Mediterránea FACILITY MANAGEMENT S.A.S	MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS
	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGRASA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	FRUTA	BANANO	SANDIA	MANGO	UVA ISABELA	PIÑA	MELON	MANDARINA
	LACTEO	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	AGUADEPANELA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	MAICENA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	AVENA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	CLARAS COCIDAS	CREPE DE CUAJADA
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	PAN ROLLO	PAN DE COCO	GALLETAS DE SODA	PAN TAJADO	GALLETAS DE SODA	
	OTRO	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA HILADO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE FRESA	LIMONADA	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	NARANJADA	JUGO DE MANGO	JUGO DE LULO
	SOPA O CREMA	SOPA DE MAZORCA	CREMA DE CEBOLLA	SOPA DE GUINEO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE PLATANO	CREMA DE ARRACACHA	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
	TUBERCULO	PAPA ARTESANAL AL HORNO	MADURO AL HORNO	PAPA COCIDA CON SS CRIOLLA	YUCA SUDADA	PAPA DORADA AL HORNO	MADURO ACANELADO	CRIOLLAS AL VAPOR
	VERDURA	ENSALADA DE REMOLACHA (Sin mayonesa)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	ENSALADA COLOMBIANA	VEGETALES SALTEADOS	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA CRIOLLA	ENSALADA JARDINERITA
	POSTRE	GELATINA	BOCADILLO	ESPONJADO DE MANGO (con leche descremada)	GALLETA WAFER	DULCE DE PIÑA	MOUSSE DE MORA (con leche descremada)	DULCE DE GUAYABA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PAPAYA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE FRESA	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO TROPICAL
	CALDO SOPA O CREMA	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	CUBITOS DE RES EN TERIYAKI	CREPE DE POLLO Y VEGETALES	CERDO A LA PLANCHA	EMPAREDADO DE POLLO CON VEGETALES	PERNIL DE POLLO AL HORNO	JULIANAS DE POLLO JARDINERAS	MOLIDA DE RES GUISADA
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ AL PIMENTON		ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON VERDURAS	TORNILLOS NAPOLITANOS
	TUBERCULO	PLATANITOS HORNEADOS	CASCOS DE PAPA AL HORNO	PLATANO MADURO COCIDO	TORTA DE PAPA AL PEREJIL	PURE DE PAPA CONFETI	TORTA DE YUCA	MADURO HORNEADO
	VERDURA	VERDURAS CHINAS	MELÓN	GUISO DE YOTAS	PAPAYA	POTECA DE AUYAMA	MANDARINA	MANGO
	OTRO	GALLETA DE LECHE	FLAN (Con leche descremada)	GELATINA	ESPONJADO DE LIMON (con leche descremada)	BOCADILLO	DULCE DE MANGO	MASMELO

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea FACILITY MANAGEMENT S.A.S	MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS
	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGRASA

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
DESAYUNO	FRUTA	UVA ISABELA	NARANJA	BANANO	SANDIA	MELON	MANGO	PIÑA
	LACTEO	MAICENA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	AVENA CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLATE CON LECHE DESCREMADA	AGUADEPANELA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADA	CHOCOLATE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	SANDWICH DE CUAJADA	POLLO EN EL CALDO	CUAJADA	CLARAS COCIDAS	HUEVO ESCALFADO (EN EL CALDO)	CUAJADA
	CEREAL	MOGOLLA		PAN DE AVENA	GALLETA DE SODA	PAN CASCARITA	PAN ROLLO	AREPA SANTANDEREANA
	OTRO	CALDO DE PAPA SIN LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA CON LECHE	CALDO DE PAPA CELESTINO
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE UVA	JUGO DE FRESA	LIMONADA DE PANELA
	SOPAO CREMA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SOPA DE PLATANO	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 EN SS CRIOLLA	PERNIL EN SALSA CRIOLLA
	CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ TIGRE	ARROZ AL AJILLO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	PURE DE PAPA FESTIVAL (Sin margrina ni crema de leche)	MADURO APANELADO	CASQUITOS DE PAPA ARTESANALES	PLATANO AL HORNO DORADO	PAPA ENCHAQUETADA	CUADROS DE YUCA AL PEREJIL	PAPA SALADA
	VERDURA	ENSALADA CAMPECHE	ENSALADA DE LA HUERTA	CASQUITOS DE TOMATE AL LIMON	ENSALADA COLESLAW (Sin mayonesa, sin crema de leche)	ENSALADA DE REPOLLO A LA DULCE PIÑA (Sin crema de leche)	ENSALADA DE ESPINACAS	ENSALADA ORIENTAL
	POSTRE	MERENGUE	MASMELO	ARROZ CON LECHE (con leche descremada)	GALLETA CAPRI	ASPIC CON LECHE DESCREMADA	BOCADILLO	GELATINA CON LECHE DESCREMADA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO TROPICAL	JUGO DE MANGO	JUGO DE PAPAYA
	CALDO,SOPA O CREMA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO NAPOLITANA	ROLLITO DE RES CON VEGETALES	POLLO DORADO	SANDWICH DE POLLO Y VEGETALES	CERDO EN S. UVAS	LASAGÑA DE RES	PECHUGA DE POLLO ORIENTAL
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEOS		ARROZ AL PEREJIL
	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	CUADROS DE PAPA COCIDA AL PEREJIL	PLATANO MADURO COCIDO	CASQUITOS DE PAPA AL HORNO	PURÉ DE PAPA AL CILANTRO	TOSTADAS DE AJO	MADURITOS COCIDOS
	VERDURA	CALABACIN AL DENTE	MANGO	SALTEADO DE VEGETALES	UVA ISABELLA	SOUFFLÉ DE BERENJENA	MANDARINA	SANDIA
	OTRO	GELATINA	DULCE DE MORA	BOCADILLO	GELATINA	MASMELO	DULCE DE PIÑA	ESPONJADO DE MANGO (con leche descremada)

