UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON
CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL
2025

2000											
ANALISIS CUANTITATIVO POR MOMENTO DE COMIDA											
DESAYUNO	**preparacion**	**alimento**	**Cantidad g o ml**	**CHO**	**proteina**	**Grasa**	**k**	**Fe**	**Ca**	**Na**	**Zn**
cereal	Arepa	arepa	30	13,83	2,91	1,26	75,6	0,99	21,6	158,1	0,582
proteina	Huevo revuelto	huevo	92	1,104	11,5	9,2	111,32	1,288	45,08	115,92	1,012
		sal	0,5	0	0,0615	0,084	9,58	0,0715	1,39	193,79	0,0005
		aceite	5	0,005	0,045	4,055	1,3	0,01	1,2	41,3	0,0025
bebida	bebida	panela	14	43,68	0,07	0,014	0	0,336	11,2	0	0
		café	5	0	0	0,02	0	0	0	0	0
		leche	100	4,7	3,3	2	166	0	119	49	0,4
fruta	fruta	mandarina	80	6,8	0,16	0,08	0	0,24	4	0	0
TOTAL GRAMOS				70,119	18,0465	16,713	363,8	2,9355	203,47	558,11	1,997
KCAL				280,48	72,19	150,4					
VCT					503,08						
% DE PARTICIPACION					25,15						

REFRIGERIO	**preparacion**	**alimento**	**Cantidad g o ml**	**CHO**	**proteina**	**Grasa**	**k**	**Fe**	**Ca**	**Na**	**Zn**
	fruta, cereal, bebida	naranja	90	13,4	1,1	0,11	206,2	0,1	4,5	0	0
		Galletas saltin	15	10,725	1,38	1,77	19,2	0,81	17,85	195,3	0,1155
		panela	14	43,68	0,07	0,014	0	0,336	11,2	0	0
		café	5	0	0	0,02	0	0	0	0	0
TOTAL GRAMOS				67,8	2,6	1,92	225,4	1,3	33,55	195,3	0,1155
KCAL				271,39	10,24	17,3					
VCT					298,89						
% DE PARTICIPACION					14,94						

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRÁN
Nutricionista Dietista
Universidad Católica de Manizales
C.C. 30.358.313 de Chinchiná

UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON
CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL
2025

ALMUERZO	preparacion	alimento	Cantidad g o ml	CHO	proteina	Grasa	k	Fe	Ca	Na	Zn
sopa	consome de pollo	pollo	30	0	8,94	2,34	72,3	0,33	4,2	18,9	0,24
		papa	15	3	0,255	0,015	49,2	0,045	1,2	0,9	0,0585
		sal	1	0	0,123	0,168	19,16	0,143	2,78	387,58	0,001
proteina	pollo	pollo	80	0	23,84	6,24	192,8	0,88	11,2	50,4	0,64
Leguminosa	Lentejas	lentejas	30	6,03	2,7	0,12	110,7	0,99	5,7	0,6	0,51
		papas	20	4	0,34	0,02	65,6	0,06	1,6	1,2	0,078
		cebolla	20	2,04	0,28	0,04	33,2	0,04	4,4	0,6	0,038
		tomate	25	1,45	0,275	0,1	69,75	0,15	1,5	2,25	0,0225
cereal	arroz	arroz	55	15,73	1,32	0,11	15,95	0,11	1,65	0	0,231
		aceite	5	0	0	5	0	0	0	0	0
		sal	1	0	0,123	0,168	19,16	0,143	2,78	387,58	0,001
tuberculo	papa cocida	papa mediana	40	8	0,68	0,04	131,2	0,12	3,2	2,4	0,156
vegetal	ensalada de tomate,aguacate, cebolla, lechuga y limon	tomate	25	1,45	0,275	0,1	69,75	0,15	1,5	2,25	0,0225
		lechuga	20	0,42	0,2	0,04	31,6	0,1	3,8	1,8	0,044
		aguacate	40	2,96	0,8	6,12	239,6	0,4	4,4	4	0,168
		cebolla	25	2,55	0,35	0,05	41,5	0,05	5,5	0,75	0,0475
		jugo de limon	10	0,86	0,04	0	12,4	0	0,7	0,1	0,005
fruta	Jugo de Fruta	maracuya	40	5,8	0,28	0,08	111,2	0,16	1,6	2,4	0,024
		azucar	5	4,865	0	0	17,3	0,095	4,25	0,05	0,0015
TOTAL GRAMOS				59,155	40,821	20,751	1302,37	3,966	61,96	863,76	2,2885
KCAL				236,62	163,28	186,8					
VCT				586,66							
% DE PARTICIPACION				29,3							

