Mediterránea FACILITY MANAGEMENT S.A.S	MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGLUCIDA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	GRANADILLA	MANGO	MANZANA VERDE	PIÑA	MELON	PAPAYA
	LACTEO	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADO	TE HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	**AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA**	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADA	AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICOS	QUESO EN PORCION	HUEVO COCIDO	CUAJADA	SANDWICH INTEGRAL DE JAMON Y QUESO	HUEVOS CON MAICITOS	CREPE DE QUESO CON LINAZA *
		HUEVO COCIDO*	CUAJADA*	QUESO*	HUEVO REVUELTO*	CUAJADA*	QUESO*	CUAJADA*
	CEREAL	AREPA DE MAIZ INTEGRAL	PAN ROLLO INTEGRAL	TOSTADA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL		AREPA DE MAIZ INTEGRAL	
	OTRO	**CONSOME POLLO SIN PAPA**	**CONSOMÉ HILADO SIN PAPA**	**CONSOME DE LECHE SIN PAPA**	**CONSOME CELESTINO SIN PAPA**	**CONSOME SIN PAPA**	**CONSOME DE LECHE SIN PAPA**	**CONSOMÉ HILADO SIN PAPA**
NUEVES	FRUTA	ASPIC DE MANZANAS	MANGO PICADO	MANDARINA	ASPIC DE DURAZNO	MELON	PAPAYA	ASPIC MIXTO
ALMUERZO	FRUTA	MELON	PAPAYA	GRANADILLA	MANDARINA	**DURAZNO**	MANZANA VERDE	PIÑA
	SOPA O CREMA	SOPA DE MAZORCA	CREMA DE CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE TOMATE	SOPA DE VEGETALES	SOPA DE FRIJOL ROJO	SOPA DE VERDURAS
	PROTEINA	FILETE PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	**FILETE DE PESCADO AL HORNO**	JULIANAS DE RES SALTEADAS	PECHUGA DE POLLO A LA CRIOLLA	PECHUGA CON VEGETALES AL WOK	CARNE DE RES SUDADA	SOUFLE DE POLLO
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ VERDE	ARROZ DE AJO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ VERDE	ARROZ AL CILANTRO
	VERDURA 1	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	ENSALADA CON AGUACATE	ENSALADA COLOMBIANA	CASQUITOS DE TOMATE	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA CRIOLLA	ENSALADA JARDINERITA
	VERDURA 2	YOTA EN CUADRITOS	**GUISO DE AHUYAMA**	SALTEADO DE CALABACIN	VEGETALES SALTEADOS	BERENJENA AL PERICO	GUISO DE HABICHUELA	CALABACÍN AL PERICO
	OTRO				ARVEJAS GUISADAS		LENTEJAS COLOMBIANAS	
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
ONCES	BEBIDA LACTEA	SORBETE DE MORA DESCREMADA	SORBETE DE CURUBA DESCREMADA	SORBETE DE FRESA DESCREMADA	SORBETE DE GUAYABA DESCREMADA	YOGURTH LIGTH	SORBETE DE LULO DESCREMADA	SORBETE DE DURAZNO DESCREMADA
	CEREAL	GALLETA INTEGRAL	TOSTADA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	PAN TAJADO INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	AREPA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL
COMIDA	FRUTA	PAPAYA	NARANJA	DURAZNO	MANGO	MANDARINA	PIÑA	MANZANA VERDE
	CONSOMÉ SOPA O CREMA	**CONSOME DE CARNE SIN PAPA**	**CONSOME DE POLLO SIN PAPA**	**CONSOME SIN PAPA**	**CONSOME DE POLLO SIN PAPA**	**CONSOME DE POLLO SIN PAPA**	**CONSOME CELESTINO SIN PAPA**	**CONSOME DE CARNE SIN PAPA**
	PROTEINA	**CUBITOS DE RES EN SALSA CRIOLLA**	**CREPE INTEGRAL DE POLLO Y VEGETALES**	CERDO A LA PLANCHA	**EMPAREDADO INTEGRAL DE POLLO CON VEGETALES**	PERNIL DE POLLO AL HORNO	JULIANAS DE POLLO JARDINERAS	MOLIDA DE RES GUISADA
	CEREAL	ARROZ BLANCO		ARROZ AL PIMENTON		ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON VERDURAS	TORNILLOS NAPOLITANOS
	VERDURA 1	VERDURAS CHINAS		GUISO DE ESPINACAS		POTECA DE AUYAMA	ENSALADA VERDE	PEPINO EN CASCOS AL LIMON
	VERDURA 2	**TOMATE EN CASCOS**	MELÓN	GUISO DE YOTAS AL PERICO	PAPAYA	HABICHUELA AL PERICO	MANDARINA	**NARANJA**
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
CENA	BEBIDA LACTEA	AVENA HGL DESCREMADA	GRANIZADA DE CAFÉ HGL DESCREMADA	YOGURTH LIGTH	LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	LECHE DESCREMADA	AVENA EN LECHE DESCREMADA
	CEREAL	PAN ROLLO INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	TOSTADA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETAS INTEGRALES	PAN INTEGRAL

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea FACILITY MANAGEMENT S.A.S	MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGLUCIDA

	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
DESAYUNO	FRUTA	MANZANA VERDE	NARANJA	MELÓN	PAPAYA	GRANADILLA	MANGO	MANDARINA
	LACTEO	**TE HGL CON LECHE DESCREMADA**	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADA	AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	**AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA**	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	QUESO EN PORCION	HUEVOS CON MAICITOS *	CUAJADA *	**SANDWICH INTEGRAL DE JAMON Y QUESO**	HUEVO COCIDO	QUESO *
	ALIMENTO PROTEICO	CUAJADA *	HUEVO REVUELTO *	QUESO *	HUEVO COCIDO *	HUEVO REVUELTO *	CUAJADA *	HUEVO PERICO *
	CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	PAN CASCARITA	PAN DE AVENA INTEGRAL	AREPA DE MAÍZ INTEGRAL		PAN INTEGRAL	AREPA DE MAIZ AMARILLO
	OTRO	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME CELESTINO	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME HILADO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME HILADO SIN PAPA
NUEVES	FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GRANADILLA	MELÓN	MANDARINA	ASPIC DE MANZANAS	MANGO PICADO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	MANDARINA	PAPAYA	DURAZNO	NARANJA	MANGO	PIÑA	MELON
	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ESPINACAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	CREMA DE TOMATE
	PROTEINA	DESMECHADO DE RES	FILETE DE PECHUGA CON S. CAZADORA	GOULASH HUNGARO	CERDO TERIYAKI	PERNIL DE POLLO AL HORNO	FILETE DE PESCADO SUDADO EN SS CRIOLLA	PERNIL EN SALSA CRIOLLA
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ TIGRE	**ARROZ BLANCO**	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
	VERDURA	ENSALADA CAMPECHE	ENSALADA DE LA HUERTA	**TOMATE AL LIMON**	ENSALADA COLESLAW	ENSALADA DE REPOLLO A LA DULCE PIÑA	ENSALADA DE ESPINACAS	ENSALADA ORIENTAL
	VERDURA	TORTICAS DE CALABACIN	VEGETALES SALTEADOS (SIN ZANAHORIA)	**GUISO DE BERENJENA AL PERICO**	POTECA DE YOTA	ESPINACA AL PERICO	SOUFLE DE YOTA	GUISO DE CALABACIN Y HABICHUELA
	LEGUMINOSAS		GARBANZOS SUDADOS		FRIJOL BLANCO			
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
ONCES	BEBIDA LACTEA	SORBETE DE CURUBA DESCREMADA	SORBETE DE MORA DESCREMADA	SORBETE DE GUAYABA DESCREMADA	SORBETE DE MANGO DESCREMADA	YOGURTH LIGTH	SORBETE DE LULO DESCREMADA	SORBETE DE MORA DESCREMADA
	CEREAL	GALLETA INTEGRAL	TOSTADA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	PAN TAJADO INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	AREPA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL
COMIDA	FRUTA O JUGO	PAPAYA	MELON	PAPAYA	MANDARINA	PIÑA	DURAZNO	MANZANA VERDE
	CALDO,SOPA O CREMA	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA
	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO NAPOLITANA	PANZEROTTI RELLENO DE RES Y VERDURAS	POLLO DORADO	SANDWICH DE POLLO Y VEGETALES	CERDO EN S. CRIOLLA	LASAGÑA DE RES Y QUESO	PECHUGA DE POLLO ORIENTAL
	CEREAL	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEOS		ARROZ AL PEREJIL
	VERDURA	GUISO DE PEPINO PARA RELLENAR		**PAPAYA**		POTECA DE CALABACIN		CASCOS DE TOMATE AL LIMON
	VERDURA	CALABACIN AL PERICO	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	HABICUELA AL PERICO	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	GUISO DE YOTAS
