Mediterránea de catering	**CICLO DE MENUS DIETA NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES -**
	SEMANA DE SUMINISTRO 1

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	FRUTA	SANDIA	PAPAYA	UVA ISABELA	PIÑA	MELON	BANANO	DURAZNO
	LACTEO	SORBETE DE GUAYABA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CUBANA	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLISTO
	ALIMENTO PROTEICO	CREPE DE QUESO	CALDO DE HUEVO	SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO	CALDO DE CARNE	CUAJADA	CALDO DE POLLO	HUEVOS PERICOS
	CEREAL		AREPA SANTANDEREANA	PAN BOLA	AREPA DE MAIZ	PAN CASCARITA	AREPA SANTANDEREANA	PAN ROSCON
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE FRESA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	NARANJADA	JUGO DE MANGO	JUGO DE MANDARINA
	SOPA O CREMA	SOPA DE MAZORCA	FRIJOLADA	CREMA DE CEBOLLA	SOPA DE PASTAS	SOPA DE PLATANO	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS
	PROTEINA1	ALBONDIGAS DE RES EN S NAPOLITANA	CARNE MOLIDA + HUEVO FRITO	JULIANAS DE RES SALTEADAS	PESCADO APANADO SS TARTARA	ARROZ ATOLLADO	PECHUGA HAWAIANA	CERDO AL HORNO
	PROTEINA2	FILETE PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	CERDO EN SALSA BBQ	PECHUGA CON VEGETALES AL WOK	PERNIL AL HORNO EN S. NARANJA	ARROZ CON POLLO	GOULASH DE RES	PECHUGA ASADA
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ DE AJO	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ VERDE	SPAGUETTI NAPOLITANO
	TUBERCULO	CROQUETA DE YUCA	TAJADA DE MADURO, AREPA	PURE DE PAPA	CHIPS YUCA FRITA	MADURO AL HORNO CON BOCADILLO	CHIPS DE PAPA	PAN ARTESANAL
	VERDURA 1	ENSALADA CRIOLLA (Lechuga troceada, Tomate en julianas, cebolla roja en julianas, zanahoria rallada, maiz desgranado, con limón y sal)	PORCIÓN DE AGUACATE	CASCOS DE TOMATE (Casquitos de tomate con cilantro picado)	ENSALADA AGRIDULCE (Melón, Lechuga, zanahoria,piña, fresa, uvas pasas, manzana, crema de leche)	ENSALADA FESTIVAL (Repollo morado, zanahoria, tomate, brocoly y maíz)	ENSALADA SEMIRUSA (Zanahoria, habichuela, arveja, papa, cebolla cabezona, salchicha de pollo, mayonesa)	ENSALADA CARMELI (Zanahoria cocinada en media lunas, anillos de cebolla curados, tomate en rodajas, cilantro picado y mayonesa)
	VERDURA 2	GUISO DE HABICHUELA Y ZANAHORIA AL PERICO		ENSALADA CASERA (Lechuga rayada, Tomate en rodajas y pepino en media lunas, limon y sal)				
	OTRO				ARVEJAS		LENTEJAS COLOMBIANAS	
	POSTRE	ESPONJADO DE LIMON	BOCADILLO	POSTRE DE MANGO Y DUCALES	DULCE DE PIÑA	GELATINA CON LECHERA	MOUSSE DE MORA	DULCE DE GUAYABA
COMIDA	JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PERA	GRANIZADA DE MANGO	JUGO DE FRESA	LIMONADA DE PANELA
	PROTEINA	PERNIL DE POLLO FINAS HIERBAS	SANDWICH DE CERDO	MILANESA DE POLLO	CARNE MECHADA	PINCHO MIXTO	POLLO MECHADO	LASAGNA DE POLLO
	TUBERCULO	TORTA DE PLATANO	CHIPS DE PAPA	PAPA AL HORNO	AREPA DE MAIZ	PAPA SALADA	PATACON VERDE	TOSTADAS DE AJO
	FRUTA	MANDARINA	PERA	PAPAYA	UVA ISABELA	MANGO	PIÑA	MANZANA ROYAL



ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea de catering	**CICLO DE MENUS DIETA NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES -**
	SEMANA DE SUMINISTRO 2

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
DESAYUNO	FRUTA	MELON	PAPAYA	MIX DE FRUTAS	UVA ISABELLA	SANDIA	PIÑA	MANDARINA
	LACTEO	CAFÉ CON LECHE	SORBETE DE MORA	BEBIDA ACHOCOLATADA FRIA	CAFÉ CON LECHE	SORBETE DE MORA	CHOCOLATE CON LECHE	AVENA CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE	OMELETTE DE QUESO	CUAJADA	HUEVOS PERICOS	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	CALDO DE HUEVO CON LECHE	HUEVOS CON SALCHICHA
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	PAN ROLLO	MANTECADA	PAN MOLDE		AREPA SANTANDEREANA	PAN FOCACIA
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PERA	GRANIZADA DE NARANJA	JUGO DE FRESA	LIMONADA DE PANELA
	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	SOPA DE PLATANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE AJIACO
	PROTEINA1	ROPA VIEJA CUBANA	FILETE DE PECHUGA CON S. CAZADORA	GOULASH HUNGARO	PECHUGA BBQ	LASAGNA DE CARNE	PECHUGA SANTODOMINGO	PERNIL EN SALSA CRIOLLA
	PROTEINA2	PERNIL DE POLLO A LA CRIOLLA	CERDO ASADO EN S. MORA	PERNIL DORADO	CERDO TERIYAKI	LASAGNA DE POLLO	FILETE DE PESCADO (BAGRE)A LA CRIOLLA	CERDO ASADO
	CEREAL	ARROZ SESAMO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ CAMPESINO	ARROZ TIGRE		ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	ESTOFADO DE PAPA	CHIPS DE PLATANO VERDE	TAJADAS DE MADURO	PAPA DORADA	TOSTADAS DE AJO	CHIPS DE YUCA	PAPA SALADA/ TAJADA MADURO
	VERDURA 1	CASCOS DE TOMATE EN SS MIEL MOSTAZA	ENSALADA CAMPESINA (Lechuga troceada, aros de cebolla curada, mapiz tierno, pepino en media luna, limon y sal)	ENSALADA WALDORF (Lechuga troceada, melón, mango, piña, crotone de queso, crema de leche)	ENSALADA MOSCU (cuadros de papa cocinada, manzana en media lunas, apio, arveja y zanahopria en julianas)	CASCOS DE TOMATE CON LIMON Y CILANTRO	MACEDONIA DE VERDURAS	ENSALADA DE LA HUERTA (Tomate ne rodajas, lechuga troceada, pepino en cuadros)
	VERDURA 2	ENSALADA OLIVER (Papa cocida en cuadros, habichuela en julianas, anillos de cebolla cabezona curada, huevo cocido, mayonesa, pimienta y sal)	ENSALADA ARCOIRIS (Tomate en cascos, pimiento verde y pimiento rojo en tiras, aros de cebolla cabezona, lechuga rayada, zanahoria en espaguetti, espinaca troceada)	TORTA DE AHUYAMA	SOUFLE DE VERDURA MIXTA	ENSALADA DELICIA (Melón en cubos, Lechuga troceada, Mango picado, uvas pasas, Manzana en media lunas, Crema de leche)	ENSALADA CON AGUACATE (Aguacatae en cubos, Tomate en media luna, Aros de cebolla cabezona, Zanahoria rayada, Pepino en media lunas, cilantro, limon y sal)	ENSALADA FANTASTICA (Lechuga troceada, espinacas en tiras, zanahoria en julianas, manzana verde en media luna, uvas pasas)
	OTRO		ESTOFADO DE GARBANZOS		FRIJOL GUISADO			
	POSTRE	MERENGUE	MASMELO	ESPONJADO DE MARACUYA	POSTRE DE CAFÉ	GALLETA DE LECHE	PIÑA ASADA	ESPONJADO DE FRESA
COMIDA	JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE MANDARINA	JUGO TROPICAL	JUGO DE PIÑA
	PROTEINA	CREPS DE RES Y VEGETALES	SANDWICHS DE PECHUGA DE POLLO CON PEREJIL	PERNIL DE POLLO APANADO	PANZERROTI MIXTO	POLLO RELLENO	PERNIL DE POLLO AL HORNO	BROCHETA DE POLLO
	TUBERCULO	CHIPS DE YUCAS	CASCOS DE PAPA AL HORNO	AREPITAS	CHIPS DE PLATANO	PAPA FRANCESA	CRIOLLAS DORADAS	DEDITOS DE YUCA FRITO
	FRUTA	MANDARINA	DURAZNO	MELON	PIÑA	MANDARINA	PERA	PAPAYA
	DULCE							

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Mediterránea de catering	**CICLO DE MENUS DIETA NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES -**
	SEMANA DE SUMINISTRO 3

