lomo, centro de pierna, bola, pecho , cogote, descargue, brazo, sobrebarriga)	COCIDO	110	68	1 porción mediana
	ASADO		75	
	HORNEADO / DORADO		70	
	FRITO		65	
Pechuga de pollo, con piel y hueso	COCIDO	120	78	1 porción mediana
	ASADO		66	
	HORNEADO / DORADO		66	
	FRITO		84	
Pierna de pollo, con piel y hueso	COCIDO	130	80	1 porción mediana
	ASADO		70	
	HORNEADO / DORADO		70	
	FRITO		80	
Carne de cerdo	COCIDO	112	72	1 porción mediana
	ASADO		70	
	HORNEADO / DORADO		70	
	FRITO		72	
Posta de Bagre, Congrio, Basa (con Hueso)	COCIDO	126	88	1 porción mediana
	ASADO		80	
	HORNEADO / DORADO		80	
	FRITO		75	
	COCIDO		82	

MINUTA PATRÓN				
GRUPO DE ALIMENTO / DESAYUNO	**TIPO DE COCCIÓN/PRESENTACIÓN**	**PESO BRUTO (g/cc)**	**PORCIÓN SERVIDA (g/cc)**	**MEDIDA CASERA**
Tilapia, Mojarra (con Hueso)	ASADO	145	80	1 unidad pequeña
	HORNEADO / DORADO		80	
	FRITO		75	
Filete de pescado sin hueso no procesado de bagre, basa, tilapia, mojarra	COCIDO	110	80	1 porción mediana
	ASADO		75	
	HORNEADO / DORADO		75	
	FRITO		70	
Albondigas de res	COCIDO	110	80	1 porción
	HORNEADO / DORADO		75	
	FRITO		70	
Cereales				
Arroz	COCIDO	70	160	1 pocillo grande
Raíces/tubérculos/Plátanos				
Papa Común cruda, Papa Criolla, Yuca, Plátano hartón verde / maduro,	COCIDO	101	100	1 unidad mediana
	HORNEADO / DORADO		90	
	FRITO		80	
Hortalizas y verduras				
Ensaladas	PORCIÓN	80- 120	80	1 porción
Verduras cocidas	COCIDO		80	1 porción
Jugo de Fruta				
Mora de Castilla	ENTERA	60	240	1 vaso grande
Fresa, madura	ENTERA	60	240	1 vaso grande
Lulo	ENTERA	80	240	1 vaso grande
Curuba	ENTERA	80	240	1 vaso grande
Mango común	ENTERA	60	240	1 vaso grande
Tomate de árbol	ENTERA	60	240	1 vaso grande
Guanábana	ENTERA	75	240	1 vaso grande
Mora de Castilla	PULPA	60	240	1 vaso grande
Fresa, madura	PULPA	60	240	1 vaso grande
Lulo	PULPA	60	240	1 vaso grande

MINUTA PATRÓN				
GRUPO DE ALIMENTO / DESAYUNO	**TIPO DE COCCIÓN/PRESENTACIÓN**	**PESO BRUTO (g/cc)**	**PORCIÓN SERVIDA (g/cc)**	**MEDIDA CASERA**
Maracuyá	PULPA	60	240	1 vaso grande
Mango	PULPA	60	240	1 vaso grande
Postres para almuerzo				
Postres	UNIDAD	10	10	Variedad
Azúcares				
Azúcar		10 a 12	10 g (para frutas con baja acidez); 12 g (para frutas ácidas)	1 cucharada colmada / 1 1/ 2 cucharada colmada
Grasas				
Aceite vegetal		5-10	5-10	1 cucharadita/ 1 cucharada
GRUPO DE ALIMENTO / REFRIGERIO NOCTURNO	**TIPO DE COCCIÓN/PRESENTAC**	**PESO BRUTO (g/cc)**	**PORCIÓN SERVIDA (gramos)**	**MEDIDA CASERA**
Derivado cereal				
Panes (Blandito, pan dulce, Rollo, integral, hojaldrado, mogolla negra o azucarada, entre otros)	UNIDAD	60	60	1 unidad mediana
Bebida fría				
Bebida bebida fruta o bebida caliente	UNIDAD	200	200 cc	Envase de 200 cc