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
CENA	BEBIDA LACTEA	GRANIZADA HGL DE CAFÉ DESCREMADA	SORBETE DE CURUBA HGL DESCREMADA	YOGURTH LIGTH	AVENA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE HGL DESCREMADA
	ACOMPAÑAMIENTO	GALLETAS INTEGRALES	GALLETA INTEGRAL	PAN BOLA INTEGRAL	PAN INTEGRAL	AREPA DE MAIZ INTEGRAL	GALLETA CON LINAZA	GALLETAS INTEGRALES

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea FACILITY MANAGEMENT S.A.S	MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGLUCIDA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	MANGO	PAPAYA	MELON	MANDARINA	PIÑA	NARANJA
	LACTEO	AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	AVENA HGL CON LECHE DESCREMADA	TE HGL CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ HGL CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS CON MAICITOS	CUAJADA	HUEVOS PERICOS	QUESO	HUEVO COCIDO	CUAJADA	SANDWICH DOBLE QUESO EN PAN INTEGRAL
	ALIMENTO PROTEICO	QUESO*	HUEVO REVUELTO *	CUAJADA*	**HUEVO COCIDO***	QUESO*	HUEVOS CON JAMON *	
	CEREAL	PAN DE AJONJOLI INTEGRAL	PAN ROLLO INTEGRAL	AREPA DE MAÍZ INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETAS INTEGRALES	AREPA DE MAÍZ INTEGRAL	
	OTRO	CONSOME SIN PAPA CON LECHE	CONSOME SIN PAPA	CONSOME HILADO SIN PAPA	CONSOME SIN PAPA CON LECHE	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME SIN PAPA CON LECHE	CONSOME SIN PAPA
NUEVES	FRUTA	NARANJA	GRANADILLA	DURAZNO	MANGO PICADO	GELATINA LIGTH	MANGO PICADO	MELON
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	CIRUELA ROJA	MANZANA ROYAL	PIÑA	MANDARINA	MELON	NARANJA	MANZANA VERDE
	SOPA O CREMA	CREMA DE BERENJENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE TOMATE	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE ARVEJA	CREMA DE CEBOLLA
	PROTEINA	CARNE GUISADA	POLLO MANDARIN	FILETE DE PESCADO EN SS CILANTRO	PECHUGA GRILLE	GOULASH DE RES	SOUFFLÉ DE PESCADO CON VEGETALES	SPAGUETTIS CON POLLO MECHADO
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	**ARROZ PAJARITO**	ARROZ ATOMATADO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	
	VERDURA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO	CASQUITOS DE TOMATE AL PEREJIL	ENSALADA DE COLES	ENSALADA VERDE	CHOP SUEY
	VERDURA	TORTICAS DE CALABACIN	GUISO DE BERENJENA	PURE DE VEGETALES	SALTEADO DE ZUCHINI Y ARVEJA	GUISO DE HABICHUELA AL PERICO	GUISO DE AHUYAMA	SALTEADO DE BERENJENA
	OTRO		LENTEJAS COLOMBIANAS		ARVEJAS			
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
ONCES	BEBIDA LACTEA	SORBETE DE LULO	SORBETE DE MORA	SORBETE DE MANGO	SORBETE DE CURUBA	SORBETE DE GUAYABA	SORBETE DE FRESA	YOGURTH LIGTH
	CEREAL	GALLETA INTEGRAL	TOSTADA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	PAN TAJADO INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	AREPA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL
COMIDA	FRUTA O JUGO	PIÑA	MELON	MANDARINA	GRANADILLA	MANZANA VERDE	PAPAYA	DURAZNO
	CALDO,SOPA O CREMA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME DE POLLO SIN PAPA	CONSOME HILADO	CONSOME CELESTINO SIN PAPA	CONSOME DE CARNE SIN PAPA
	PROTEINA	JULIANAS DE RES SALTEADAS	PASTEL DE POLLO Y QUESO	CARNE DE RES SUDADA	PICADA DE CARNES (POLLO, CERDO Y RES)	PERNIL DE POLLO GUISADO	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA	CREPE DE POLLO Y VEGETALES
	CEREAL	ARROZ BLANCO		TORNILLOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	
	VERDURA	CASCOS DE PEPINO AL LIMON	PAPAYA	CASCOS DE TOMATE	**VEGETALES SALTEADOS**	GUISO DE YOTA	GUISO DE AHUYAMA	
	VERDURA	HABICHUELA AL PERICO		CALABACIN SALTEADO CON MAIZ	ENSALADA CRIOLLA	ESPINACAS AL PERICO	TORTA DE CALABACIN	MELON
	OTRO	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA	VASO DE AGUA
CENA	BEBIDA LACTEA	CHOCOLYNE FRIO DESCREMADA	TE CON LECHE DESCREMADA	AVENA HGL DESCREMADA	GRANIZADA HGL DE CAFÉ DESCREMADO	YOGURTH LIGTH	SORBETE DE MANGO HGL DESCREMADA	CHOCOLYNE FRIO DESCREMADO
	ACOMPAÑAMIENTO	PAN BOLA INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	AREPA DE MAIZ INTEGRAL	TOSTADA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **1**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pechuga	30,0	30
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos Pericos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Tomate guiso	9,6	8
		Cebolla Cabezona Blanca	5,5	5
	Huevo Cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Arepa De Maíz Integral	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
NUEVES	Aspic de manzana	Gelatina light	30,0	30
		Manzana royal	34,5	30
ALMUERZO	Sopa De Mazorca	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Mazorca	58,8	42
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Filete de Pechuga a las Finas Hierbas	Pechuga	150,0	150
		Crema de leche	20,0	20
		Leche entera	10,0	10
		Finas hierbas molidas	---	5
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	11,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de tomate y pepino	Tomate Chonto Pinton	48,0	40
		Pepino Cohombro	37,5	30
	Yotas en cuadritos	Yotas	121,5	90
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate guiso	12,0	10
	Melón	Melón	120,0	80
ONCES	Sorbete De Mora	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Mora	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Cubitos de res en salsa criolla	Carne De Res	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Zanahoria	34,2	29,75
		Harina de trigo	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Verduras Chinas	Apio En Rama	7,5	5
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Habichuela	29,7	27
		Pimentón Rojo	4,9	4,25
		Salsa Soya	3,0	3
		Zanahoria	29,3	25,5
	Tomate En Cascos	Tomate Chonto Pinton	76,8	64
	Papaya	Papaya Madura	130,0	100
CENA	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan Rollo Integral	Pan Rollo Integral	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **2**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé Hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Te con leche	Te Negro	5,0	5
		Leche Descremada	100,0	100
	Queso En Porción	Queso Entero	50,0	50
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Pan Rollo Integral	Pan Rollo Integral	60,0	60
	Granadilla	Granadilla	170,0	100
NUEVES	Mango Picado	Mango tommy	150,0	100
ALMUERZO	Crema De Cebolla	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Entera	30,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	15,0	15
		Papa Común	22,0	20
		Cebolla cabezona blanca	46,8	42,5
	Filete de pescado al horno	Filete De Pescado	230,0	230
		Tomate guiso	6,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada De Aguacate	Aguacate	25,2	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
		Zanahoria	39,1	34
	Guiso de Ahuyama	Ahuyama	121,5	90
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate Guiso	6,0	5
	´Papaya	Papaya madura	130,0	100
ONCES	Sorbete De Curuba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa de curuba	65,0	65
	Tostada integral	Tostada integral	1,0	1
COMIDA	Consome De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	Crepe integral de pollo con vegetales	Harina de trigo	60,0	60
		Leche Descremada	30,0	30
		Huevo de gallina	6,0	5
		Margarina	5,0	5
		Pechuga	120,0	120
		Tomate guiso	6,0	5