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO	FRUTA	BANANO	MELON	PIÑA	DURAZNO	PAPAYA	MANDARINA	MIX DE FRUTAS
	LACTEO	CHOCOLISTO	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS FRITOS	CALDO DE POLLO	CUAJADA	CALDO DE CARNE	AREPA DE JAMÓN Y QUESO	CALDO CON HUEVO	HUEVOS PERICOS
	CEREAL	PAN DE UVAS	AREPA SANTANDEREANA	PAN CASCARITA	AREPA DE MAÍZ		AREPA SANTANDEREANA	PAN DE UVA
ALMUERZO	FRUTA O JUGO	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE MANDARINA	JUGO DE PIÑA	JUGO TROPICAL
	SOPA O CREMA	SOPA DE PASTAS	SANCOCHO	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE PATACON		CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CEBOLLA
	PROTEINA1	PECHUGA MONACO	CARNE A LA CRIOLLA	CERDO BARBACOA	PECHUGA ASADA	ESPAGUETTIS ALFREDO CON POLLO	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE EN S. DEMIGLACE
	PROTEINA2	SALTEADO PERUANO	POLLO MANDARIN	LOMITO CHIMICHURRY	BISTEC DE RES A LA CRIOLLA	ESPAGUETTIS A LA BOLOGNESA	SOUFLE DE POLLO	POLLO A LA JARDINERA
	CEREAL	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ AL AJO	ARROZ CON FIDEOS		ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO
	TUBERCULO	PALITOS DE YUCA	PAPA AL VAPOR / YUCA	PURE FESTIVAL	PAPA FRANCESA	TOSTADA DE AJO	PATACON AGRICULCE	PLATANO CARAMELO
	VERDURA 1	CEVICHE DE MANGO (Mango tomi en cubos, pimenton rojo finamente picado, cebolla cabezona finamente picada curada, cilantro finamente picado, limon, vinagreta de mostaza)	GUACAMOLE (Pure de aguacate con lechuga rayada, cilantro)	ENSALADA TROPICAL (Mango picado, melon, papaya, piña picada, gelatina, crema de leche)	ENSALADA DE ESPINACAS Y FRUTAS	ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA GRILLE	ENSALADA ROJA (Remolacha en cuadros, Zanahoria en espaguettis, medios aros de cebolla curada y mayonesa)	CASCOS DE TOMATE AL LIMÓN
	VERDURA 2			ENSALADA LIGERA (Pepino en rodajas, Aros de cebolla curadas, tomates en rodajas, limón y sal)	RATATOUILLE (Rodajas de berengenas, calabazin amarillo, zabalacin verde, tomate, aros de cebolla curada)		ENSALADA VERDE (Lechuga en tiras, espinacas troceada, pepino en media lunas, arveja, tomate verde media rodaja)	ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga troceada, brocolys cocinados, Coliflor cocinado, zanahoria en espaguetti, cascos de tomate)
	OTRO			GARBANZOS SUDADOS				LENTEJAS COLOMBIANAS
	POSTRE	BANANO	DULCE DE MORA	BOCADILLO	ASPICK DE GELATINAS	NATILLA CON DULCE DE MORA	GALLETAS WAFFERS	TORTA DE CHOCOLATE
COMIDA	JUGO	JUGO DE FRESA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MORA	JUGO DE NARANJA PIÑA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE MANDARINA
	PROTEINA	ALAS BBQ	WRAPS DE POLLO CON VEGETALES	CROASANDWICH DE POLLO, JAMON Y QUESO	AREPA RELLENA DE POLLO	PIZZA DE CARNES Y VEGETALES	MUSLOS DE POLLO ROSTIZADOS	CLUB SANDWICH
	TUBERCULO	DIPS DE VEGETALES APANADOS			CHIPS DE PAPA		PAPA FRANCESA	MONEDITAS DE MADURO
	FRUTA	MANZANA ROYAL	MANGO	CIRUELAS	DURAZNO	GRANADILLA	UVAS	MELON
	DULCE							

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **1**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	SANDIA	Patilla	Kilogramos	0,16
	BEBIDA CALIENTE	SORBETE DE GUAYABA	Pulpa De Guayaba	Kilogramos	0,035
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,1
	ALIMENTO PROTEICO	CREPE DE QUESO	Harina de trigo	Kilogramos	0,04
			Huevo de gallina	Unidades	0,15
			Leche Entera	Litros	0,03
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
			Margarina	Kilogramos	0,01
			Queso tajado	Kilogramos	0,05
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE FRESA	Pulpa de fresa	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	SOPA DE MAZORCA	Arveja verde seca	Kilogramos	0,015
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
			Cebolla larga	Kilogramos	0,005
			Ahuyama	Kilogramos	0,02
			Papa común	Kilogramos	0,07
			Apio arracacha	Kilogramos	0
			Cilantro	Kilogramos	0,001
			Maíz Tierno Desgranado	Kilogramos	0,05
	PROTEINA	ALBONDIGAS DE RES SS NAPOLITANA	Molida de Res	Kilogramos	0,14
			Huevo de gallina	Unidades	0,2
			miga de pan	Kilogramos	0,02
		FILETE DE PECHUGA FINAS HIERBAS	Pechuga	Kilogramos	0,22
			Crema de leche	Kilogramos	0,02
			Leche entera	Litros	0,015
			Finas hierbas molidas	Kilogramos	0,003
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,003
	TUBERCULO	CROQUETA DE YUCA	Yuca	Kilogramos	0,11
			Cilantro	Kilogramos	0,001
	ENSALADA	ENSALADA CRIOLLA	Maiz tierno desgranado	Kilogramos	0,02
			Lechuga batavia	Kilogramos	0,03
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,02
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,03
	VERDURA CALIENTE	HABICHUELA Y ZANAHORIA AL PERICO	Habichuela	Kilogramos	0,05
			Zanahoria	Kilogramos	0,03
			Huevo de gallina	Unidades	0,2
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,01
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,01
	POSTRES	ESPONJADO DE LIMON	Pulpa de limon	Kilogramos	0,01
			Leche Entera	Litros	0,01
			Gelatina sin sabor	Kilogramos	0,001
			Leche Condensada	Litros	0,005
CENA	JUGO	JUGO DE PIÑA	Pulpa de piña	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	PERNIL DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	Pernil Mixto x Unidad	Unidades	0,15
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,006
			Ajo En Pepa	Kilogramos	0,001
			Finas hierbas molidas	Kilogramos	0,002
	TUBERCULO	TORTA DE PLATANO	Plátano Maduro	Kilogramos	0,1
			Harina de trigo	Kilogramos	0,005
			Margarina	Kilogramos	0,005
			aceite vegetal	Litros	0,005
	FRUTA	MANDARINA	Mandarina corriente	Unidades	0,12

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - MENU 2

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA MADURA	Papaya Madura	Kilogramos	0,135
	BEBIDA CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	Café molido	Kilogramos	0,008
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON HUEVO	Huevo de gallina	Unidades	1
			Papa común	Kilogramos	0,1
			Leche Entera	Litros	0,05
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Tostado x 25 Gramos	Unidades	0,2
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	Arepa de mai pelao	Unidades	1
			Margarina	Kilogramos	0,008
ALMUERZO	JUGO	LIMONADA DE PANELA	Pulpa de limon	Kilogramos	0,06
			Panela	Kilogramos	0,01
	SOPA	FRIJOLADA	Frijol rojo	Kilogramos	0,04
			Tomate guiso	Kilogramos	0,003
			Plátano verde	Kilogramos	0,07
			Ahuyama	Kilogramos	0,02
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
	PROTEINA	CARNE MOLIDA	Molida de Res	Kilogramos	0,1
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,02
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
		HUEVO FRITO	Huevo de gallina	Unidades	1
		CERDO A LA PLANCHA SS BBQ	Pierna de Cerdo	Kilogramos	0,14
	CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
	TUBERCULO	TAJADAS DE MADURO	Plátano maduro	Kilogramos	0,17
		MINIAREPA DE MAÍZ	Harina de maíz para arepas	Kilogramos	0,03
			Margarina	Kilogramos	0,004
	ENSALADA	PORCION DE AGUACATE	Aguacate	Kilogramos	0,06
	POSTRE	BOCADILLO	Bocadillo Unidad x 50 Gramos	Unidades	#¡REF!
CENA	JUGO	JUGO TROPICAL	Pulpa Tropical	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	SANDWICH DE CERDO	Lomo De Cerdo	Kilogramos	0,1
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,02
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,015
			Lechuga Batavia	Kilogramos	0,02
			Queso tajado	Kilogramos	0,02
	TUBERCULO	CHIPS DE PAPA	Papa Común	Kilogramos	0,1
	FRUTA	PERA	Pera Corriente	Unidades	#¡REF!