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea FACILITY MANAGEMENT S.A.S	**MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS**
	CICLO DE MENUS DIETA HIPOGRASA

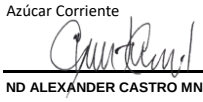
TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	UVA ISABELLA	PAPAYA	MELON	SANDIA	PIÑA	NARANJA
	LACTEO	AVENA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADO	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA	COLADA DE MAICENA CON LECHE DESCREMADA	AGUADEPANELA CON LECHE DESCREMADA	CAFÉ CON LECHE DESCREMADO	CHOCOLYNE CON LECHE DESCREMADA
	ALIMENTO PROTEICO	CLARAS DE HUEVO COCIDAS EN EL CALDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	CUAJADA	HUEVO COCIDO	POLLO EN EL CALDO	HUEVO COCIDO
	CEREAL	PAN DE UVAS	PAN ROLLO	MOGOLLA	PAN MOJICON	PAN DE LECHE	PAN CASCARITA	PAN DE AVENA
	OTRO	CALDO DE HUEVO Y PAPA SIN LECHE	CALDO DE PAPA	CALDO HILADO	CALDO DE PAPA	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	CALDO DE PAPA
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE FRESA	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL
	SOPAO CREMA	SOPA DE SANCOCHO	SOPA DE PLATANO RAYADO	SOPA DE AVENA	SOPA DE VEGETALES	CREMA DE AUYAMA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARRACACHA
	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 BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	
	TUBERCULO	YUCA AL VAPOR	PAPA ENCHAQUETADA	MADURO ACANELADO	YUCA AL VAPOR CON S. CRIOLLA	PAPA AL PEREJIL	PLATANO CON BOCADILLO	CASQUITOS PAPA DORADA ARTESANAL
	VERDURA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE REPOLLO MORADO	CASQUITOS DE TOMATE AL PEREJIL	ENSALADA DE COLES	ENSALADA VERDE	CHOP SUEY
	POSTRE	DULCE DE GUAYABA	GELATINA	ESPONJADO DE LIIMÓN	GALLETA DE LECHE	FLAN DE AREQUIPE	GELATINA	DULCE DE UCHUVA
COMIDA	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE FRESA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO
	CALDO,SOPA O CREMA	CALDO DE CARNE	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE POLLO	CALDO DE POLLO	CALDO DE PAPA CELESTINO	CALDO DE CARNE
	PROTEINA	JULIANAS DE RES SALTEADAS	POLLO AL WOK	CARNE DE RES SUDADA	PICADA DE CARNES (POLLO Y RES)	PERNIL DE POLLO GUISADO	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA	CREPE DE POLLO Y VEGETALES
	CEREAL	ARROZ BLANCO		TORNILLOS		ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	
	TUBERCULO	MONEDAS DE MADURO AL HORNO	CASCOS DE PAPA AL HORNO EN FINAS HIERBAS	ENYUCADO	CASCOS DE PAPA CON FINAS HIERBAS	YUCA COCIDA	MADURO AL HORNO	PURÉ DE PAPA
	VERDURA	HABICHUELA CON ZANAHORIA AL PERICO	SANDIA	CALABACIN SALTEADO CON ZANAHORIA Y MAIZ	ENSALADA CRIOLLA	ESPINACAS AL PERICO	MELON	PAPAYA
	OTRO	MASMELOS	BOCADILLO	GELATINA	MERENGUE	ESPONJADO DE LIMON	GELATINA	DULCE DE GUAYABA