		Cebolla larga	8,0	5
		Pimentón rojo	3,5	3
		Apio en rama	3,0	2
		Zanahoria	11,5	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Naranja	Naranja Valenciana	112,0	80
	Melón	Melón	120,0	80
CENA	Granizada De Café	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **3**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé De Papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Leche Descremada	20,0	20
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos Cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Queso	Queso entero	30,0	30
	Tostada Integral	Tostada Integral	60,0	60
	Mango	Mango Tommy	152,3	101,5
NUEVES	Mandarina corriente	Mandarina corriente	100,0	100
ALMUERZO	Crema de verduras	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Costilla De Res	20,0	20
		Habichuela	27,5	25
		Yotas	33,8	25
		Papa Común	39,6	36
	Julianas de Res Salteadas	Julianas De Res	100,0	100
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pimentón rojo	4,6	4
		Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Zanahoria	9,2	8
		Habichuela	24,8	22,5
		Salsa De Tomate	5,0	5
	Arroz Blanco al ajo	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Colombiana	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Cilantro	0,0	0
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	38,4	32
	Salteado de calabacín	Calabacín verde	49,5	45
		Calabacín amarillo	49,5	45
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	3,6	3
	Granadilla	Granadilla	170,0	100
ONCES	Sorbete De Fresa	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Fresa	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
	Cerdo a la plancha	Pierna de cerdo	130,0	130
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,8	3
		Romero Fresco	1,0	1
	Arroz al pimentón	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	1,4	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Guiso de yotas al perico	Yotas	121,5	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Huevo De Gallina	12,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Guiso de espinaca	Espinaca	126,0	90
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate guiso	6,0	5
	Durazno	Durazno Común	115,0	100
CENA	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	200,0	200
	Pan Mogolla Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	1,0	1

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **4**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé de papa celestino	Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Huevo revuelto	Huevo De Gallina	60,0	50
		Margarina	5,0	5
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
	Manzana verde	Manzana verde	115,0	100
NUEVES	Aspic de durazno	Gelatina light	30,0	30
		Durazno común	34,5	30
ALMUERZO	Crema De Tomate	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Descremada	30,0	30
		Tomate Chonto	72,0	60
	Pechuga de pollo a la Criolla	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Pechuga	130,0	130
		Tomate Chonto	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Vegetales Guisados	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Calabacín amarillo	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
		Zanahoria	39,1	34
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tomate En Cascos	Tomate Chonto Pinton	76,8	64
	Arvejas Guisadas	Ahuyama	13,2	9,75
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
ONCES	Sorbete De Guayaba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Guayaba	65,0	65
	Pan tajado integral	Pan tajado integral	1,0	1
COMIDA	Consomé De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Emparedado integral de pollo con veget	Pan tajado integral	60,0	60
		Pechuga	50,0	50
		Tomate guiso	156,0	130
		Cebolla larga	8,0	5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
		Harina De Trigo	20,0	20
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	5,0	5
		Zanahoria	29,3	25,5
	Papaya	Papaya madura	65,0	50
	Mango	Mango Tommy	75,0	50
CENA	Leche	Leche Descremada	210,0	210
	Tostada Integral	Tostada Integral	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **5**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé sin papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pechuga	30,0	30
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Sandwich Integral De Jamón Y Queso	Jamón De Pollo	80,0	80
		Pan Tajado Integral	60,0	60
		Queso Tajado	25,0	25
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Piña	Piña	---	100
NUEVES	Melón	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Sopa de Vegetales	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Pechuga con Vegetales Al Wok	Pechuga	100,0	100
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pimentón rojo	4,6	4
		Zanahoria	23,0	20
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		Salsa Soya	3,0	3
	Arroz Con Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Ensalada pico de gallo	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Cilantro	0,0	0
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	38,4	32
	Berenjena al perico	Berenjena blanca	112,5	90
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	9,6	8
		Huevo de gallina	6,0	5
	Durazno	Durazno	90,0	90
	Ciruela Claudia	Ciruela Roja	87,4	76
ONCES	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consome de pollo sin papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Poteca De Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Habichuela al ajillo	Habichuela	49,5	45
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate Guiso	7,2	6
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
CENA	Bebida Achocolatada Fría Sin Azúcar	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **6**

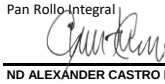
Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consome de leche sin papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos Con Maicitos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
		Margarina	5,0	5
	Queso	Queso entero	25,0	25
	Arepa De Maíz Integral	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Melón	Melón	150,0	100
NUEVAS	Papaya	Papaya madura	130,0	100
ALMUERZO	Sopa De Fríjol Rojo	Ahuyama	8,8	6,5
		Cebolla Larga	6,4	4
		Frijol Rojo	35,0	35
		Plátano Verde	21,9	16,25
		Tomate Guiso	14,4	12
	Carne de res sudada	Cogote De Res	100,0	100
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	5,1	3,2
		Tomate Guiso	11,5	9,6
		Pimentón rojo	3,5	3
		Papa Común	11,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Cebolla Larga	4,8	3
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Criolla	Apio En Rama	3,8	2,5
		Habichuela	24,8	22,5
		Repollo Blanco	18,2	14
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	24,4	21,25
	Guiso de habichuela	Habichuela	49,5	45
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate Guiso	7,2	6
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	40,0	40
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Manzana verde	Manzana verde	115,0	100
ONCES	Sorbete De lulo	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De lulo	65,0	65
	Arepa Integral	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
COMIDA	Consomé de papa celestino	Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
	Julianas de pollo jardineras	Pechuga	80,0	80