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **3**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	UVAS	Uva Isabella	Kilogramos	0,1
	BEBIDA CALIENTE	CHOCOLATE	Chocolate tradicional	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	Pan Tajado Normal Unid x 20 grs	Unidades	0,2
			Queso tajado	Kilogramos	0,025
			Jamón de cerdo tajado	Kilogramos	0,025
	CEREAL	PAN	Pan Bola	Unidades	#¡REF!
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	Pulpa de mora	Kilogramos	0,06
			Azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	CREMA DE CEBOLLA	Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,07
			Papa común	Kilogramos	0,1
			Margarina	Kilogramos	0,002
			Leche Entera	Litros	0,015
			Crema de leche	Litros	0,007
			Fécula De Maíz	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	PECHUGA AL WOCK(CUADROS)	Pechuga	Kilogramos	0,22
			Zanahoria	Kilogramos	0,01
			Calabacín Verde	Kilogramos	0,01
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,005
		JULIANAS DE RES SALTEADAS	Carne de Asar	Kilogramos	0,14
	CEREAL	ARROZ AL AJO	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			Ajo en pepa	Kilogramos	0,001
	TUBERCULO	PURE DE PAPA	Papa común	Kilogramos	0,18
			Perejil Liso	Kilogramos	0,002
			Margarina	Kilogramos	0,01
			Crema de Leche	Litros	0,008
	ENSALADA	CASCOS DE TOMATE	Tomate Chonto	Kilogramos	0,1
			Limón Tahiti	Kilogramos	0,01
			Cilantro	Kilogramos	0,001
	ENSALADA	ENSALADA CASERA	Lechuga Batavia	Kilogramos	0,03
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,02
			Pepino Cohombro	Kilogramos	0,02
			Limón Tahiti	Kilogramos	0,001
	POSTRE	POSTRE DE MANGO Y DUCALES	Pulpa de mango	Kilogramos	0,03
			harina de trigo	Kilogramos	0,03
			Margarina	Kilogramos	0,03
			huevo de gallina	Unidades	0,5
			Galleta Ducales Unidad x 27 Gramos	Unidades	0,3
			Esencia De Vainilla	Litros	0,001
CENA	JUGO	JUGO DE GUAYABA	Pulpa de guayaba	Kilogramos	0,06
			Azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	MILANESA DE POLLO	Pechuga	Kilogramos	0,12
			huevo de gallina	Unidades	0,5
			Miga de Pan	Kilogramos	0,03
			Ajo en pepa	Kilogramos	0,002
			Perejil Liso	Kilogramos	0,005
	TUBERCULO	PAPA AL HORNO	Papa común	Kilogramos	0,11
	FRUTA	PAPAYA	Papa común	Kilogramos	0,12

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - MENU 4

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	PIÑA	Piña Común	Kilogramos	0,145
	BEBIDA CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	Café molido	Kilogramos	0,008
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE	Papa común	Kilogramos	0,1
			Goulash de res	Kilogramos	0,1
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Tostado x 25 Gramos	Unidades	0,2
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	CEREAL	AREPA DE MAÍZ	Harina de maíz para arepas	Kilogramos	0,05
			Margarina	Kilogramos	0,002
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MARACUYA	Pulpa de maracuya	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	SOPA DE PASTAS	Pasta fideos	Kilogramos	0,015
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,01
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
			Ahuyama	Kilogramos	0,02
			Papa común	Kilogramos	0,1
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	PROTEINA	PESCADO APANADO EN SS TARTARA	Filete de pescado vietnamita	Kilogramos	0,17
			miga de pan	Kilogramos	0,02
			Harina de maíz para arepas	Kilogramos	0,01
			Huevo de gallina	Unidades	0,2
			Aceite Vegetal	Litros	0,03
		PERNIL AL HORNO EN SALSA DE NARANJA	Pernil Mixto x Unidad	Unidades	1
			pulpa de naranja	Kilogramos	0,03
			pulpa de limon	Kilogramos	0,001
			harina de trigo	Kilogramos	0,02
			azúcar corriente	Kilogramos	0,005
	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz	Kilogramos	0,055
			Zanahoria	Kilogramos	0,015
			Aceite Vegetal	Litros	0,005
	TUBERCULO	CHIPS DE YUCA FRITA	Yuca	Kilogramos	0,11
			Aceite Vegetal	Litros	0,03
	ENSALADA	ENSALADA AGRIDULCE	Lechuga batavia	Kilogramos	0,03
			Melón	Kilogramos	0,04
			Piña oro miel	Kilogramos	0,04
			Fresa	Kilogramos	0,025
			Uvas pasas	Kilogramos	0,01
			Crema de leche	Litros	0,02
	LEGUMINOSAS	ARVEJAS GUISADAS	Arveja Verde Seca	Kilogramos	0,035
			Tomate guiso	Kilogramos	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
			Papa común	Kilogramos	0,02
	POSTRE	DULCE DE PIÑA	Piña oro miel	Kilogramos	0,06
			Panela	Kilogramos	0,001
CENA	JUGO	JUGO DE PERA	pulpa de pera	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	CARNE DESMECHADA	Aletón De Res	Kilogramos	0,11
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,02
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
	TUBECULO	AREPA DE MAÍZ	Harina de maíz para arepas	Kilogramos	0,05
			Margarina	Kilogramos	0,002
	FRUTA	UVAS	Uva Isabella	Kilogramos	0,1

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - MENU 5

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	MELON	Melón	Kilogramos	0,15
	BEBIDA CALIENTE	AVENA CUBANA	Avena molida	Kilogramos	0,015
			Escencia de coco	Litros	0,001
			Leche Entera	Litros	0,1
	ALIMENTO PROTEICO	CUAJADA	Cuajada	Kilogramos	0,055
		PAN CASCARITA	Margarina	Kilogramos	0,007
ALMUERZO	JUGO	NARANJADA	Pulpa de naranja	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	SOPA DE PLATANO	Plátano verde	Kilogramos	0,05
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,005
			Ahuyama	Kilogramos	0,02
			Zanahoria	Kilogramos	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Papa Común	Kilogramos	0,05
			Papa amarilla (criolla)	Kilogramos	0,05
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	PROTEINA	ARROZ ATOLLADO	Pechuga	Kilogramos	0,12
			Goulash de cerdo	Kilogramos	0,08
			Habichuela	Kilogramos	0,025
			Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
			Zanahoria	Kilogramos	0,025
			Raíces Chinas	Kilogramos	0,025
			Apio en rama	Kilogramos	0,005
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,005
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,01
			Ajo en pepa	Kilogramos	0,002
			Perejil liso	Kilogramos	0,001
			Salsa soya	Litros	0,005
		ARROZ CON POLLO	Pechuga	Kilogramos	0,2
			Habichuela	Kilogramos	0,03
			Arveja verde fresca	Kilogramos	0
			Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
			Zanahoria	Kilogramos	0,025
			Apio en rama	Kilogramos	0,005
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,005
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,01
			Ajo en pepa	Kilogramos	0,002
			Perejil liso	Kilogramos	0,001
			Salsa soya	Litros	0,005
	TUBERCULO	MADURO AL HORNO CON BOCADILLO	Plátano Maduro	Kilogramos	0,13
			Margarina	Kilogramos	0,01
			Bocadillo A Granel	Kilogramos	0,01
	ENSALADA	ENSALADA FESTIVAL	Repollo morado	Kilogramos	0,03
			Tomate chonto	Kilogramos	0,04
			Brocoli	Kilogramos	0,03
			Zanahoria	Kilogramos	0,025
	POSTRE	GELATINA CON LECHERA	gelatina sabor	Kilogramos	0,003
			leche condensada	Litros	0,001
CENA	JUGO	GRANIZADO DE MANGO	pulpa de mango	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	PINCHO MIXTO DE CARNES	pechuga	Kilogramos	0,05
			Lomo De Cerdo	Kilogramos	0,05
			Lomo De Res	Kilogramos	0,05
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,02
			Tomate chonto	Kilogramos	0,02
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,015
			Pimentón Pintón	Kilogramos	0,015
CENA	TUBERCULO	PAPA SALADA	Papa Común	Kilogramos	0,12
	FRUTA	MANGO	Mango Tommy Grande	Kilogramos	0,12