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **1**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	77,0	70
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Arepa santandereana	Harina de maíz amarillo para arepas	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Banano	Banano	143,0	110
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 Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa artesanal al horno	Papa común	165,0	150
	Ensalada Roja De Remolacha	Arveja Verde Fresca	20,0	20
		Papa Común	29,7	27
		Remolacha	48,0	40
		Zanahoria	29,3	25,5
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Cubitos de res en teriyaki	Carne De Res	120,0	120
		Cebolla Cabezona Blanca	3,0	2,7
		Zanahoria	34,2	29,75
		Salsa teriyaki	5,0	5
		Harina de trigo	5,0	5
	Arroz Con Zanahoria	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	9,8	8,5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Platanitos horneados	Plátano maduro	131,6	97,5
	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
	Galleta de leche	Galleta de leche	20,0	20
	Jugo De Papaya	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10



ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **2**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Hilado	Huevo de gallina	6,0	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Aguadepanela Con Leche	Leche Descremada	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Sandía	Patilla	304,0	190
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)	25,0	25
		Papa Común	59,4	54
		Cebolla cabezona blanca	46,8	42,5
	Filete de pescado al horno	Filete De Pescado	230,0	230
		Miga de pan	20,0	20
		Harina de maíz	20,0	20
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Cebolla larga	4,8	3
	Arroz Verde	Arroz	40,0	40
		Espinaca	1,7	1,2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro al horno	plátano maduro	133,7	99
	Ensalada vegetales	Pepino cohombro	22,5	18
		Lechuga Batavia	31,9	22
		Tomate Chonto Pinton	19,2	16
	Limonada	Pulpa De Limon	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Crepe de pollo con vegetales	Harina de trigo	60,0	60
		Leche Entera	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
	Cascos de papa al horno	Papa Común	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	1,0	1
		Margarina	5,0	5
	Melón	Melón	150,0	100
	Flan	Flan	15,0	15
		Leche Descremada	30,0	30
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar corriente	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **3**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De 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
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevos cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan De Coco	Pan De Coco	60,0	60
	Mango	Mango tommy	152,3	101,5
ALMUERZO	Sopa De Guineo	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
		Guineo	42,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	29,3	25,5
	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
	Papa cocida con salsa criolla	Papa Común	99,0	90
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Ensalada Colombiana	Zanahoria	57,5	50
		Maíz tierno desgranado	5,0	5
		Habichuela	55,0	50
		Arveja Verde Fresca	8,0	8
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Esponjado de mango con leche	Pulpa de mango	10,0	10
		Leche descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
COMIDA	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	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
	Plátano maduro cocido	Plátano Maduro	114,1	84,5
	Guiso de yotas	Yotas	86,4	64
		Tomate guiso	12,0	10
		Cebolla larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **4**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de papa celestino	Zanahoria	5,8	5
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Descremada	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Galleta saltin	Galleta saltin	50,0	50
	Uva isabella	Uva Isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa De Cuchuco De Cebada	Ahuyama	21,9	16,25
		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
		Cuchuco De Cebada	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	Pechuga 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
	Yuca Sudada	Yuca	99,0	90
	Vegetales Salteados	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
	Galletas Wafer	Galleta Wafer	20,0	20
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Emparedado de pollo con vegetales	Pan tajado	60,0	60
		Pechuga	100,0	100
		Tomate guiso	60,0	50
		Cebolla larga	8,0	5
		Salsa de tomate	5,0	5
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Torta de papa al perejil	Papa Común	110,0	100
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Margarina	5,0	5
	Papaya madura	Papaya madura	117,0	90
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Esponjado de limon	Pulpa de limon	10,0	10
		Leche Descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **5**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo de gallina	60,0	50
	Pan tajado	Pan tajado	80,0	80
	Piña	Piña Común	174,0	120
ALMUERZO	Sopa De platano rayado	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
		Guineo	42,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	29,3	25,5
	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
	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
	Arroz Al Perejil	Arroz	40,0	40
		Perejil Liso	3,0	2,7
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa dorada al horno	Papa común	148,5	135
		Aceite vegetal	5,0	5
	Dulce de piña	Pulpa de piña	20,0	20
		Azúcar	3,0	3
	Naranjada	Pulpa De Naranja	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	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
	Puré De Papa Confeti	Papa Común	99,0	90
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Pimentón Rojo	2,0	1,7
	Poteca De Ahuyama	Ahuyama	114,1	84,5
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Tomate Guiso	14,4	12
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar Corriente	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	25,0	25