REFRIGERIO	preparacion	alimento	Cantidad g o ml	CHO	proteina	Grasa	k	Fe	Ca	Na	Zn
fruta	fruta	naranja	90	13,4	1,1	0,11	206,2	0,1	4,5	0	0
TOTAL GRAMOS				13,4	1,1	0,11	206,2	0,1	4,5	0	0
KCAL				53,77	4,44	1,0					
VCT				59,24							
% DE PARTICIPACION				3,0							

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRÁN
Nutricionista Dietista
Universidad Católica de Manizales
C.C. 30.358.313 de Chinchiná

UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON
CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL
2025

COMIDA	preparacion	alimento	Cantidad g o ml	CHO	proteina	Grasa	k	Fe	Ca	Na	Zn
sopa	sopa de verduras	zanahoria	15	1,575	0,165	0,03	41,55	0,09	4,65	9,9	0,045
		cebolla	15	1,53	0,21	0,03	24,9	0,03	3,3	0,45	0,0285
		arvejas	8	1,688	0,664	0,032	28,96	0,104	1,12	0,16	0,08
		papa	30	6	0,51	0,03	98,4	0,09	2,4	1,8	0,117
		sal	2	0	0,246	0,336	38,32	0,286	5,56	775,16	0,002
fruta	Jugo fruta	azucar	10	9,73	0	0	34,6	0,19	8,5	0,1	0,003
		maracuya	80	11,6	0,56	0,16	222,4	0,32	3,2	4,8	0,048
cereal	arroz	arroz	80	22,88	1,92	0,16	23,2	0,16	2,4	0	0,336
		aceite	5	0	0	5	0	0	0	0	0
		sal	1	0	0,123	0,168	19,16	0,143	2,78	387,58	0,001
proteina	torta de lentejas	lentejas	33	18,843	9,273	0,33	298,65	2,97	16,83	3,3	1,1913
		cebolla	15	1,53	0,21	0,03	24,9	0,03	3,3	0,45	0,0285
		huevo	46	0,552	5,75	4,6	55,66	0,644	22,54	57,96	0,506
		aceite	5	0,005	0,045	4,055	1,3	0,01	1,2	41,3	0,0025
		harina	10	7,63	1,03	0,1	10,7	0,46	1,5	0,2	0,07
TOTAL GRAMOS				83,563	20,706	15,061	922,7	5,527	79,28	1283,16	2,4588
KCAL				334,25	82,82	135,5					
VCT					552,63						
% DE PARTICPACION					27,63						

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRÁN
Nutricionista Dietista
Universidad Católica de Manizales
C.C. 30.358.313 de Chinchiná

UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON
CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL
2025