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **6**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	BANANO	Banano Urabá	Unidades	0,13
	BEBIDA CALIENTE	CHOCOLATE	Chocolate tradicional	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO	Pechuga	Kilogramos	0,12
			Papa común	Kilogramos	0,1
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Tostado x 25 Gramos	Unidades	0,2
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	Arepa de mai pelao	Unidades	1
			Margarina	Kilogramos	0,008
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANGO	Pulpa de mango	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,005
	SOPA	CREMA DE ARRACACHA	Arracacha	Kilogramos	0,1
			Leche entera	Litros	0,02
			Crema de leche	Litros	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,005
			Papa Común	Kilogramos	0,02
	PROTEINA	GOULASH DE RES	Goulash de res	Kilogramos	0,14
			Pimentón Rojo	Kilogramos	0,015
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,01
			Papa común	Kilogramos	0,02
		PECHUGA HAWAIANA	Pechuga	Kilogramos	0,22
			Piña Oro miel	Kilogramos	0,04
			Jamón De Pollo Tajado	Kilogramos	0,02
			Uvas pasas	Kilogramos	0,01
	CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			Perejil liso	Kilogramos	0,003
	TUBERCULO	CHIPS DE PAPA	Papa común	Kilogramos	0,13
			aceite vegetal	Litros	0,002
	ENSALADA	ENSALADA SEMI RUSA	Zanahoria	Kilogramos	0,02
			Habichuela	Kilogramos	0,015
			Papa común	Kilogramos	0,04
			Arveja verde fresca	Kilogramos	0,015
			Salchicha De Pollo Manguera	Kilogramos	0,02
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,02
			Mayonesa	Kilogramos	0,08
	LEGUMINOSA	LENTEJAS COLOMBIANAS	Lentejas	Kilogramos	0,03
			Papa común	Kilogramos	0,01
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,01
			Ajo en pepa	Kilogramos	0,0005
	POSTRE	MOUSSE DE MORA	Pulpa de mora	Kilogramos	0,02
			azúcar corriente	Kilogramos	0,003
			gelatina sin sabor	Kilogramos	0,003
			Leche Entera	Litros	0,008
CENA	JUGO	JUGO DE FRESA	pulpa de fresa	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	POLLO MECHADITO	Pechuga	Kilogramos	0,15
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,001
			Perejil liso	Kilogramos	0,001
	TUBERCULO	PATACONA VERDE	plátano verde	Kilogramos	0,12
			aceite vegetal	Litros	0,005
	FRUTA	PIÑA	Piña Oro miel	Kilogramos	0,145

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **7**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	DURAZNO	Durazno Común	Unidades	1
	BEBIDA CALIENTE	CHOCOLISTO	Chocolisto	Kilogramos	0,015
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,25
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina	Unidades	1,5
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,01
	CEREAL	PAN ROSCON	Pan Roscon	Unidades	1
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANDARINA	Pulpa de mandarina	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	SOPA DE VERDURAS	Habichuela	Kilogramos	0,03
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,015
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
			Cebolla larga	Kilogramos	0,005
			Papa común	Kilogramos	0,07
			Yotas	Kilogramos	0,05
			Ahuyama	Kilogramos	0,05
			Cilantro	Kilogramos	0,001
	PROTEINA	CERDO ASADO	Pierna De Cerdo	Kilogramos	0,14
	PROTEINA	PECHUGA ASADA	Pechuga	Kilogramos	0,22
	CEREAL	PAN DE AJO	Pan Tajado Normal Unid x 20 grs	Unidades	1
	CEREAL	ESPAGUETTI NAPOLITANO	Pasta Espaguetti	Kilogramos	0,04
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,04
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,02
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
			salsa de tomate	Kilogramos	0,02
			Pimentón Rojo	Kilogramos	0,005
	ENSALADA	ENSALADA CARMELI	Zanahoria	Kilogramos	0,04
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,03
			tomate chonto	Kilogramos	0,04
			Cilantro	Kilogramos	0,001
			mayonesa	Kilogramos	0,005
	POSTRE	DULCE DE GUAYABA	Guayaba Madura	Kilogramos	0,07
			panela	Kilogramos	0,001
			Canela En Astilla	Kilogramos	0,001
CENA	JUGO	LIMONADA DE PANELA	Pulpa de limon	Kilogramos	0,06
			Panela	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	LASAGNA DE POLLO	Pechuga	Kilogramos	0,2
			Pasta Lasagna	Kilogramos	0,023
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,05
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,03
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,01
			Salsa de tomate	Kilogramos	0,01
			Queso tajado	Kilogramos	0,025
			Crema de leche	Litros	0,01
			Leche Entera	Litros	0,02
			Harina de Trigo	Kilogramos	0,002
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,005
	TUBERCULO	TOSTADA DE AJO	Tostado x 25 Gramos	Unidades	1
	FRUTA	MANZANA	Manzana Roja	Unidades	1

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **8**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	MELON	Melón	Kilogramos	0,135
	BEBIDA CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	Café molido	Kilogramos	0,008
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE	Papa común	Kilogramos	0,1
			Goulash de res	Kilogramos	0,1
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Tostado x 25 Gramos	Unidades	0,2
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	Arepa de maiz pelao	Kilogramos	0,1
			Margarina	Kilogramos	0,007
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	pulpa de piña	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	SOPA DE FIDEOS	Pasta Fideos	Kilogramos	0,015
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,01
			Ahuyama	Kilogramos	0,015
			Zanahoria	Kilogramos	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Papa Común	Kilogramos	0,05
			Papa amarilla (criolla)	Kilogramos	0,05
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	PROTEINA	PERNIL DE POLLO A LA CRIOLLA	Pernil Mixto x Unidad	Unidades	1
			cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,007
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,007
			ajo en pepa	Kilogramos	0,001
			aceite vegetal	Litros	0,0005
		ROPA VIEJA CUBANA	Aletón De Res	Kilogramos	0,16
			Pimentón Rojo	Kilogramos	0,005
			Pimentón Pintón	Kilogramos	0,005
	CEREAL	ARROZ SESAMO	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			Ajonjolí	Kilogramos	0,003
	TUBERCULO	ESTOFADO DE PAPA	Papa común	Kilogramos	0,13
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,02
			Cebolla Cabezona Blanca	Kilogramos	0,01
			Zanahoria	Kilogramos	0,01
			Habichuela	Kilogramos	0,01
	ENSALADA	ENSALADA OLIVER	Papa común	Kilogramos	0,04
			Habichuela	Kilogramos	0,03
			Cebolla Cabezona Blanca	Kilogramos	0,03
			Huevo de gallina	Unidades	0,01
			Mayonesa	Kilogramos	0,001
			Sal	Kilogramos	0,002
			Pimienta	#N/D	0,002
	ENSALADA	CASCOS DE TOMATE EN SS MIEL MOSTAZA	Tomate Chonto	Kilogramos	0,1
			Miel	Kilogramos	0,02
			Mostaza	Kilogramos	0,01
	POSTRE	MERENGUE	Merengue	unidades	1
CENA	JUGO	JUGO DE MORA	pulpa de mora	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	CREPS DE RES CON VEGETALES	harina de trigo	Kilogramos	0,06
			Leche Entera	Litros	0,03
			Huevo de gallina	Unidades	0,006
			Margarina	Kilogramos	0,005
			Goulash de res	Kilogramos	0,12
			tomate guiso	Kilogramos	0,006
			Cebolla larga	Kilogramos	0,006
			pimentón rojo	Kilogramos	0,003
			apio en rama	Kilogramos	0,003
			Zanahoria	Kilogramos	0,01
			aceite vegetal	Litros	0,005

	TUBERCULO	YUCAS CHIPS	Yuca	Kilogramos	0,11
			Aceite Vegetal	Litros	0,03
	FRUTA	MANDARINA	mandarina corriente	Unidades	1

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **9**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA	Papaya madura	Kilogramos	0,115
	BEBIDA CALIENTE	SORBETE DE MORA	Pulpa De Mora	Kilogramos	0,035
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	OMELETTE CON QUESO	Huevo de gallina	Unidades	1,5
			Queso tajado	Kilogramos	0,025
			Margarina	Kilogramos	0,005
	CEREAL	PAN ROLLO	Pan Rollo	Unidades	1
ALMUERZO	JUGO	JUGO TROPICAL	pulpa tropical	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama	Kilogramos	0,08
			Papa común	Kilogramos	0,1
			Ajo en pepa	Kilogramos	0,001
			Crema de Leche	Litros	0,015
			Leche Entera	Litros	0,015
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
	PROTEINA	CERDO ASADO EN SS MORA	Pierna de cerdo	Kilogramos	0,14
			Pulpa De Mora	Kilogramos	0,005
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
		FILETE DE PECHUGA CON SS CAZADORA	Pechuga	Kilogramos	0,22
			Arveja Verde Fresca	Kilogramos	0,01
			Zanahoria	Kilogramos	0,01
			Leche Entera	Litros	0,01
			Crema de leche	Litros	0,005
	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			tomate guiso	Kilogramos	0,005
	TUBERCULO	CHIPS DE PLATANO VERDE	plátano verde	Kilogramos	0,12
			aceite vegetal	Litros	0,005
	ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	Lechuga batavia	Kilogramos	0,02
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,04
			Cebolla Cabezona Blanca	Kilogramos	0,015
			Maiz tierno desgranado	Kilogramos	0,02
			Pepino cohombro	Kilogramos	0,02
	ENSALADA	ENSALADA ARCOIRIS	Tomate Chonto	Kilogramos	0,02
			Pimentón Verde	Kilogramos	0,01
			Pimentón Rojo	Kilogramos	0,01
			Cebolla Cabezona Blanca	Kilogramos	0,015
			Aceitunas	Latas	0,002
			Lechuga Romana	Kilogramos	0,02
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
			Espinaca	Kilogramos	0,01
			Maíz tierno desgranado	Kilogramos	0,015
			Champiñones	Kilogramos	0,005
	LEGUMINOSAS	GARBANZOS	Garbanzo	Kilogramos	0,04
			Papa común	Kilogramos	0,03
			tomate guiso	Kilogramos	0,0015
	POSTRE	MASMELO	masmelo	#N/D	1
CENA	JUGO	JUGO DE MARACUYA	Pulpa de maracuya	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	SANDWICHS DE POLLO CON VEGETALES	Pechuga	Kilogramos	0,1
			Pan de hamburguesa	Unidades	1
			Lechuga batavia	Kilogramos	0,025
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,03
			Queso tajado	Kilogramos	0,025
	TUBERCULO	CASCOS DE PAPA AL HORNO	Papa común	Kilogramos	0,11
	FRUTA	DURAZNO	Durazno común	Unidades	1