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pimentón rojo	4,6	4
		Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Habichuela	24,8	22,5
		Salsa De Tomate	5,0	5
	Arroz con verduras	Apio En Rama	1,5	1
		Arroz	40,0	40
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Aceite vegetal	10,0	10
	Ensalada verde	Lechuga batavia	43,5	30
		Pepino cohombro	37,5	30
		Brocoli	19,2	12
		Limón común	7,5	5
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
CENA	CENA	Leche Descremada	210,0	210
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **7**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé Hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Crepe De Queso con linaza	Harina De Trigo	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Descremada	20,0	20
		Margarina	2,0	2
		Queso Tajado	25,0	25
		Linaza molida	3,0	3
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Papaya	Papaya Madura	130,0	100
NUEVES	Aspic Light mixto	Gelatina Light	30,0	30
		Mango Tommy	7,5	5
		Manzana verde	5,8	5
ALMUERZO	Sopa de Verduras	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Soufle de pollo	Pechuga	130,0	130
		Huevo de gallina	0,2	0,2
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Zanahoria	23,0	20
		Miga de Pan	20,0	20
	Arroz al cilantro	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Cilantro	0,1	0,1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada jardinerita	Lechuga batavia	26,1	18
		Brocoli	24,0	15
		Tomate chonto	24,0	20
		Pepino cohombro	25,0	20
		Cebolla Cabezona Blanca	27,5	25
		Limón común	1,5	1
	Calabacín Al Perico	Calabacín Verde	99,0	90
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Huevo De Gallina	0,3	0,25
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Piña	Piña común	145,0	100
ONCES	Sorbete De durazno	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De durazno	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Molida de res guisada	Cogote de res	130,0	130
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Apio en rama	7,5	5
	Tornillos napolitanos	Pasta tornillo	40,0	40
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	10,0	10
	Naranja	Naranja	120,0	100
CENA	Avena Con Leche Fría	Avena en hojuelas	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan Rollo Integral	Pan Rollo Integral	1,0	1



ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **8**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Té Con Leche	Leche Descremada	100,0	100
		Té Verde	30,0	30
	Huevos revueltos	Huevo De Gallina	90,0	75
		Margarina	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Pan Mogolla Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	60,0	60
	Manzana verde	Manzana verde	115,0	100
NUEVES	Papaya picada	Papaya madura	130,0	100
ALMUERZO	Sopa lentejas	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio En Rama	11,3	7,5
		Lentejas	30,0	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Desmechado de res	Cogote De Res	100,0	100
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	5,1	3,2
		Tomate Guiso	11,5	9,6
		Pimentón rojo	3,5	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Campeche	Zanahoria	34,5	30
		Cebolla Cabezona Blanca	33,0	30
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Lechuga batavia	21,8	15
	Tortica De Calabacín	Calabacín Verde	118,8	108
		Cebolla Cabezona Blanca	4,0	3,6
		Harina De Trigo	10,0	10
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	2,0	2
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
		Maní Salado	20,0	20
ONCES	Sorbete De curuba	Pulpa De curuba	40,0	40
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Pechuga de pollo napolitana	Pechuga	140,0	140
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	10,0	10
		Queso tajado	10,0	10
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Guiso de pepino de rellenar	Pepino de rellenar	112,5	90
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	7,2	6
	Calabacín Al Perico	Calabacín Verde	99,0	90
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Huevo De Gallina	0,3	0,25
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
CENA	Granizado de café	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **9**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé de papa celestino	Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Queso En Porción	Queso Entero	37,0	37
	Pan Cascarita integral	Pan Cascarita	60,0	60
	Huevo revuelto	Huevo de gallina	60,0	50
		Margarina	5,0	5
	Naranja	Naranja Valenciana x Unidades	140,0	100
NUEVES	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
ALMUERZO	Crema De Ahuyama	Ahuyama	43,9	32,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	49,5	45
	Filete de Pechuga a la cazadora	Pechuga	100,0	100
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	10,0	10
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
	Arroz al perejil	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Perejil liso	1,1	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Garbanzos sudados	Garbanzo	40,0	40
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
	Ensalada de la huerta	Apio En Rama	3,8	2,5
		Habichuela	24,8	22,5
		Repollo Blanco	18,2	14
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	24,4	21,25
	Vegetales Guisados	Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Habichuela	39,6	36
		Tomate Guiso	14,4	12
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
ONCES	Sorbete De Mora	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Mora	65,0	65
	Tostada integral	Tostada integral	1,0	1
COMIDA	Consomé De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Panzerotti de res con vegetales	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Cogote de res	100,0	100
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Habichuela	34,7	31,5
		Zanahoria	48,9	42,5
		Harina de trigo	60,0	60
		Margarina	3,0	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	Mango	Mango tommy	120,0	80
	Melón	Melón	105,0	70
CENA	Sorbete De curuba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De curuba	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pechuga	30,0	30
	Avena Con Leche	Avena en hojuelas	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos Con Maicitos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Maíz Tierno Desgranado	5,0	5
		Aceite vegetal		5
	Queso En Lonja	Queso Tajado	25,0	25
	Pan de avena integral	Pan Avena Integral	40,0	40
	Melón	Melón	150,0	100
NUEVES	Granadilla	Granadilla	170,0	100
ALMUERZO	Sopa de verduras	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio En Rama	11,3	7,5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
	Goulash Hungaro	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	135,0	135
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Arveja verde fresca	8,0	8
		Zanahoria	11,5	10
		Papa Común	16,5	15
	Arroz con ajonjolí	Arroz	40,0	40
		Ajonjolí	2,0	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos de tomate al limón	Tomate Chonto Pinton	72,0	60
		Limón común	4,5	3
	Guiso de berenjena al perico	Berenjena blanca	56,3	45
		Tomate Guiso	7,2	6
		Cebolla larga	12,8	8
		Huevo De Gallina	6,0	5
	Durazno	Durazno común	115,0	100
ONCES	Sorbete De Guayaba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Guayaba	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	Pollo dorado	Pernil de pollo	140,0	140