LISTA DE INTERCAMBIOS

	CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR - SANTA ROSA DE CABAL RISARALDA		
	GUIA BASICA DE INTERCAMBIOS		
	GRUPO	**SUB**	**RUPOS / ALIMENTOS INTERCAMBIOS COMUNES Y AUTÓCTONOS RECOMENDADOS. (En porciones de aporte nutricional equivalente)**
1	**CEREALES**	A B	Cereales: Arroz, Maiz, Avena, Cuchucos (cebada, maíz), Cebada perlada Derivados: Pastas alimenticias, Arepas, Fécula de maíz, harinas de cereales
		C	Panes y similares: Panes, galletas, bizcochos y otros.
	RAÍCES, TUBÉRCULOS Y	A	Papa, Plátanos, Yuca, Criolla. Arracacha, Cidra, Malanga, Ñame, Ulluco. Banano*.
2	**VERDURAS**	A	Cebollas (Junca, Cabezona, Puerro)
		B C	Tomates (chonto, verde, otros)Pimentón. Zanahoria, Ahuyama, Remolacha
		D E	Repollos, Lechugas, Habichuela, Pepinos, Espinaca.
		F G	Acelga, Apio, , Berenjena, Brocoli, Calabacín, Coliflor, Coles, Rábano rojo, Arveja verde, Fríjol verde, Haba verde Cilantro, Perejil, Ajó
		H	Ají.
	FRUTAS	A	Bananos, Manzanas, Mangos, Guanábana, Peras, Guayabas, Uvas
		B C	Naranjas, Mandarinas, Limones, Lulo, Maracuyá, Papaya, Mora, Melón, Patilla, Papaya, Curuba, Fresa, Granadilla, Guayaba, Papaya, Piña, Tomate de árbol Ciruelas, Feijoa, Duraznos, Higos, Kiwi, Feijoa, Pitahaya
		D	Aguacate, Coco,
3	**CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, MEZCLAS VEGETALES**	A	(Orígen Animal) Res,Cerdo: Lomo, molida especial 80/20, chatas, cadera, chuleta, cortes similares Pollo,pescado: Pechuga, contramuslo, tilapia, trucha, róbalo, atún, sardina Huevo: Huevo de gallina,visceras
			Visceras: Visceras (res, cerdo, pollo)
		B	(OrígenVegetal) Leguminosas: Fríjol, Lenteja, Garbanzo, Blanquillo, Arveja Verde seca, Arveja Amarilla seca.
			Mezclas Vegetales: Harinas de Leguminosas
4	**LACTEOS**	A	Leches: Leche de vaca enteran líquida o en polvo,
		B	Bebidas derivadas: yogurth, kumis
		C	Quesos: campesino, queso cuajada, doble crema, mozzarela, otros
5	**GRASAS**	A	Aceite fritura: Aceite vegatal de 1 solo orígen (Maíz, Girasol, Soya, Canola, otros) Mantequilla, Margarina
		B C	Adherezos: Oliva, Girasol, Canola, Ajonjolí, Pastadetomate casera, moztaza, salsa deaguacate, Frutos grasos: Aguacate, Coco,
		D	FrutosSecos: Todos.
6	**AZUCARES**	A	Endulzantes "naturales" Panela, azúcar morena, gelatina. No recomendados: Chocolate, Gelatina, Bocadillo, Panelita, Arequipe.
		B	Edulcorantes: Stevia infusión.

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRÁN
Nutricionista Dietista
Universidad Católica de Manizales
C.C. 30.358.313 de Chinchiná

UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON
CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL
2025

menú 1				
	preparacion	**alimento**	**cantidad (g o ml)**	**medida casera**
desayuno	Pan Integral	Pan Integral	54	1 pan grande
	Huevo revuelto en mantequilla	huevo de gallina	100	2 huevo
		mantequilla	3	1 cdita de mantequilla
		sal	1	1 cdita de sal
	Milo en leche	milo	14	1 cda de milo
		leche	200	1 pocillo de leche
	Pera	Pera	100	1 pera
refrigerio am	Galletas saltin con mermelada	galletas	24	3 galletas
		mermelada	30	2 cdas
	jugo de fruta	lulo	80	1 lulo
		azúcar	10	1 cda de azúcar
almuerzo	Carne de cerdo asada	carne de cerdo	100	1 porcion grande
	sancocho	platano	75	3/4 de platano
		zapallo	35	1 trozo pequeño
		choclo	30	1/4 de mazorca pequeña
		yuca	37	1 astilla pequeña
		cebolla	35	1/2 cebolla
		papa	60	1/2 papa mediana
	arroz	arroz	90	4 cdas de arroz
		sal	1	1 cdita de sal
		aceite	5	1 cdita de aceite
	platano asado	platano	50	1/4 de platano
	ensalada	tomate	50	1 tomate
		zanahoria	50	1/2 zanahoria
		aguacate	50	2 tajadas de aguacate
		jugo de limon	15	zumo de limon (1 limon)
		sal	1	1 cdita de sal
	Jugo fruta	mango	110	1 mango
		azucar	10	0

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRÁN
Nutricionista Dietista
Universidad Católica de Manizales
C.C. 30.358.313 de Chinchiná

UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON
CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL
2025

refrigerio	avena en leche con banano	leche	200	1 pocillo de leche
		avena	30	2 cdas de avena
		banano	60	1/2 banano
comida	sopa de verduras	zanahoria	20	1/4 de zanahoria
		cebolla	15	1/3 de cebolla
		arvejas	8	1 cda de arveja
		sal	1	1 cdita de sal
		papa	30	1/2 papa mediana
	carne desmechada	carne de res	100	1 porcion grande
		tomate	50	1 tomate
	arroz	arroz	100	4 cdas de arroz
		aceite	5	1 cdita de aceite
		sal	1	1 cdita de sal
	papa cocida	papa	80	1 papa mediana
	Verdura Cocida al vapor:	zanahoria	50	1/2 zanahoria
	Jugo fruta	maracuya	80	1 maracuya
		azucar	10	1 cda de azúcar