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **6**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar Corriente	5,0	5
		Leche Descremada	100,0	100
	Claras cocidas	Huevo De Gallina	90,0	75
	Galleta de soda	Galleta saltín	50,0	50
	Melón	Melón	150,0	100
ALMUERZO	Crema De Arracacha	Arracacha	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
	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
	Maduro acanelado	Plátano Maduro	118,5	87,75
		Canela en astilla	1,0	1
	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
	Esponjado De Mora	Gelatina Sin Sabor	1,0	1
		Leche Condensada	20,0	20
		Leche Descremada	30,0	30
		Pulpa De mora	20,0	20
	Jugo de Mango	Pulpa de Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	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
		Zanahoria	9,2	8
		Habichuela	24,8	22,5
		Salsa De Tomate	5,0	5
	Arroz con verduras	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	11,5	10
		Arveja verde fresca	5,0	5
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Torta de yuca	Yuca	99,0	90
		Aceite vegetal	5,0	5
		Harina De Trigo	5,0	5
		Margarina	5,0	5
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Dulce de mango	Pulpa de mango	20,0	20
		Azúcar	**3**	3

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **7**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Huevo de gallina	6,0	5
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Crepe De Cuajada	Harina De Trigo	30,0	30
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Descremada	20,0	20
		Cuajada	45,0	45
	Mandarina	Mandarina corriente	100,0	100
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
	Criollas al vapor	Papa Amarilla (Criolla)	130,0	130
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	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
			5,8	
		Zanahoria	9,2	8
		Salsa de tomate	5,0	5
		Aceite vegetal	10,0	10
	Maduro horneado	Plátano maduro	135,0	100
	Mango	Mango tommy	152,3	101,5
	Masmelo	Masmelos	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **8**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Maicena Con Leche	Fécula De Maíz	25,0	25
		Leche Descremada	100,0	100
		Panela	20,0	20
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Mogolla	Mogolla x 60 Gramos	60,0	60
	Uva	Uva Isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa de Pastas	Pasta Conchitas	15,0	15
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		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
	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
	Pure de papa festival	Papa común	99,0	90
		Zanahoria	11,5	10
		Perejil	---	3
	Ensalada Campeche	Zanahoria	34,5	30
		Cebolla Cabezona Blanca	33,0	30
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Lechuga batavia	21,8	15
	Dulce de pastilla	Dulce de pastilla	25,0	25
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Pechuga de pollo napolitana	Pechuga	130,0	130
		Papa Común	33,0	30
		Tomate guiso	14,4	12
		Cebolla larga	12,8	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Con Zanahoria	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	9,8	8,5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa en chupe	Papa común	99,0	90
		Leche Entera	8,0	8
		Margarina	3,0	3
		Cebolla Cabezona Blanca	5,5	5
		Ajo En Pepa	0,1	0,1
		Cebolla Cabezona Blanca	9,9	9
		Huevo De Gallina	0,3	0,25
		Tomate Guiso	14,4	12
		Aceite vegetal	5,0	5
	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
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Gelatina	Gelatina sabor	3,0	3