		Aceite vegetal	10,0	10
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Salteado de vegetales	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
CENA	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Pan bola Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **11**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consome De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Huevo Cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Arepa de maíz integral	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
		linaza molida	3,0	3
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
NUEVES	Melón	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Crema De Espinaca	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Espinaca	21,0	15
		Leche Descremada	35,0	35
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	49,5	45
	Cerdo Teriyaki	Pierna de cerdo	130,0	130
		Panela	15,0	15
		Salsa Soya	5,0	5
		Pulpa De Naranja	10,0	10
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		cebolla larga	3,2	2
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Fríjol Blanco	Ahuyama	17,6	13
		Aceite vegetal	5,0	5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Frijol Blanco	50,0	50
		Papa Común	29,7	27
		Tomate Guiso	14,4	12
	Ensalada coleslaw	Zanahoria	28,8	25
		repollo blanco	32,5	25
		uvas pasas	10,0	10
		mayonesa	5,0	5
		crema de leche	5,0	5
	Poteca de yota	Yotas	121,5	90
		Cebolla larga	14,4	9
		Tomate guiso	9,6	8
	Naranja_	Naranja Valenciana x Unidades	140,0	100
ONCES	Sorbete De mango	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De mango	65,0	65
	Pan tajado integral	Pan tajado integral	1,0	1
COMIDA	Consomé De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Sandwich de pollo con vegetales	Pan cuadrado	60,0	60
		Pechuga	50,0	50
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Mayonesa	10,0	10
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Habichuelas al ajillo	Habichuela	49,5	45
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate Guiso	7,2	6
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
CENA	Avena Con Leche Fría	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan Mogolla Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **12**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé Hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Avena Con Leche Fría	Avena en hojuelas	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Sandwich De Jamón Y Queso	Jamón De Pollo Tajado	80,0	80
		Pan Tajado	2,0	2
		Queso Tajado	25,0	25
		Margarina	5,0	5
	Huevos revuelto	Huevo De Gallina	60,0	50
		Margarina	5,0	5
	Granadilla	Granadilla	170,0	100
NUEVES	Mandarina corriente	Mandarina Corriente	100,0	100
ALMUERZO	Crema de Verduras	Ahuyama	21,6	16
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	23,0	20
	Pernil de pollo al horno	Pernil de pollo	150,0	150
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de repollo a la dulce piña	Repollo Blanco	26,0	20
		Repollo Morado	26,0	20
		Piña Común	29,0	20
		Uchuvas	17,3	15
		crema de leche	10,0	10
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
	Espinaca al perico	Espinaca	126,0	90
		Cebolla larga	12,8	8
		Tomate guiso	6,0	5
	Mango	Mango tommy	114,0	76
ONCES	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Cerdo en salsa criolla	Goulash de cerdo	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Soufflé de berenjena	Berenjena blanca	135,0	108
		Cebolla Cabezona Blanca	4,0	3,6
		Harina De Trigo	10,0	10
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Margarina	2,0	2
	Poteca de calabazin	Calabacín verde	35,2	32
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	6,0	5
	Piña	Piña Común	116,0	80
CENA	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Arepa de maiz integral	Queso tajado	25,0	25
		Harina De Maíz	60,0	60
		Linaza molida	3	3
		Margarina	5	5

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **13**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consome de carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Pan integral	Pan integral	1,0	1
	Mango	Mango Tommy	150,0	100
NUEVES	Aspic de manzana	Gelatina Light	30,0	30
		Manzana verde	11,5	10
ALMUERZO	Sopa De Avena	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	19,2	16
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Avena En Hojuelas	18,0	18
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	19,6	17
	Filete de pescado en salsa criolla	Filete De Pescado	166,0	166
		Harina De Maíz	10,0	10
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Miga de pan	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla cabezona blanca	11,0	10
		Salsa de tomate	5,0	5
	Arroz Atomatado	Arroz	40,0	40
		Tomate Chonto	4,8	4
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de espinacas	Espinaca	35,0	25
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	23,0	20
		Pepino cohombro	25,0	20
	Soufle de yotas	Cebolla Larga	12,8	8
		Yotas	81,0	60
		Huevo De Gallina	0,6	0,5
		Tomate Guiso	19,2	16
		Harina de trigo	5,0	5
	Piña	Piña común	145,0	100
ONCES	Sorbete De lulo	Pulpa de lulo	65,0	65
		Leche Descremada	100,0	100
	Arepa Integral	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
COMIDA	Consome De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	Lasagña de res y queso	Molida de res	19,3	19,25
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Pimentón rojo	5,8	5
		Queso tajado	10,0	10
		Salsa de tomate	5,0	5
		Apio en rama	4,5	3
		Romero Fresco	1,0	1
		Laurel	1,0	1
		Aceite vegetal	10,0	10
		Pasta Lasagna	30,0	30
	Durazno	Durazno común	115,0	100
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
CENA	Leche	Leche Descremada	210,0	210
	Galleta Integral	Galleta Integral	1,0	1

ND ALEXÁNDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **14**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé Hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
		Margarina	5,0	5
	Queso En Porción	Queso Entero	25,0	25
	Huevos Pericos	Cebolla Larga	2,6	1,6
		Huevo De Gallina	60,0	50
		Tomate Guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
NUEVES	Mango Picado	Mango tommy	150,0	100
ALMUERZO	Crema De Tomate	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Entera	30,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	60,0	60
		Papa Común	49,5	45
		Tomate Chonto	38,4	32
	Pernil de pollo Salsa Criolla	Pernil de pollo	150,0	150
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada oriental	Pimentón Rojo	17,3	15
		Pimentón Verde	17,3	15
		Raíces Chinas	5,5	5
		Calabacín Amarillo	22,0	20
		Calabacín Verde	22,0	20
		salsa soya	2,0	2
	Guiso de calabacin y habichuela	Calabacín verde	49,5	45
		Habichuela	49,5	45
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	6,0	5
	Melón	Melón	150,0	100
ONCES	Sorbete De Mora	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa de mora	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Pechuga de pollo oriental	Pechuga	140,0	140
		Ajo En Pepa	2,3	2
		Cebolla larga	6,4	4
		Pimentón rojo	11,5	10
		Cebolla cabezona blanca	22,0	20
		Zanahoria	17,3	15
		Calabacín verde	22,0	20
		Aceite vegetal	5,0	5
		Salsa soya	5,0	5
		Salsa de tomate	5,0	5
	Arroz Al Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil liso	2,2	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tomate En Cascos	Tomate Chonto Pinton	76,8	64