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **10**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	MIX DE FRUTA	Banano Urabá	Unidades	0,035
			Papaya madura	Kilogramos	0,035
			Piña común	Kilogramos	0,045
	BEBIDA CALIENTE	CHOCOLISTO	Chocolisto	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,25
	ALIMENTO PROTEICO	CUAJADA	Cuajada	Kilogramos	0,05
	CEREAL	MANTECADA	Mantecada	Unidades	1
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	pulpa de guayaba	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	ahuyama	Kilogramos	0,021
			ajo en pepa	Kilogramos	0,0001
			apio arracacha	Kilogramos	0,014
			arveja verde seca	Kilogramos	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,0013
			cilantro	Kilogramos	0,0005
			cuchuco de cebada	Kilogramos	0,015
			Papa común	Kilogramos	0,03
			papa amarilla (criolla)	Kilogramos	0,03
			Zanahoria	Kilogramos	0,0244
	PROTEINA	GOULASH HUNGARO	Goulash de res	Kilogramos	0,14
			Papa común	Kilogramos	0,02
			Pimentón Rojo	Kilogramos	0,005
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
		PERNIL DORADO	Pernil Mixto x Unidad	Unidades	1
	CEREAL	ARROZ CAMPESINO	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			Maíz Tierno Desgranado	Kilogramos	0,01
	TUBERCULO	TAJADAS DE MADURO	Plátano Maduro	Kilogramos	0,15
	ENSALADA	ENSALADA WALDORF	Lechuga batavia	Kilogramos	0,015
			Melón	Kilogramos	0,03
			Mango Tommy Grande	Kilogramos	0,03
			Piña común	Kilogramos	0,05
			Queso tajado	Kilogramos	0,01
			Crema De Leche	Litros	0,005
			Leche Entera	Litros	0,01
	ENSALADA	**TORTA DE AHUYAMA**	ahuyama	Kilogramos	0,115
			harina de trigo	Kilogramos	0,01
			Huevo de gallina	Unidades	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,005
	POSTRE	ESPONJADO DE MARACUYA	pulpa de maracuya	Kilogramos	0,02
			Crema De Leche	Litros	0,005
			Gelatina sin sabor	Kilogramos	0,001
			leche condensada	Litros	0,01
CENA	JUGO	JUGO DE LULO	pulpa de lulo	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	PERNIL DE POLLO APANADO	Pernil Mixto x Unidad	Unidades	1
			miga de pan	Kilogramos	0,02
			Harina de maíz para arepas	Kilogramos	0,02
			Huevo de gallina	Unidades	0,3
			Aceite vegetal	Litros	0,02
	TUBERCULO	AREPITAS DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz para arepas	Kilogramos	0,03
			Margarina	Kilogramos	0,004
	FRUTA	MELON	Melón	Kilogramos	0,15

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **11**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	UVAS	Uva Isabella	Kilogramos	0,1
	BEBIDA CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	Café Molido	Kilogramos	0,008
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICOS	Huevo de gallina	Unidades	1,5
			Tomate-Cebolla	Kilogrmos	0,02
	CEREAL	PAN MOLDE	Pan molde	#N/D	0,06
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PERA	pulpa de pera	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	SOPA DE PLATANO	Plátano verde	Kilogramos	0,05
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,005
			Ahuyama	Kilogramos	0,02
			Zanahoria	Kilogramos	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Papa Común	Kilogramos	0,05
			Papa amarilla (criolla)	Kilogramos	0,05
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	PROTEINA	CERDO TERIYAKI	Pierna de cerdo	Kilogramos	0,14
			Panela	Kilogramos	0,02
			Salsa Soya	Litros	0,01
			Pulpa De Naranja	Kilogramos	0,01
		PECHUGA EN SS BBQ	Pechuga	Kilogramos	0,22
			Salsa Bbq	Kilogramos	0,01
	CEREAL	ARROZ TIGRE	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			Pasta Fideos	Kilogramos	0,015
	TUBERCULO	PAPA DORADA (FRITA)	Papa Común	Kilogramos	0,18
	VERDURA CALIENTE	ENSALADA MOSCU	Papa Común	Kilogramos	0,03
			Manzana	Kilogramos	0,02
			Apio en rama	Kilogramos	0,005
			Arveja verde fresca	Kilogramos	0,02
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
		SOUFLE DE VERDURAS	Zanahoria	Kilogramos	0,025
			habichuela	Kilogramos	0,025
			coliflor	Kilogramos	0,025
			brocoli	Kilogramos	0,025
			harina de trigo	Kilogramos	0,005
			Huevo de gallina	Unidades	0,006
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
			tomate guiso	Kilogramos	0,01
	LEGUMINOSA	FRIJOL GUISADO	frijol rojo	Kilogramos	0,03
			plátano verde	Kilogramos	0,025
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
			tomate guiso	Kilogramos	0,01
	POSTRE	POSTRE DE CAFÉ	Café Instantáneo	Kilogramos	0,001
			gelatina sin sabor	Kilogramos	0,0005
			Fecula de Maíz	Kilogramos	0,001
			Margarina	Kilogramos	0,001
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
CENA	JUGO	JUGO DE MANGO	pulpa de mango	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,005
	PROTEINA	PANZERROTI MIXTO	Cogote de res	Kilogramos	0,05
			pechuga	Kilogramos	0,05
			arveja verde seca	Kilogramos	0,01
			habichuela	Kilogramos	0,035
			Zanahoria	Kilogramos	0,045
			cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,003
			harina de trigo	Kilogramos	0,06
			Margarina	Kilogramos	0,003
			aceite vegetal	Litros	0,005
	TUBERCULO	CHIPS DE PLATANO	plátano verde	Kilogramos	0,12
			aceite vegetal	Litros	0,005
	FRUTA	PIÑA	Piña Oro Miel	Kilogramos	0,145

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **12**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	SANDIA	Patilla	Kilogramos	0,16
	BEBIDA CALIENTE	SORBETE DE MORA	Pulpa de mora	Kilogramos	0,035
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,2
	ALIMENTO PROTEICO	SANDWICHS DE JAMON Y QUESO	Pan Tajado Normal Unid x 20 grs	Unidades	0,2
			Queso tajado	Kilogramos	0,025
			Jamón de cerdo tajado	Kilogramos	0,025
ALMUERZO	JUGO	GRANIZADO DE NARANJA	pulpa de naranja	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,08
	SOPA	CREMA DE VERDURAS	Habichuela	Kilogramos	0,015
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,01
			Papa Común	Kilogramos	0,05
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
			Ahuyama	Kilogramos	0,04
			Yotas	Kilogramos	0,01
			Apio arracacha	Kilogramos	0,02
	PROTEINA	LASAGÑA DE CARNE	Molida De Res	Kilogramos	0,14
			Pasta Lasagna	Kilogramos	0,023
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,05
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,03
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,01
			Salsa de tomate	Kilogramos	0,01
			Queso tajado	Kilogramos	0,025
			Crema de leche	Litros	0,01
			Leche Entera	Litros	0,02
			Harina de Trigo	Kilogramos	0,002
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,005
	PROTEINA	LASAGÑA DE POLLO	Pechuga	Kilogramos	0,2
			Pasta Lasagna	Kilogramos	0,023
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,05
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,03
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,01
			Salsa de tomate	Kilogramos	0,01
			Queso tajado	Kilogramos	0,025
			Crema de leche	Litros	0,01
			Leche Entera	Litros	0,02
			Harina de Trigo	Kilogramos	0,002
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,005
	CEREAL	TOSTADAS DE AJO	Pan Tajado Normal Unid x 20 grs	Unidades	0,1
	ENSALADA	ENSALADA DELICIA	Melón	Kilogramos	0,05
			Lechuga Batavia	Kilogramos	0,02
			Mango Tommy Grande	Kilogramos	0,05
			Uvas pasas	Kilogramos	0,01
			Manzana Royal	Unidades	0,25
			Crema de leche	Litros	0,002
	ENSALADA	CASCOS DE TOMATE CON LIMON Y CILANTRO	Limón tahiti	Kilogramos	0,001
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,1
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	POSTRE	GALLETA DE LECHE	galleta de leche	#N/D	1
CENA	JUGO	JUGO DE MANDARINA	Pulpa de mandarina	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	POLLO RELLENO	pechuga	Kilogramos	0,13
			Jamón de cerdo tajado	Kilogramos	0,02
			Zanahoria	Kilogramos	0,035
			Habichuela	Kilogramos	0,035
	TUBERCULOS	PAPA FRANCESA	Papa Común	Kilogramos	0,11
			aceite vegetal	Litros	0,005
	FRUTA	MANDARINA	mandarina corriente	Unidades	1