CICLO DE MENÚS ESTANDAR MUJERES Y HOMBRES - ESTACIONES DE POLICÍA															
COMPONENTE / DÍA	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
DESAYUNO															
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA
PROTEICO	QUESO DOBLE CREMA	SALCHICHA ASADA	HUEVOS COCIDOS	QUESO DOBLE CREMA	HUEVOS REVUELTOS	SALCHICHA ASADA	HUEVOS PERICOS	QUESO CAMPESINO	SALCHICHA ASADA	HUEVOS COCIDOS	QUESO DOBLE CREMA	HUEVOS REVUELTOS	SALCHICHA ASADA	HUEVOS PERICOS	QUESO CAMPESINO
DERIVADO DE CEREAL	PAN BLANCO	AREPA ASADA	PAN MOGOLLA	PAN BLANCO	PAN LECHE	AREPA ASADA	PAN BLANCO	PAN BLANCO	AREPA ASADA	PAN MOGOLLA	PAN BLANCO	PAN LECHE	AREPA ASADA	PAN BLANCO	PAN DULCE
BEBIDA CALIENTE O FRÍA	CAFE CON LECHE	AVENA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON	CHOCOLATE CON LECHE	CAFE CON LECHE	AVENA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON	CHOCOLATE CON LECHE	CAFE CON LECHE	AVENA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON	CHOCOLATE CON LECHE	CAFE CON LECHE	AVENA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON
ALMUERZO															
PROTEICO	PERNIL DE POLLO EN SALSA	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA CRIOLLA	PECHUGA DE POLLO ASADA	DOS HUEVOS FRITOS	PERNIL DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	CHORIZO	CARNE DE CERDO ASADA	PERNIL DE POLLO EN SALSA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	PECHUGA DE POLLO ASADA	DOS HUEVOS FRITOS	PERNIL DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	CHORIZO	CARNE DE CERDO ASADA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
VERDURAS / LEGUMINOSAS SECAS	LENTEJAS GUIZADAS	ENSALADA REMOLACHA Y ZANAHORIA	GUISO DE AHUYAMA	GUISO DE ARVEJA	CALABAZA GUISADA	VERDURAS CALIENTE CON PASTA	ENSALADA REMOLACHA Y ZANAHORIA	GUISO DE AHUYAMA	GUISO DE ARVEJA	FRIJOLES GUIZADOS	VERDURAS CALIENTE CON PASTA	ENSALADA REMOLACHA Y ZANAHORIA	ARVEJAS GUIZADAS	GUISO DE AHUYAMA	CALABAZA GUISADA
TUBÉRCULO RAÍZ O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA	PAPA SALADA	PLATANO COCIDO	PAPA CRIOLLA	PAPA SALADA	YUCA AL VAPOR	PLATANO VERDE EN MONEDAS	PLATANO MADURO MELO	YUCA AL VAPOR	PAPA SALADA	PLATANO MADURO COCIDO	PAPA EN CUADROS AL PEREJIL	PAPA CRIOLLA	PAPA SALADA	PLATANO VERDE
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA
POSTRE	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD	POSTRE VARIEDAD
CENA															
PROTEICO	CARNE DE RES EN BISTECK	PECHUGA DE POLLO ASADA	CARNE DE CERDO ASADA	PERNIL DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA CRIOLLA	PESCADO FRITO	DOS HUEVOS FRITOS	CARNE DE RES EN BISTECK	PECHUGA DE POLLO ASADA	CARNE DE CERDO ASADA	PERNIL DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA CRIOLLA	PESCADO FRITO	DOS HUEVOS FRITOS	CARNE DE CERDO ASADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
VERDURAS / LEGUMINOSAS SECAS	POTECA DE AHUYAMA	LENTEJA GUIZADA	VERDURA THAI	CALABAZA GUIZADA	ARVEJAS GUIZADAS	POTECA DE AHUYAMA	LENTEJAS GUIZADAS	VERDURA THAI	CALABAZA GUIZADA	VERDURA GUIZADA	POTECA DE AHUYAMA	CALABAZA GUIZADA	VERDURA THAI	FRIJOLES GUIZADAS	VERDURA THAI
TUBÉRCULO RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	YUCA AL VAPOR	PAPA SALADA	PLATANO VERDE EN MONEDAS	YUCA AL VAPOR	PAPA SALADA	PAPA CRIOLLA	PLATANO VERDE EN MONEDAS	PAPA SALADA	PLATANO MADURO MELO	YUCA AL VAPOR	PAPA SALADA	YUCA AL VAPOR	PLATANO MADURO COCIDO	PAPA CRIOLLA
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA
REFRIGERIO NOCTURNO															
BEBIDA	PANELA CON LIMON	JUGO DE FRUTA	AGUA DE PANELA	JUGO DE FRUTA	PANELA CON AROMATICA	PANELA CON LIMON	JUGO DE FRUTA	AGUA DE PANELA	JUGO DE FRUTA	PANELA CON AROMATICA	PANELA CON LIMON	JUGO DE FRUTA	AGUA DE PANELA	JUGO DE FRUTA	PANELA CON AROMATICA
DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	PAN MANTEQUILLA	GALLETA DE PANADERIA	PAN DULCE	MOGOLLA	PAN ROLLO	PAN MANTEQUILLA	GALLETA DE PANADERIA	PAN DULCE	MOGOLLA	PAN ROLLO	PAN MANTEQUILLA	GALLETA DE PANADERIA	PAN DULCE	MOGOLLA