		Limón Tahiti	7,5	5
	Guiso de yotas	Yotas	121,5	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Manzana verde	Manzana Verde	115,0	100
CENA	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	**100**	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	**25**	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **15**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo con maicitos	Huevo De Gallina	60,0	50
		Maíz tierno desgranado	3,0	3
	Queso En Porción	Queso Entero	25,0	25
	Pan Con Ajonjoli	Pan Con Ajonjoli	60,0	60
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
NUEVES	Naranja	Naranja Valenciana	140,0	100
ALMUERZO	Crema de berenjena	Apio Arracacha	12,0	10
		Berenjena blanca	37,5	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	33,0	30
		Zanahoria	9,2	8
	Carne guisada	Carne De Res	130,0	130
		Tomate chonto	18,0	15
		Cebolla cabezona blanca	8,8	8
		Apio en rama	7,5	5
	Arroz al pimenton	Arroz	40,0	40
		Pimentón rojo	5,8	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Fresca	Zanahoria	34,5	30
		Melón	60,0	40
		Lechuga batavia	43,5	30
		Uvas pasas	10,0	10
		Crema de leche	5,0	5
	Torta De Calabacín	Calabacín Verde	49,5	45
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Harina De Trigo	5,0	5
		Huevo De Gallina	0,4	0,3
		Margarina	2,0	2
	Ciruela Roja	Melón	150,0	100
ONCES	Sorbete De Lulo	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Lulo	40,0	40
	Galleta ducales integrales	**Galletas ducales integrales**	---	1
COMIDA	Consome De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Julianas de res salteadas	Carne De Res	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Zanahoria	11,5	10
		Calabacín verde	11,0	10
		Calabacín amarillo	11,0	10
		Salsa soya	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	cascos de pepino al limon	Pepino cohombro	100,0	80
		Limón tahiti	7,5	5
	Habichuela Con Zanahoria Al Perico	Habichuela	39,6	36
		Huevo De Gallina	0,4	0,3
		Zanahoria	39,1	34
	Piña	Piña común	145,0	100
CENA	Chocolinne	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan bola Integral	Pan bola Integral	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **16**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé sin Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo revuelto	Huevo de gallina	60,0	50
		Margarina	5,0	5
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan Integral	Pan rollo integral	60,0	60
	Mango	Mango Tommy	150,0	100
NUEVES	Granadilla	Granadilla	170,0	100
ALMUERZO	Sopa De Vegetales	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	24,0	20
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Habichuela	27,5	25
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	29,3	25,5
	Pollo Mandarin	Pechuga	100,0	100
		Salsa de tomate	5,0	5
		Salsa Bbq	10,0	10
		Ajonjolí	2,0	2
		Azúcar	2,0	2
	Arroz Pajarito	Arroz	40,0	40
		Plátano Maduro	13,2	9,75
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada mixta	Apio En Rama	3,0	2
		Pepino Cohombro	28,1	22,5
		Tomate Chonto Pinton	28,8	24
		Zanahoria	29,3	25,5
	Guiso de berenjena	Berenjena Blanca	46,9	37,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Lentejas Colombianas	Ahuyama	17,6	13
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Lentejas	50,0	50
		Papa Común	19,8	18
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Manzana verde	Manzana verde	92,0	80
ONCES	Sorbete De mora	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De mora	65,0	65
	Tostada integral	Tostada integral	1,0	1
COMIDA	Consome De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Pastel de pollo y queso	Pechuga	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pimentón Rojo	23,0	20
		Apio en rama	15,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
		Harina de trigo	60,0	60
		Margarina	5,0	5
		Queso tajado	25,0	25
	Melón	Melón	38,3	25,5
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
CENA	Te con leche	Te Negro	5,0	5
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan Mogolla Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **17**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé Hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos Pericos	Cebolla Larga	2,6	1,6
		Huevo De Gallina	60,0	50
		Tomate Guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Arepa de maíz Integral	Harina De Maíz	52,0	52
		Margarina	5,0	5
		Linaza molida	3,0	3
	Papaya	Papaya Madura	132,0	101,5
NUEVES	Durazno	Durazno común	115,0	100
ALMUERZO	Crema De Tomate	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Leche Descremada	30,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	60,0	60
		Papa Común	49,5	45
		Tomate Chonto	38,4	32
	Filete de pescado s. cremosa de cilantro	Harina De Trigo	5,0	5
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Filete de pescado	230,0	230
		Mayonesa	10,0	10
		Cilantro	2,3	2
	Arroz atomatado	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
	Ensalada de repollo morado	Repollo morado	26,0	20
		Cebolla cabezona blanca	22,0	20
		Maíz Tierno Desgranado	15,0	15
		Mayonesa	10,0	10
	Pure de vegetales	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Aceite vegetal	5,0	5
	Piña	Piña Común	145,0	100
ONCES	Sorbete De mango	Pulpa De mango	40,0	40
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Carne de res sudada	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Cogote de res	120,0	120
		Habichuela	14,9	13,5
		Papa Común	19,8	18
		Zanahoria	19,6	17
		Aceite vegetal	5,0	5
	Tornillos	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pasta tornillo	35,0	35
		Tomate Guiso	24,0	20
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate chonto	84,0	70
	Calabacín Salteado Con Maíz	Calabacín Verde	39,6	36
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
	Mandarina	Mandarina Corriente	0,9	0,85
CENA	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	100,0	100

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **18**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consome sin papa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
	Avena Con Leche	Avena en hojuelas	30,0	30
		Leche Descremada	100,0	100
	Queso tajado	Queso tajado	37,0	37
	Huevo Cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Pan Mogolla Integral	Pan Bolita Integral x 60 Gramos	1,0	1
	Melón	Melón	150,0	100
NUEVES	Mango picado	Mango tommy	150,0	100
ALMUERZO	Sopa de Vegetales	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Pechuga De Pollo Grille	Pechuga	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	16,5	15
		Tomate Chonto	6,0	5
		Aceite vegetal	3,0	3
	Arroz Al Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos de tomate al perejil	Tomate Chonto	72,0	60
		Perejil Liso	11,0	10
	Salteado de Zucchini Y Arveja	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Calabacín Amarillo	59,4	54
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	7,2	6
	Arvejas	Ahuyama	13,2	9,75
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Común	24,8	22,5
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
ONCES	Sorbete De curuba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De curuba	65,0	65
	Pan tajado integral	Pan tajado integral	1,0	1
COMIDA	Consome De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Pechuga	20,0	20