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **13**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	PIÑA	Piña Común	Kilogramos	0,16
	BEBIDA CALIENTE	CHOCOLATE	Chocolate tradicional	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON HUEVO	Huevo de gallina	Unidades	1
			Papa común	Kilogramos	0,1
			Leche Entera	Litros	0,05
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Tostado x 25 Gramos	Unidades	0,2
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	Arepa de maiz pelao	Kilogramos	0,1
			Margarina	Kilogramos	0,007
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE FRESA	pulpa de fresa	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	SOPA DE AVENA	avena en hojuelas	Kilogramos	0,02
			Papa común	Kilogramos	0,035
			papa amarilla (criolla)	Kilogramos	0,03
			Zanahoria	Kilogramos	0,019
			ahuyama	Kilogramos	0,02
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,001
			ajo en pepa	Kilogramos	0,001
			cilantro	Kilogramos	0,001
	PROTEINA	PECHUGA SANTODOMINGO	Pechuga	Kilogramos	0,22
			Jamón tajado	Kilogramos	0,015
			Queso tajado	Kilogramos	0,015
			Piña Oro miel	Kilogramos	0,03
		FILETE DE BAGRE A LA CRIOLLA	Filete de bagre	#N/D	0,18
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,015
			Tomate guiso	Kilogramos	0,015
			ajo en pepa	Kilogramos	0,001
	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			perejil liso	Kilogramos	0,001
	TUBERCULO	YUCAS CHIPS	Yuca	Kilogramos	0,11
			Aceite Vegetal	Litros	0,03
	ENSALADA	ENSALADA CON AGUACATE	Tomate chonto	Kilogramos	0,04
			Pepino cohombro	Kilogramos	0,03
			Aguacate	Kilogramos	0,04
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,05
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
			Limón tahiti	Kilogramos	0,006
	ENSALADA	MECEDONIA DE VERDURAS	Habichuela	Kilogramos	0,035
			Zanahoria	Kilogramos	0,035
			Pimentón Rojo	Kilogramos	0,02
			Arveja verde Fresca	Kilogramos	0,02
	POSTRE	PIÑA ASADA	Piña Común	Kilogramos	0,08
CENA	JUGO	JUGO TROPICAL	pulpa tropical	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	PERNIL DE POLLO AL HORNO	Pernil Mixto x Unidad	Unidades	1
	TUBERCULO	CRIOLLITAS DORADAS	Papa Amarilla (Criolla)	Kilogramos	0,11
	FRUTA	PERA	Pera Corriente	Unidades	1

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **14**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	mandarina corriente	Unidades	1
	BEBIDA CALIENTE	AVENA	Avena molida	Kilogramos	0,01
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS CON SALCHICHA	Huevo de gallina		1,5
			Salchicha De Pollo Manguera	Kilogramos	0,03
			Margarina	Kilogramos	0,003
	CEREAL	PAN FOCACCIA	Pan focaccia	Unidades	1
ALMUERZO	JUGO	LIMONADA	pulpa de limon	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
	SOPA	SOPA DE AJIACO	Zanahoria	Kilogramos	0,03
			Apio arracacha	Kilogramos	0,04
			Papa común	Kilogramos	0,05
			Papa amarilla (criolla)	Kilogramos	0,05
			Maíz tierno desgranado	Kilogramos	0,01
			Habichuela	Kilogramos	0,02
			Arveja Verde Seca	Kilogramos	0,01
			Ahuyama	Kilogramos	0,03
	PROTEINAS	PERNIL EN SALSA CRIOLLA	Pernil Mixto x Unidad	Unidades	1
			cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,006
			tomate guiso	Kilogramos	0,004
			ajo en pepa	Kilogramos	0,001
			aceite vegetal	Litros	0,0005
		CERDO ASADO	Pierna de cerdo	Kilogramos	0,16
	CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,005
	TUBERCULO	PAPA SALADA	Papa común	Kilogramos	0,17
		TAJADA DE MADURO	Plátano Maduro	Kilogramos	0,16
			aceite vegetal	Litros	0,001
	ENSALADA	ENSALADA DE LA HUERTA	Tomate Chonto	Kilogramos	0,05
			Lechuga batavia	Kilogramos	0,02
			Pepino cohombro	Kilogramos	0,04
	ENSALADA	ENSALADA FANTASTICA	Manzana verde	Unidades	0,1
			Lechuga batavia	Kilogramos	0,01
			Uvas pasas	Kilogramos	0,01
			Zanahoria	Kilogramos	0,3
			Espinaca	Kilogramos	1,3
	POSTRE	ESPONJADO DE FRESA	pulpa de fresa	Kilogramos	0,02
			Crema De Leche	Litros	0,005
			Gelatina sin sabor	Kilogramos	0,001
			leche condensada	Litros	0,01
CENA	JUGO	JUGO DE PIÑA	Pulpa de piña	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINAS	BROCHETA DE POLLO	pechuga	Kilogramos	0,12
			cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,04
			pimentón rojo	Kilogramos	0,02
	TUBERCULOS	DEDITOS DE YUCA FRITO	yuca	Kilogramos	0,12
			Margarina	Kilogramos	0,005
			aceite vegetal	Litros	0,001
	FRUTA	PAPAYA	Papaya Madura	Kilogramos	0,13

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - MENU 15

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	BANANO	Banano Urabá	Unidades	1
	BEBIDA CALIENTE	CHOCOLISTO	Chocolisto	Kilogramos	0,017
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,2
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina	Unidades	1,5
			Margarina	Kilogramos	0,005
	CEREAL	PAN DE UVAS	Pan De Uvas x 60gr	Unidades	1
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	pulpa de mora	Kilogramos	
			azúcar corriente	Kilogramos	
	SOPA	SOPA DE PASTAS	Pasta Fideos	Kilogramos	0,015
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,01
			Ahuyama	Kilogramos	0,03
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Papa Común	Kilogramos	0,05
			Papa amarilla (criolla)	Kilogramos	0,05
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	PROTEINA	SALTEADO PERUANO	Carne de asar	Kilogramos	0,14
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,01
			Cebolla Morada	Kilogramos	0,015
			Perejil liso	Kilogramos	0,002
		PECHUGA MONACO	Pechuga	Kilogramos	0,22
			Queso tajado	Kilogramos	0,02
			Jamon	Kilogramos	0,02
	CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			espinaca	Kilogramos	0,02
			Perejil liso	Kilogramos	0,002
	TUBERCULO	PALITOS DE YUCA FRITA	yuca	Kilogramos	0,15
			aceite vegetal	Litros	0,002
	ENSALADA	CEVICHE DE MANGO	Mango Tommy Grande	Kilogramos	0,08
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,02
			Limón tahiti	Kilogramos	0,02
			Cilantro	Kilogramos	0,005
			Cebolla Cabezona Roja	#N/D	0,02
			Mostaza	Kilogramos	0,01
	POSTRE	BANANO	Banano Urabá	Unidades	1
CENA	JUGO	JUGO DE FRESA	pulpa de fresa	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	ALITAS DE POLLO EN BBQ	Alas de pollo	#N/D	0,16
	TUBERCULO	DIPS DE VEGETALES APANADOS	Zanahoria	Kilogramos	0,05
			Apio En Rama	Kilogramos	0,05
			harina de trigo	Kilogramos	0,015
			Huevo de gallina	Unidades	0,005
			aceite vegetal	Litros	0,002
	FRUTA	MANZANA ROJA	manzana roja	Unidades	1