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **9**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Zanahoria	11,5	10
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Sandwich De cuajada	Pan Tajado	2,0	2
		Cuajada	45,0	45
	Naranja	Naranja Valenciana	182,0	130
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
		Perejil liso	2,2	2
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro apanelado	Plátano maduro	135,0	100
		Panela	20,0	20
	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
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
	Jugo Tropical	Pulpa tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Rollito 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
	Cuadros de papa cocida al perejil	Papa Común	99,0	90
		Perejil liso	2,2	2
	Mango	Mango Tommy	150,0	100
	Dulce De Mora	Azúcar	5,0	5
		Mora	30,0	30
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **10**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa con Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Pechuga	60,0	60
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar Corriente	5,0	5
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan de avena	Pan de avena	60,0	60
	Banano	Banano	130,0	100
ALMUERZO	Sopa De Cuchuco De Maíz	Ahuyama	21,9	16,25
		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
		Cuchuco De Maíz	15,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	30,0	30
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	24,4	21,25
	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 blanco	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	7,2	4,5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos de papa artesanales	Papa común	143,0	130
		Margarina	5,0	5
	Casquitos De Tomate	Tomate Chonto Pinton	72,0	60
		Limón común	4,5	3
	Arroz con leche	arroz	15,0	15
		Leche Descremada	20,0	20
		azúcar	3,0	3
		leche condensada	2,0	2
	jugo de guayaba	pulpa de guayaba	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	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
	Plátano maduro cocido	Plátano Maduro	114,1	84,5
	Salteado de vegetales	Calabacín Amarillo	39,6	36
		Habichuela	29,7	27
		Zanahoria	39,1	34
		Aceite vegetal	5,0	5
	Bocadillo	Bocadillo	25,0	25
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **11**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Galleta saltin	Galleta saltin	50,0	50
	Patilla	Patilla	160,0	100
ALMUERZO	Sopa De platano rayado	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
		Guineo	42,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Zanahoria	29,3	25,5
	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
	Plátano al horno dorado	Plátano Maduro	135,0	100
	Ensalada coleslaw	Zanahoria	28,8	25
		repollo blanco	32,5	25
		uvas pasas	10,0	10
	Poteca de yota	Yotas	121,5	90
		Cebolla larga	14,4	9
		Tomate guiso	9,6	8
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	25,0	25
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Sandwich de pechuga con vegetales	Pan cuadrado	60,0	60
		Pechuga	70,0	70
		Cebolla Cabezona Blanca	11,0	10
		Mayonesa	10,0	10
		Lechuga batavia	14,5	10
		Tomate chonto	12,0	10
	Casquitos de papa al horno	Papa Común	108,9	99
		Margarina	5,0	5
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
	Gelatina	Gelatina Sabor	25,0	25
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **12**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Huevo de gallina	6,0	5
	Aguadepanela Con Leche	Leche Descremada	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Claras cocidas	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan Cascarita	Pan Cascarita	60,0	60
	Melón	Melón	150,0	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 al ajillo	Arroz	40,0	40
		Cebolla larga	8,0	5
		Ajo En Pepa	1,2	1
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa enchaquetada	Papa Común	99,0	90
	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
	Jugo De Uva	Pulpa De Uva	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Aspic	Gelatina Sabor	3,0	3
		Manzana Royal	5,8	5
		Uva Isabella	3,3	3
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Cerdo en salsa de uvas	Goulash de cerdo	120,0	120
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Cabezona Blanca	5,0	4,5
		Aceite vegetal	5,0	5
		Pulpa de uva	20,0	20
		Azúcar	10,0	10
		Fécula de maíz	5,0	5
	Arroz Con Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Puré De Papa al cilantro	Papa Común	99,0	90
		Perejil Liso	0,5	0,45
	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
	Masmelos	Masmelos	25,0	25
	Jugo Tropical	Pulpa Tropical	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **13**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con Leche	Ajo En Pepa	0,1	0,1
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Entera	100,0	100
	Huevo escalfado en el caldo	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan Rollo	Pan Rollo	60,0	60
	Mango	Mango tommy	150,0	100
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 con verduras	Arroz	40,0	40
		Zanahoria	11,5	10
		Arveja verde fresca	5,0	5
		Cebolla Larga	8,0	5
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cuadros de yuca al perejil	Yuca	99,0	90
		Perejil Liso	0,5	0,45
	Ensalada de espinacas	Espinaca	35,0	25
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	23,0	20
		Pepino cohombro	25,0	20
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Bocadillo	Bocadillo	20,0	20
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	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
		Zanahoria	9,2	8
		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
		Queso tajado	15,0	15
	Tostadas de ajo	Pan tajado	40,0	40
		Margarina	3,0	3
		Ajo En Pepa	1,7	1,5
	Mandarina	Mandarina corriente	150,0	150
	Dulce de piña	Pulpa de piña	25,0	25
		Azúcar	10,0	10
		Fécula de maíz	3,0	3
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **14**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Zanahoria	11,5	10
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Arepa santandereana	Harina de maíz amarillo para arepas	60,0	60
		Margarina	5,0	5
	Piña	Piña Común	145,0	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
	Papa Salada	Papa común	110,0	100
	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
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Limonada de panela	Pulpa De Limon	60,0	60
		Panela	15,0	15
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	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	3,3	3
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduritos cocidos	Plátano Maduro	121,5	90
		Aceite vegetal	10,0	10
	Patilla	Patilla	160,0	100
	Esponjado De Mango	Pulpa de mango	20,0	20
		Leche Descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
	Jugo De Papaya madura	Pulpa De Papaya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **15**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa Con claras de huevo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Leche Entera	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Avena Con Leche	Avena Molida	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Claras de huevo cocidas	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan De Uvas	Pan De Uvas	60,0	60
	Mandarina	Mandarina Corriente	100,0	100
ALMUERZO	Sopa De Sancocho	Ahuyama	21,9	16,25
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	24,0	20
		Arroz Cabezote	10,0	10
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Costilla De Res	20,0	20
		Mazorca	21,0	15
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		Papa Común	39,6	36
		Plátano Verde	27,0	20
		Zanahoria	17,3	15
	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
	Papa enchaquetada	Papa común	99,0	90
	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
	Dulce De Guayaba	Azúcar	5,0	5
		Pulpa de guayaba	20,0	20
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	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
	Yuca Al Vapor	Yuca	99,0	90
	Habichuela Con Zanahoria Al Perico	Habichuela	39,6	36
		Huevo De Gallina	0,4	0,3
		Zanahoria	39,1	34
		Tomate guiso	9,6	8
		Cebolla larga	4,8	3
		Margarina	3,0	3
	Masmelos	Masmelos	15,0	15
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **16**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan rollo	Pan rollo	80,0	80
	Uva isabella	Uva isabella	110,0	100
ALMUERZO	Sopa De platano verde	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
		Guineo	42,0	30
		Papa Amarilla (Criolla)	40,0	40
		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
	Papa Enchaquetada	Papa Común	110,0	100
	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
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Pollo al wok	Cebolla Cabezona Blanca	19,8	18
		Pechuga	120,0	120
		Pimentón Rojo	23,0	20
		Apio en rama	15,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Arroz Blanco	Arroz	40,0	40
		Aceite vegetal	5,0	5
	Cascos de papa al horno en Finas hierba	Papa pastusa	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	2,0	2
		Margarina	5,0	5
	Patilla	Patilla	160,0	100
	Bocadillo	Bocadillo	15,0	15
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **17**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo Hilado	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Huevo De Gallina	6,0	5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	60,0	50
	Pan mogolla	Pan Mogolla	80,0	80
	Papaya	Papaya Madura	130,0	100
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 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
		Aceite vegetal	5,0	5
	Maduro acanelado	Plátano Maduro	118,5	87,75
		Canela en astilla	1,0	1
	Ensalada de repollo morado	Repollo morado	26,0	20
		Cebolla cabezona blanca	22,0	20
		Maíz Tierno Desgranado	15,0	15
	Esponjado de limón	Pulpa de limon	10,0	10
		Leche descremada	10,0	10
		Gelatina sin sabor	1,0	1
		Leche condensada	5,0	5
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	Carne de res sudada	Arveja Verde Fresca	10,0	10
		Goulash 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
	Yuca al vapor	Yuca	99,0	90
	Calabacín Salteado Con Zanahoria Y Maí	Calabacín Verde	39,6	36
		Maíz Tierno Desgranado	10,0	10
		Zanahoria	39,1	34
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Tomate De Arbol	Pulpa De Tomate De Arbol	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **18**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo de papa	Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Colada de maicena con leche	Fécula de maíz	30,0	30
		Azúcar	5,0	5
		Leche Entera	100,0	100
	Cuajada	Cuajada	45,0	45
	Pan mojicon	Pan mojicon	60,0	60
	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 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
	Yuca al vapor con s. criolla	Yuca	99,0	90
		Cebolla larga	16,0	10
		Tomate guiso	9,6	8
		Aceite vegetal	5,0	5
	Casquitos de tomate al perejil	Tomate Chonto	72,0	60
		Perejil Liso	11,0	10
	Galleta De Leche	Galleta Rondalla	15,0	15
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Pechuga	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	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
	Cascos de papa al horno en Finas hierba	Papa pastusa	99,0	90
		Finas hierbas en polvo	2,0	2
		Margarina	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
	Dulce de pastilla	Dulce de pastilla	25,0	25
	Jugo De Mango	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **19**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	79,2	72
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
		Zanahoria	11,5	10
	Aguadepanela Con Leche	Leche Descremada	100,0	100
		Panela	25,0	25
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan De Leche	Pan De Leche	60,0	60
	Sandia	Patilla	240,0	150
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	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 Fideos	Arroz	40,0	40
		Pasta Fideos	10,0	10
		Aceite vegetal	5,0	5
	Papa al perejil	Papa Común	110,0	100
		Perejil Liso	5,5	5
	Ensalada de coles	Brocoli	48,0	30
		Coliflor	48,0	30
		Tomate Chonto Pinton	24,0	20
		Zanahoria	19,6	17
	Jugo De Fresa	Pulpa De Fresa	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
COMIDA	Caldo De Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	20,0	20
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	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
	Yuca cocida	Yuca	99,0	90
	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
	Esponjado De Limón	Gelatina Sin Sabor	1,0	1
		Leche Descremada	30,0	30
		Pulpa De Limon	20,0	20
	Jugo De Mora	Pulpa De Mora	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **20**