	Picada de carnes	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	5,1	3,2
		Pechuga	40,0	40
		Pierna de cerdo	40,0	40
		Carne De Res	40,0	40
		Cebolla cabezona blanca	10,6	9,6
		Pimentón rojo	11,5	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada criolla	Tomate chonto	43,2	36
		Cebolla cabezona blanca	29,7	27
		Pepino cohombro	42,5	34
		Limón tahiti	7,5	5
	Vegetales Salteados	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
CENA	Granizada De Café	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Arepa de maíz	Harina de maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
		Linaza molida	**3**	3
		Linaza molida		

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **19**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé de papa celestino	Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
	Té Con Leche	Leche Descremada	100,0	100
		Té Verde	30,0	30
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Queso	Queso entero	60,0	60
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	50,0	50
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
NUEVES	Gelatina Light	Gelatina Light	30,0	30
ALMUERZO	Crema De Ahuyama	Ahuyama	43,9	32,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	49,5	45
	Goulash de Res	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Goulash de res	120,0	120
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Arveja verde fresca	8,0	8
		Zanahoria	11,5	10
		Papa Común	16,5	15
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		cebolla larga	3,2	2
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada de coles	Brocoli	48,0	30
		Coliflor	48,0	30
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	Habichuela Al Perico	Habichuela	39,6	36
		Zanahoria	39,1	34
	Melón	Melón	120,0	80
ONCES	Sorbete De Guayaba	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De Guayaba	65,0	65
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consomé Hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
		Huevo de gallina	6,0	5
	Pernil de pollo guisado	Pernil de pollo	150,0	150
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Arveja verde fresca	8,0	8
		Ahuyama	13,5	10
		Papa Amarilla (Criolla)	15,0	15
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Guiso de yotas	Yotas	121,5	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Espinacas al perico	Cebolla Larga	12,8	8
		Espinaca	84,0	60
		Huevo De Gallina	0,6	0,5
		Tomate Guiso	19,2	16
		Aceite vegetal	5,0	5
	Manzana verde	Manzana verde	92,0	80
CENA	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Tostada Integral	Tostada Integral	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **20**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consomé sin appa Con Leche	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Leche Descremada	20,0	20
	Café con Leche	Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	30,0	30
	Huevos con jamón	Huevo de gallina	60,0	50
		Jamón de pollo	10,0	10
		Margarina	5,0	5
	Arepa de maíz	Harina de maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
		Linaza molida	3,0	3
	Piña	Piña común	145,0	100
NUEVES	Mango Picado	Mango tommy	150,0	100
ALMUERZO	Sopa De Arveja	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	30,0	30
		Cebada Perlada	20,0	20
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	Soufflé de pescado con vegetales	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Filete de pescado	230,0	230
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Habichuela	29,7	27
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	34,2	29,75
		Huevo de gallina	6,0	5
		Harina de trigo	10,0	10
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
		Mayonesa	5,0	5
		Pasta Tornillo	30,0	30
		Zanahoria	24,4	21,25
	Ensalada verde	Espinaca	28,0	20
		Lechuga batavia	29,0	20
		habichuela	19,8	18
		Zanahoria	20,7	18
	Guiso De Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Naranja	Naranja Valenciana	140,0	100
ONCES	Sorbete De fresa	Leche Descremada	100,0	100
		Pulpa De fresa	40,0	40
	Arepa Integral	Harina De Maíz	60,0	60
		Margarina	5,0	5
COMIDA	Consome Celestino sin papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Albondigas de res en salsa	Molida de res	130,0	130
		Miga de pan	10,0	10
		Huevo De Gallina	6,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Apio en rama	3,0	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz al cilantro	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	4,8	3
		Cilantro	0,1	0,1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Guiso De Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Torta de calabacín	Calabacín verde	49,5	45
		Calabacín amarillo	49,5	45
		Cebolla cabezona blanca	5,5	5
		Tomate guiso	3,6	3
		Harina de trigo	5,0	5
		Huevo de gallina	6,0	5
	Papaya	Papaya madura	130,0	100
CENA	Sorbete de mango	Pulpa de mango	100,0	100
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta integral	Galleta integral	30,0	30

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT
ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGLUCIDA **MENU** **21**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Consome sin Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Sandwich Integral de queso	Pan tajado integral	60,0	60
		Queso entero	25,0	50
		Cuajada	30,0	30
	Naranja	Naranja Valenciana x Unidades	0,8	0,6
NUEVES	Melon	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Crema de cebolla	Cebolla	---	50
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	16,0	10
		Yotas	40,5	30
	Espaguettis con pollo mechado	Pechuga	120,0	120
		Pasta Espaguetti	40,0	40
		Tomate guiso	12,0	10
		Pimentón rojo	28,8	25
		Cebolla larga	6,4	4
		Cebolla cabezona blanca	14,3	13
		Apio en rama	3,0	2
		Zanahoria	9,2	8
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Salsa de tomate	10,0	10
		Aceite vegetal	10,0	10
	Chop Suey	Apio En Rama	3,8	2,5
		Brocoli	19,2	12
		Calabacín Amarillo	39,6	36
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Habichuela	24,8	22,5
		Zanahoria	29,3	25,5
	Salteado de vegetales	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Aceite vegetal	5,0	5
	Manzana verde	Manzana verde	115,0	100
ONCES	Yogurth ligth	Yogurt Bolsa x 200 ml	210,0	210
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1
COMIDA	Consome De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
	Crepe de pollo y vegetales	Harina De Trigo	40,0	40
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Descremada	20,0	20
		Margarina	5,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Pechuga	50,0	50
		Queso Tajado	10,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Tomate guiso	12,0	10
		Zanahoria	11,5	10
		Pimentón rojo	5,8	5
		Calabacín verde	11,0	10
		Queso Tajado	0,5	0,5
	Melón	Melón	150,0	100
	Durazno	Durazno Común	115,0	100
CENA	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Galleta Integral	Galleta Dux Integral Unidad x 27.8 Gramos	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea FACILITY MANAGEMENT S.A.S

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA HIPOGLUCIDA (HGL)

GRUPO DE ALIMENTOS	Nº interc	Energia	PROT	GRASA	CHO	Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	Se	VIT.E.	VIT K	VIT D	VIT A	VIT A	B1	RB	NIA	A. PANT.	B6	A.FOL.	B12	VITC.