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **16**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	MELON	melón	Kilogramos	0,125
	BEBIDA CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	Café molido	Kilogramos	0,008
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO	Pechuga	Kilogramos	0,12
			Papa común	Kilogramos	0,1
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Tostado x 25 Gramos	Unidades	0,2
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	Arepa de maiz pelao	Kilogramos	0,1
			Margarina	Kilogramos	0,007
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MARACUYA	pulpa de maracuya	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	SANCOCHO	Apio arracacha	Kilogramos	0,03
			Zanahoria	Kilogramos	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Papa común	Kilogramos	0,035
			Papa amarilla (criolla)	Kilogramos	0,025
			Yuca	Kilogramos	0,02
			Plátano verde	Kilogramos	0,035
			Ahuyama	Kilogramos	0,025
			Mazorca	Kilogramos	0,03
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	PROTEINA	POLLO MANDARIN	Pechuga	Kilogramos	0,22
			Salsa de tomate	Kilogramos	0,02
			Salsa Bbq	Kilogramos	0,01
			Ajonjolí	Kilogramos	0,002
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
		CARNE A LA CRIOLLA	Carne de asar	Kilogramos	0,14
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,02
			tomate guiso	Kilogramos	0,02
			Ajo en pepa	Kilogramos	0,005
	CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
	TUBERCULO	YUCA AL VAPOR	Yuca	Kilogramos	0,05
		PAPA AL VAPOR	Papa común	Kilogramos	0,05
	ENSALADA	GUACAMOLE	Aguacate	Kilogramos	0,08
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,03
			lechuga batavia	Kilogramos	0,03
			Cilantro	Kilogramos	0,01
	POSTRE	DULCE DE MORA	pulpa de mora	Kilogramos	0,04
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,005
			Canela En Astilla	Kilogramos	0,001
CENA	JUGO	LIMONADA DE PANELA	pulpa de limon	Kilogramos	0,06
			panela	Kilogramos	0,02
	PROTEINA	WRAP DE POLLO CON VEGETALES	tortilla de maiz	#N/D	1
			pechuga	Kilogramos	0,12
			lechuga batavia	Kilogramos	0,05
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,01
			Cebolla cabezona roja	#N/D	0,01
			apio en rama	Kilogramos	0,01
	FRUTA	MANGO	Mango Tommy Grande	Kilogramos	0,145

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **17**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	PIÑA	Piña común	Kilogramos	0,15
	BEBIDA CALIENTE	CHOCOLATE	Chocolate tradicional	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	CUAJADA	Cuajada	Kilogramos	0,05
	CEREAL	PAN CASCARITA	Pan cascarita	Unidades	1
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	pulpa de lulo	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,012
	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama	Kilogramos	0,08
			Papa común	Kilogramos	0,1
			Ajo en pepa	Kilogramos	0,001
			Crema de Leche	Litros	0,015
			Leche Entera	Litros	0,015
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
	PROTEINA	LOMITO CHIMICHURRI	Carne de asar	Kilogramos	0,14
			Ajo en pepa	Kilogramos	0,005
			aceite vegetal	Litros	0,001
		CERDO BARBACOA	Pierna de cerdo	Kilogramos	0,14
			Salsa Bbq	Kilogramos	0,005
	CEREAL	ARROZ AL AJO	Arroz	Kilogramos	0,05
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			Ajo en pepa	Kilogramos	0,001
	TUBERCULO	PURE FESTIVAL	Papa común	Kilogramos	0,13
			Zanahoria	Kilogramos	0,005
			Perejil	Kilogramos	0,002
			Margarina	Kilogramos	0,01
			Crema de Leche	Litros	0,008
	ENSALADA	ENSALADA TROPICAL	Lechuga batavia	Kilogramos	0,02
			Melón	Kilogramos	0,03
			Mango Tommy Grande	Kilogramos	0,04
			Piña común	Kilogramos	0,035
			Queso entero	Kilogramos	0,01
			Apio en rama	Kilogramos	0,005
	ENSALADA	ENSALADA LIGERA	Tomate Chonto	Kilogramos	0,05
			Pepino cohombro	Kilogramos	0,04
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,02
	LEGUMINOSA	GARBANZO	Garbanzo	Kilogramos	0,03
			Papa común	Kilogramos	0,02
			Tomate guiso	Kilogramos	0,01
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,01
	POSTRE	BOCADILLO	Bocadillo Unidad x 50 Gramos	Unidades	1
CENA	JUGO	JUGO DE MORA	pulpa de mora	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	CROASANDWICHS	croissant	#N/D	1
			pechuga	Kilogramos	0,09
			jamon de cerdo	#N/D	0,02
			queso tajado	Kilogramos	0,02
			Lechuga batavia	Kilogramos	0,0015
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,0015
	FRUTA	CIRUELAS	Ciruela Roja	Kilogramos	0,015

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **18**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	DURAZNO	durazno común	Unidades	1
	BEBIDA CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	Café molido	Kilogramos	0,008
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE	Papa común	Kilogramos	0,1
			Goulash de res	Kilogramos	0,1
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Tostado x 25 Gramos	Unidades	0,2
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	CEREAL	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz para arepas	Kilogramos	0,05
			Margarina	Kilogramos	0,007
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANGO	pulpa de mango	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
	SOPA	SOPA DE PATACON	Plátano verde	Kilogramos	0,04
			Zanahoria	Kilogramos	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,003
			Papa común	Kilogramos	0,05
			Papa amarilla (criolla)	Kilogramos	0,05
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,01
			Ahuyama	Kilogramos	0,02
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	PROTEINA	BISTEC DE A LA CRIOLLA	Carne de asar	Kilogramos	0,14
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,03
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,02
		PECHUGA A LA PLANCHA	Pechuga	Kilogramos	0,22
		ARROZ TIGRE	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			Pasta Fideos	Kilogramos	0,015
	CEREAL	PAPA FRANCESA	Papa común	Kilogramos	0,135
			Aceite Vegetal	Litros	0,05
	ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACAS Y FRUTAS	Espinaca	Kilogramos	0,04
			Fresa	Kilogramos	0,02
			Naranja Valenciana	Kilogramos	0,04
			Piña Común	Kilogramos	0,03
			Panela	Kilogramos	0,001
	ENSALADA	RATATOUILLE	Berenjena Blanca	Kilogramos	0,035
			Calabacín Amarillo	Kilogramos	0,035
			Calabacín Verde	Kilogramos	0,035
			tomate chonto	Kilogramos	0,035
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,035
	POSTRE	ASPICK DE GELATINAS	Gelatina Sabor	Kilogramos	0,003
			Gelatina Sin Sabor	Kilogramos	0,001
			crema de leche	Litros	0,002
			leche condensada	Litros	0,002
CENA	JUGO	JUGO DE NARANJA PIÑA	pulpa de naranja piña	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
	PROTEINA	AREPA RELLENA DE POLLO	Pechuga	Kilogramos	0,12
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,01
			Harina de maíz para arepas	Kilogramos	0,1
			Margarina	Kilogramos	0,005
	TUBERCULO	CHIPS DE PAPA	Papa común	Kilogramos	0,12
			Aceite Vegetal	Litros	0,005
	FRUTA	DURAZNO	durazno común	Unidades	1

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - MENU 19

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA	papaya madura	Kilogramos	0,013
	BEBIDA CALIENTE	AVENA	Avena molida	Kilogramos	0,015
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,1
	ALIMENTO PROTEICO	AREPA DE JAMON Y QUESO	Harina de maíz para arepas	Kilogramos	0,05
			Margarina	Kilogramos	0,007
			Jamón de cerdo tajado	Kilogramos	0,025
			Queso tajado	Kilogramos	0,025
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANDARINA	pulpa de mandarina	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	**ESPAGUETTIS ALFREDO CON POLLO**	Pasta Espaguetti	Kilogramos	0,08
			Pechuga	Kilogramos	0,125
			crema de leche	Litros	0,02
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,01
			Ajo En Pepa	Kilogramos	0,005
		ESPAGUETTIS A LA BOLOGNESA	Pasta Espaguetti	Kilogramos	0,08
			Molida De Res	Kilogramos	0,125
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,015
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,025
			Ajo En Pepa	Kilogramos	0,005
	TUBERCULO	**PAN DE AJO**	Tostado ajo	#N/D	0,06
	ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA GRILLE	Tomate Chonto	Kilogramos	0,06
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,04
			Lechuga batavia	Kilogramos	0,02
	POSTRE	NATILLA CON DULCE DE MORA	Fecula de maíz	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,03
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,005
			Canela En Astilla	Kilogramos	0,001
CENA	JUGO	JUGO DE LULO	pulpa de lulo	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
	PROTEINA	PIZZA DE CARNE Y VEGETALES	Cogote De Res	Kilogramos	0,1
			Queso tajado	Kilogramos	0,02
			harina de trigo	Kilogramos	0,06
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,015
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,015
			pimentón rojo	Kilogramos	0,01
	FRUTA	GRANADILLA	granadilla	Unidades	1