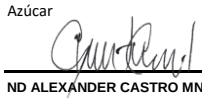
Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo con Pollo	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,0	0
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	50,0	50
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Café con Leche	Azúcar Corriente	5,0	5
		Café Molido	6,0	6
		Leche Descremada	100,0	100
	Pan cascarita	Pan cascarita	60,0	60
	Piña	Piña Común	145,0	100
ALMUERZO	Sopa De Cebada	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	8,0	8
		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
	Plátano la horno con bocadillo	Plátano maduro	135,0	100
		Bocadillo	5,0	5
	Ensalada verde	Espinaca	28,0	20
		Lechuga batavia	29,0	20
		habichuela	19,8	18
		Zanahoria	20,7	18
	Gelatina	Gelatina Sabor	3,0	3
	Jugo De Piña	Pulpa De Piña	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
COMIDA	Caldo De Papa Celestino	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	3,2	2
		Papa Amarilla (Criolla)	50,0	50
		Papa Común	79,2	72
		Pechuga	30,0	30
		Perejil Liso	0,5	0,45
		Zanahoria	24,4	21,25
	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
	Maduro al horno	Plátano maduro	114,8	85
		Margarina	5,0	5
	Dulce de guayaba	Pulpa de guayaba	20,0	20
		Azúcar corriente	15,0	15
	Jugo De Maracuyá	Pulpa De Maracuya	60,0	60
		Azúcar	10,0	10