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	UI	ER	mcg	UI	UI	ER	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg
LECHE	3	330	20,9	10,0	38,9	801,8	612,8	0,6	306,2	10,0	73,3	2,6	0,1	0,0	7,0	0,2	3,3	85,9	790,6	212,8	0,2	1,1	0,7	2,1	0,2	27,9	1,8	6,2
ALIMENTO PROTEICO	2	150	12,4	9,1	1,8	268,0	211,0	0,9	144,2	9,1	7,2	3,2	3,0	0,0	6,7	105,1	5,0	6,0	391,0	94,0	0,0	0,3	0,2	1,0	0,0	11,4	0,4	-
CARNES	2,5	375	35,9	17,1	1,3	21,7	368,0	8,7	135,0	17,1	37,5	18,1	0,5	0,1	40,2	0,3	6,8	4,0	4.515,9	1.348,2	0,5	1,0	11,4	18,3	0,7	118,3	12,6	11,6
PESCADOS	0,28	64	11,0	1,6	0,8	22,5	137,6	1,9	46,6	1,6	17,9	7,1	0,5	0,1	17,6	0,4	0,6	23,3	135,7	40,8	0,1	0,1	1,9	0,3	0,1	7,0	6,0	2,1
PRODUCTOS CARNICOS DE RES Y CERDO	0,14	18	1,1	1,4	0,1	2,5	8,2	0,4	53,9	1,4	0,6	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,6	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2
ENLATADOS	0,14	8	1,2	0,4	-	7,3	15,7	0,1	15,0	0,4	1,6	0,1	0,0	0,0	3,3	0,1	0,3	11,2	8,6	2,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0
LEGUMINOSAS FRESCAS	0,28	7	0,5	0,1	1,0	3,5	8,5	0,1	6,9	0,1	2,7	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	-	34,5	3,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,6	-	1,6
LEGUMINOSAS SECAS	0,32	44	3,0	0,3	7,5	15,8	55,8	0,9	1,8	0,3	22,2	0,4	0,2	0,2	1,1	0,0	7,6	-	4,8	0,5	0,1	0,2	0,3	0,2	0,1	58,8	-	0,3
FRUTOS SECOS	0,42	71	2,4	6,5	2,6	15,7	55,6	0,9	29,3	6,5	20,6	0,4	0,1	0,2	35,1	1,0	-	-	6,6	0,7	0,1	0,0	2,1	0,1	0,0	10,8	-	0,3
HORTALIZAS Y VERDURAS	8,5	111	7,1	1,2	26,4	173,1	172,5	3,7	156,5	1,2	75,3	2,5	0,4	1,0	3,7	2,6	79,5	6,5	5.894,0	588,5	0,3	0,3	2,6	1,0	0,4	184,3	-	121,3
FRUTAS	7	210	3,7	1,1	53,8	74,8	83,3	2,2	6,5	1,1	31,2	0,3	0,2	0,4	1,2	1,0	1,8	-	2.051,6	205,0	0,2	0,2	2,9	1,6	0,3	35,1	-	191,1
CEREALES,HARINAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	5,5	594	17,2	9,2	116,5	122,7	422,1	8,0	430,7	9,2	120,6	3,7	0,4	2,5	23,3	1,2	6,0	13,4	841,8	244,0	0,8	0,7	8,9	0,9	0,7	149,0	0,2	10,4
RAICES,TUBERCULOS Y PLATANOS	0,28	25	0,4	0,1	6,0	2,2	9,5	0,2	1,3	0,1	1,8	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	-	173,4	4,2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	1,2	-	3,9
GRASAS Y ACEITES	5	225	1,7	23,6	1,7	6,9	27,1	0,2	82,3	23,6	11,0	0,2	0,1	0,1	0,7	415,4	3,6	2,5	293,6	75,7	-	-	0,9	0,2	0,1	8,8	-	-
BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	0,5	56	0,2	0,3	13,7	22,0	15,0	0,2	4,4	0,3	4,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,9	0,1	-	101,5	27,3	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	1,2	-	15,7
HIERBAS,CONDIMENTOS Y ESPECIAS	0,2	0	0,0	0,0	0,1	1,3	0,4	0,0	2,5	0,0	0,4	0,0	-	0,0	-	-	-	-	18,5	1,9	-	-	0,0	-	-	0,1	-	0,2
TOTAL		**2.287**	**118,6**	**81,9**	**272,3**	**1.561,7**	**2.203,0**	**29,0**	**1.422,9**	**81,9**	**428,4**	**38,6**	**5,5**	**4,9**	**140,8**	**533,2**	**115,0**	**153,3**	**15.262,6**	**2.849,3**	**2,3**	**4,0**	**33,3**	**25,7**	**2,7**	**620,2**	**21,4**	**365,0**
% de adecuacion		**95%**	**99%**	**103%**	**91%**																							

ND. Alexander Castro
MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	2287	118,60	474	20,7	2397	119,9	479	20
GRASA		81,92	737	32,2		79,9	719	30
CHO		272,34	1089	47,6		299,6	1199	50