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **20**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	mandarina corriente	Unidades	1
	BEBIDA CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	Café molido	Kilogramos	0,008
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	CALDO CON HUEVO	Huevo de gallina	Unidades	1
			Papa común	Kilogramos	0,1
			Leche Entera	Litros	0,05
			Cebolla larga	Kilogramos	0,002
			Tostado x 25 Gramos	Unidades	0,2
			Cilantro	Kilogramos	0,002
	CEREAL	AREPA SANTANDEREANA	Arepa de maiz pelao	#N/D	0,1
			Margarina	Kilogramos	0,007
ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	pulpa de piña	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	CREMA DE VERDURAS	Habichuela	Kilogramos	0,015
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,01
			Papa Común	Kilogramos	0,05
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
			Ahuyama	Kilogramos	0,04
			Yotas	Kilogramos	0,01
			Apio arracacha	Kilogramos	0,02
	PROTEINA	FILETE DE PESCADO APANADO	Filete de pescado vietnamita	Kilogramos	0,17
			Miga de pan	Kilogramos	0,02
			Huevo de gallina	Unidades	0,3
		SOUFLLE DE POLLO	Pechuga	Kilogramos	0,13
			Huevo de gallina	Unidades	0,002
			Cebolla Cabezona Blanca	Kilogramos	0,01
			Ajo En Pepa	Kilogramos	0,001
			Zanahoria	Kilogramos	0,025
			Miga de Pan	Kilogramos	0,02
	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
			Pimentón rojo	Kilogramos	0,015
	TUBERCULO	PATACON AGRIDULCE	Plátano Pintón	#N/D	0,15
	ENSALADA	ENSALADA VERDE	Lechuga batavia	Kilogramos	0,03
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,02
			Pepino cohombro	Kilogramos	0,04
			Tomate Verde	#N/D	0,02
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,015
		ENSALADA ROJA	Zanahoria	Kilogramos	0,03
			Remolacha	Kilogramos	0,05
			Cebolla cabezona roja	#N/D	0,01
			Mayonesa	Kilogramos	0,08
			perejil liso	Kilogramos	0,001
	POSTRE	GALLETA WAFFERS	Galleta Wafer Unidad x 12 Gramos	Unidades	1
CENA	JUGO	JUGO DE MANGO	pulpa de mango	Kilogramos	0,06
			Azúcar Corriente	Kilogramos	0,005
	PROTEINA	MUSLO DE POLLO ROSTIZADO	Contramuslo x 180 grs	Unidades	1
			miga de pan	Kilogramos	0,02
			Harina de maíz para arepas	Kilogramos	0,02
			Huevo de gallina	Unidades	0,3
			aceite vegetal	Litros	0,02
	TUBERCULO	PAPA FRANCESA	Papa común	Kilogramos	0,12
			aceite vegetal	Litros	0,005
	FRUTA	UVAS	Uva Isabella	Kilogramos	0,11

ESTANDARIZACION MENUS NORMAL PERSONAL MEDICO - ESTUDIANTES MEDICINA Y RESIDENTES - **MENU** **21**

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	UNIDAD	ESTANDAR
DESAYUNO	FRUTA	MIX DE FRUTAS	Banano Urabá	Unidades	0,035
			Papaya madura	Kilogramos	0,035
			Piña común	Kilogramos	0,045
	BEBIDA CALIENTE	CHOCOLATE	Chocolate tradicional	Kilogramos	0,015
			Leche Entera	Litros	0,15
	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina	Unidades	1,5
			Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,01
			Tomate guiso	Kilogramos	0,01
	CEREAL	PAN DE UVA	Pan De Uvas x 60gr	Unidades	1
ALMUERZO	JUGO	JUGO TROPICAL	pulpa tropical	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	SOPA	CREMA DE CEBOLLA	Cebolla cabezona blanca	Kilogramos	0,07
			Papa común	Kilogramos	0,1
			Margarina	Kilogramos	0,002
			Leche Entera	Litros	0,015
			Crema de leche	Litros	0,007
			Fécula De Maíz	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	POLLO A LA JARDINERA	Pechuga	Kilogramos	0,22
			Arveja verde seca	Kilogramos	0,015
			Zanahoria	Kilogramos	0,02
			pimentón rojo	Kilogramos	0,005
		CARNE EN SS DEMIGLACE	Carne de asar	Kilogramos	0,16
			Crema de leche	Litros	0,02
			Salsa de soya	#N/D	0,01
			Leche entera	Litros	0,01
	CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz	Kilogramos	0,055
			Cebolla Larga	Kilogramos	0,002
	TUBERCULO	PLATANO AL CARAMELO	plátano maduro	Kilogramos	0,15
			panela	Kilogramos	0,01
	ENSALADA	ENSALADA DE LA HUERTA	lechuga batavia	Kilogramos	0,03
			brocoli	Kilogramos	0,03
			coliflor	Kilogramos	0,03
			zanahoria	Kilogramos	0,03
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,015
	ENSALADA	CASCOS DE TOMATE AL LIMÓN	Tomate Chonto	Kilogramos	0,1
			Limón Tahiti	Kilogramos	0,01
	LEGUMINOSA	LENTEJAS COLOMBIANAS	Lentejas	Kilogramos	0,03
			Papa común	Kilogramos	0,02
			Tomate Guiso	Kilogramos	0,01
			Cebolla larga	Kilogramos	0,01
	POSTRE	TORTA DE CHOCOLATE	harina de trigo	Kilogramos	0,03
			Huevo de gallina	Unidades	0,005
			Margarina	Kilogramos	0,005
			azúcar corriente	Kilogramos	0,02
			cocoa	#N/D	0,0001
CENA	JUGO	JUGO DE MANDARINA	pulpa de mandarina	Kilogramos	0,06
			azúcar corriente	Kilogramos	0,01
	PROTEINA	CLUBSANDWICH	Pan Tajado Normal Unid x 20 grs	Unidades	3
			Jamón De Cerdo Tajado	Kilogramos	0,03
			queso tajado	Kilogramos	0,03
			Huevo de gallina	Unidades	1
			lechuga batavia	Kilogramos	0,02
			Tomate Chonto	Kilogramos	0,02
	TUBERCULO	MONEDITAS DE MADURO	plátano maduro	Kilogramos	0,1
			aceite vegetal	Litros	0,005
	FRUTA	MELON	melón	Kilogramos	0,13

Mediterránea de catering

CONTENIDO DE ENERGIA Y NUTRIENTES PROPORCIONADO POR EQUIVALENTE DE ALIMENTO

DIETA PERSONAL MEDICO Y RESIDENTES

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	300	28,7	13,7	1,0	17,3	294,4	6,9	108,0	435,0	30,0	14,4	0,4	0,1	32,1	0,2	5,5	3,2	3.612,7	1.078,6	0,4	0,8	9,1	14,6	0,6	94,7	10,1	9,3
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
PRODUCTOS CARNICOS DE RES Y CERDO	0,14	18	1,1	1,4	0,1	2,5	8,2	0,4	53,9	10,0	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	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
LEGUMINOSAS SECAS	0,32	44	3,0	0,3	7,5	15,8	55,8	0,9	1,8	169,9	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
HORTALIZAS Y VERDURAS	7	91	5,8	1,0	21,8	142,5	142,0	3,1	128,9	778,9	62,0	2,0	0,4	0,8	3,1	2,2	65,5	5,3	4.853,9	484,7	0,2	0,3	2,1	0,8	0,4	151,8	-	99,9
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	540	15,7	8,4	106,0	111,6	383,8	7,3	391,6	319,6	109,7	3,4	0,4	2,3	21,2	1,1	5,5	12,2	765,3	221,9	0,8	0,6	8,1	0,8	0,7	135,5	0,2	9,5
RAICES,TUBERCULOS Y PLATANOS	4	364	5,4	1,4	86,0	32,0	136,4	2,4	19,0	561,8	25,6	0,3	0,2	0,1	2,4	0,2	0,8	-	2.476,5	59,9	0,3	0,2	3,9	0,3	0,2	17,4	-	55,1
GRASAS Y ACEITES	7	315	2,4	33,0	2,3	9,7	37,9	0,3	115,2	120,4	15,4	0,3	0,1	0,1	0,9	581,6	5,0	3,5	411,0	106,0	-	-	1,2	0,2	0,1	12,3	-	-
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	0,25	28	0,1	0,1	6,9	11,0	7,5	0,1	2,2	19,3	2,2	0,0	0,0	0,1	0,1	2,9	0,0	-	50,7	13,6	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,6	-	7,9
SALSAS COMERCIALES	0,28	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,6	0,0	20,2	3,5	0,2	0,0	0,0	-	-	-	-	-	7,8	0,8	-	-	0,0	0,0	-	0,1	-	0,1
HIERBAS,CONDIMENTOS Y ESPECIAS	1	1	0,1	0,1	0,5	6,3	1,9	0,2	12,3	12,8	1,8	0,1	-	0,1	-	-	-	-	92,6	9,3	-	-	0,0	-	-	0,6	-	0,8
TOTAL	**38,64**	**2.434**	**94,8**	**73,4**	**355,1**	**941,5**	**1.681,7**	**27,4**	**1.158,7**	**3.403,8**	**349,5**	**32,1**	**4,6**	**4,2**	**91,4**	**681,4**	**97,3**	**92,4**	**14.497,4**	**2.312,2**	**2,1**	**3,0**	**30,4**	**20,0**	**2,4**	**528,7**	**17,5**	**325,9**
% de adecuacion		**98%**	**102%**	**98%**	**98%**																							

ND ALEXANDER CASTRO MND 01483

Nutriente	Perfil Calorico Obtenido				Perfil Calorico Esperado			
	Kcal	g	Kcal	%	Kcal	g	Kcal	%
PROT	2434	94,78	379	15,6	2489	93,3	373	15
GRASA		73,42	661	27,2		74,7	672	27
CHO		355,08	1420	58,4		360,9	1444	58