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

ESTANDARIZACION MENU DIETA HIPOGRASA **MENU** **21**

Tiempo de comida	Nombre Preparación	Ingredientes	PB (Peso Bruto / mg-ml)-	PN (Peso Neto / mg-ml)-
DESAYUNO	Caldo De Papa	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cilantro	0,6	0,5
		Papa Común	77,0	70
		Tostado x 25 Gramos	0,2	0,2
	Chocolyne Con Leche	Chocolyne	15,0	15
		Leche Descremada	100,0	100
	Huevo cocido	Huevo De Gallina	90,0	75
	Pan de avena	Pan de avena	60,0	60
	Naranja	Naranja valenciana	115,5	82,5
ALMUERZO	Sopa De arracacha	Ahuyama	26,3	19,5
		Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Apio Arracacha	14,4	12
		Arveja Verde Seca	8,0	8
		Apio arracacha	36,0	30
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Papa Amarilla (Criolla)	25,0	25
		Papa Común	29,7	27
		Zanahoria	19,6	17
	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
	Casquitos de papa dorada	Papa común	99,0	90
		Aceite vegetal	5,0	5
	Chop suey	Apio en rama	22,5	15
		Zanahoria	34,5	30
		Habichuela	33,0	30
		Calabacín verde	33,0	30
		Aceite vegetal	5,0	5
	Dulce de uchuva	Uchuva	30,0	30
		Panela	5,0	5
		Canela	---	1
	Jugo tropical	Pulpa De Mango	60,0	60
		Azúcar	10,0	10
Comida	Caldo De Carne	Ajo En Pepa	1,1	0,95
		Cebolla Larga	1,3	0,8
		Cogote De Res	20,0	20
		Papa Común	79,2	72
	Crepe de pollo y vegetales	Harina De Trigo	40,0	40
		Huevo De Gallina	0,2	0,2
		Leche Entera	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
	Pure de papa	Papa común	110,0	100
	Papaya madura	Papaya madura	130,0	100
	Dulce de guayaba	Pulpa de guayaba	20,0	20
		Azúcar	15,0	15
	Jugo De Lulo	Pulpa De Lulo	60,0	60
		Azúcar	10,0	10



ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea FACILITY MANAGEMENT S.A.S

MEDITERRANEA FACILITY MANAGEMENT SAS

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA HIPOGRASA (HGR)

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	1	110	7,0	3,3	13,0	267,3	204,3	0,2	102,1	299,0	24,4	0,9	0,0	0,0	2,3	0,1	1,1	28,6	263,5	70,9	0,1	0,4	0,2	0,7	0,1	9,3	0,6	2,1
ALIMENTO PROTEICO	1,5	113	9,3	6,8	1,3	201,0	158,2	0,7	108,1	28,3	5,4	2,4	2,3	0,0	5,1	78,8	3,8	4,5	293,3	70,5	0,0	0,2	0,1	0,8	0,0	8,6	0,3	-
CARNES	2,2	330	31,6	15,1	1,1	19,1	323,8	7,6	118,8	478,5	33,0	15,9	0,4	0,1	35,4	0,2	6,0	3,5	3.973,9	1.186,4	0,4	0,9	10,1	16,1	0,6	104,1	11,1	10,2
PESCADOS	0,28	64	11,0	1,6	0,8	22,5	137,6	1,9	46,6	160,5	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
ENLATADOS	0,14	8	1,2	0,4	-	7,3	15,7	0,1	15,0	10,5	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	23,9	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
HORTALIZAS Y VERDURAS	6,5	85	5,4	0,9	20,2	132,3	131,9	2,9	119,7	723,3	57,6	1,9	0,3	0,8	2,9	2,0	60,8	4,9	4.507,2	450,1	0,2	0,3	2,0	0,8	0,3	140,9	-	92,8
FRUTAS	5	150	2,7	0,8	38,5	53,4	59,5	1,6	4,7	369,5	22,3	0,2	0,2	0,3	0,9	0,7	1,3	-	1.465,5	146,5	0,2	0,2	2,1	1,2	0,2	25,1	-	136,5
CEREALES,HARINAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	5,5	594	17,2	9,2	116,5	122,7	422,1	8,0	430,7	351,5	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	3,5	319	4,7	1,2	75,2	28,0	119,4	2,1	16,6	491,6	22,4	0,2	0,1	0,1	2,1	0,2	0,7	-	2.167,0	52,4	0,2	0,1	3,4	0,3	0,2	15,2	-	48,2
GRASAS Y ACEITES	2	90	0,7	9,4	0,7	2,8	10,8	0,1	32,9	34,4	4,4	0,1	0,0	0,0	0,3	166,2	1,4	1,0	117,4	30,3	-	-	0,3	0,1	0,0	3,5	-	-
EDULCORANTES	3	240	0,2	0,2	60,4	26,2	13,3	0,9	4,6	49,4	0,5	0,0	0,1	-	0,4	-	-	-	-	-	-	0,0	0,1	0,0	-	0,5	-	-
DULCES Y OTROS PRODUCTOS	0,45	41	0,7	0,9	8,0	11,6	16,2	0,2	17,7	31,4	5,0	0,4	0,1	0,0	0,3	13,1	-	0,1	20,4	2,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,5
BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	0,5	56	0,2	0,3	13,7	22,0	15,0	0,2	4,4	38,5	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	2,6	0,4	0,0	-	0,0	-	-	-	-	18,5	1,9	-	-	0,0	-	-	0,1	-	0,2
TOTAL		**2.206**	**92,3**	**50,2**	**350,6**	**920,8**	**1.636,6**	**26,6**	**1.031,2**	**3.093,0**	**322,6**	**32,9**	**4,4**	**4,1**	**94,0**	**268,9**	**82,5**	**90,6**	**13.948,8**	**2.329,2**	**2,1**	**2,9**	**30,4**	**21,1**	**2,3**	**471,0**	**18,5**	**320,3**
% de adecuacion		**98%**	**97%**	**96%**	**101%**																							

ND. Alexander Castro
MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	**2206**	**92,33**	**369**	**16,7**	**2247**	**95,5**	**382**	**17**
GRASA		**50,19**	**452**	**20,5**		**52,4**	**472**	**21**
CHO		**350,55**	**1402**	**63,6**		**348,3**	**1393**	**62**