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRÁN
Nutricionista Dietista
Universidad Católica de Manizales
C.C. 30.358.313 de Chinchiná

UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON
CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL
2025

	menú 2			
	preparacion	alimento	cantidad	medida casera
desayuno	pan	pan	50	1 pan grande
	perico frito	huevo de gallina	50	1 huevo
		cebolla	20	1/2 cebolla
		tomate	40	1/2 tomate pequeño
		sal	1	1 cdita de sal
		mantequilla	3	1 cdita de mantequilla
	chocolate en leche	chocolate	14	1 cda de chocolate
		leche	200	1 pocillo de leche
	mango	mango	110	1 mango
refrigerio am	pan	Pan	35	1 pan pequeño
	banano	banano	60	1 banano pequeño
	leche	leche	200	1 pocillo de leche
almuerzo	sopa de pasta con huevo	opa de pasta con huevo	90	1 plato hondo
	sudado de pollo	pollo (muslo)	100	1 unidad mediana
		cebolla	35	1 cebolla mediana
		tomate	35	1 tomate pequeño
		papa	50	1/2 papa grande
	frijoles	frijoles rojos	90	8 cdas de frijoles
		platano verde	30	1/4 de platano
		cebolla	35	1 cebolla mediana
		tomate	35	1 tomate pequeño
		papa sin cascara	50	1/2 papa mediana
	arroz	arroz	100	4 cdas de arroz
		aceite	5	1 cdita de aceite
		sal	1	1 cdita de sal
	ensalda	repollo morado	40	2 hojas grandes
		zanahoria	50	1/2 zanahoria
		pimenton	30	1/2 unidad pequeña
		tomate	40	1 tomate mediano
		jugo de limon	15	zumo de limon (1 limon)
		sal	1	1 cdita de sal
	Jugo fruta	mora	110	1/3 de pocillo
		azucar	10	1 cda de azúcar

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRÁN
Nutricionista Dietista
Universidad Católica de Manizales
C.C. 30.358.313 de Chinchiná

UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON
CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL
2025

refrigerio	agua de panela	panela raspada	25	2 cdas de panela raspada
	galletas integrales	galletas integrales	25	2 galletas
	manzana	manzana	120	1 manzana
comida	arroz con pollo	pollo (pechuga)	80	3 onzas de pechuga
		arveja	10	1/4 de pocillo
		zanahoria	30	1/2 zanahoria mediana
		salchcicha	40	1 salchicha
		cebolla	30	1 cebolla pequeña
		tomate	30	1/2 tomate
		Arroz	80	3 cdas de arroz
		aceite	5	1 cdita de aceite
		sal	1	1 cdita de sal
	papitas fritas	papitas fritas	50	2/3 de papa pequeña
	aguacate	aguacate	50	2 tajadas de aguacate
	jugo de fruta	azúcar	8	1 cda de azúcar
		lulo	70	1 lulo

refrigerio	kellogs	kellogs	18	2 cdas de cereal
	yogurt	yogurt	200	1 vaso
comida	carne sudada	carne	100	1 porcion grande
	arroz	arroz	90	3 cdas de arroz
		aceite	5	1 cdita de aceite
		sal	1	1 cdita de sal
	papas a la francesa	papas	50	1/2 papa grande
	ensalada	tomate	50	1 tomate mediano
		cebolla	50	1 cebolla mediana
	jugo de frita	piña	100	1 rodaja de piña
		azucar	10	1 cda de azucar

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRÁN
Nutricionista Dietista
Universidad Católica de Manizales
C.C. 30.358.313 de Chinchiná

UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON
CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL
2025

menú 3				
	preparacion	alimento	cantidad	medida casera
desayuno	arepa con queso cuajada	arepa	76	1 arepa mediana
		queso	60	1 tajada mediana
	café en leche	café	5	1 cdita de café
		leche	200	1 pocillo de leche
	banano	banano	80	1 banano mediano
refrigerio am	jugo de mango	mango	100	1 mango
	Sándwich de atun	pan tajado	35	2 tajadas de pan
		atun	52	1 lata pequeña
		mayonesa	3	1 cdita de mayonesa
almuerzo	consome	pollo	50	1 trozo pequeño
		papa	40	1/2 papa mediana
		sal	1	1 cdita de sal
	pollo	pollo (pechuga)	100	3 onzas de pechuga
	Lentejas	lentejas	60	6 cdas de lentejas
		papas	50	1/2 papa grande
		cebolla	35	1 unidad pequeña
		tomate	35	1/2 tomate
	arroz	arroz	100	4 cdas de arroz
		aceite	5	1 cdita de aceite
		sal	1	1 cdita de sal
	papa cocida	papa mediana	77	1/2 papa grande
	ensalada de tomate,aguacate, cebolla, lechuga y limon	tomate	40	1 tomate pequeño
		lechuga	36	2 hojas grandes
		aguacate	50	2 tajadas de aguacate
		cebolla	40	1 cebolla pequeña
		jugo de limon	10	zumo de limon (1 limon)
	Jugo de Fruta	maracuya	80	1 maracuya
		azucar	10	1 cda de azúcar

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRÁN
Nutricionista Dietista
Universidad Católica de Manizales
C.C. 30.358.313 de Chinchiná

UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON
CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL
2025

SEMANA 1						
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
DESAYUNO						
HUEVOS PERICOS	QUESO CUAJADA	HUEVO COCINADO	SOPA DE POLLO	TORTA DE LENTEJA	QUESO CUAJADA	HUEVOS REVUELTOS
MOGOLLA	PANDEBONO	PAN BLANCO	AREPA, PAPA	AREPA	MOGOLLA	PAN BLANCO
PIÑA	MANGO	PAPAYA	MANDARINA	BANANO	PAPAYA	MANGO
CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE	COLADA SABORIZADA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE	CAFÉ	CAFÉ CON LECHE
ALMUERZO						
SOPA DE PASTA	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE RAICES(YUCA, PAPA)	SOPA DE FRIJOLES, CON PLATANO VERDE	SOPA DE TOMATE
TORTAS DE LENTEJAS	PESCADO APANADO	ARROZ CON POLLO (HABICHUELA Y ARVEJA)	CARNE DE RES ASADA	ARVEJAS CON PAPA/ CERDO TROCEADO	TORTAS DE LENTEJAS	BLANQUILLOS CON PAPA, POLLO
ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE Y YUCA COCINADA		ARROZ BLANCO, PAPA COCINADA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON LENTEJA
ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, AGUACATE Y LIMON	ENSALADA DE BATAVIA, ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA DE TOMATE
JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE LULO	LIMONADA	JUGO DE GUAYABA	LIMONADA
COLACION PM						
GALLETAS DE SAL Y AGUA DE PANELA CON LECHE	GALLETAS Y ARROZ CON LECHE	BANANO CON LECHE	PAN BLANCO, CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA CON GALLETAS	PAN BLANCO Y AGUA DE PANELA CON LECHE	MAZAMORRA CON LECHE Y PANELA RASPADA
COMIDA						
ALBONDIGAS	HUEVO REVUELTO	TORTA DE LENTEJA	CARNE MOLIDA	ATUN	POLLO DESMECHADO	HUEVO PERICOS
ARROZ BLANCO	ARROZ CON PAPA	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	PURE DE PAPA CON LECHE Y MANTEQUILLA	ARROZ CON LENTEJA
PLATANO ASADO	YUCA COCINADA		PAPA CRIOLLA	PAPA COCINADA CON CASCARA	ENSALADA DE ZANAHORIA	TAJADAS DE PLATANO
ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON BATAVIA	TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA	TOMATE		
AGUA DE PANELA	CHOCOLATE	CAFÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	CHOCOLATE	CAFÉ	AGUA DE PANELA

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRÁN
Nutricionista Dietista
Universidad Católica de Manizales
C.C. 30.358.313 de Chinchiná

UNION TEMPORAL
NUEVA ESPERANZA

MINUTA PATRON

CENTROS DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
SANTA ROSA DE CABAL 2025

SEMANA 2						
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
DESAYUNO						
Chocolate	Café con leche	Chocolate	Café	Chocolate	Café con leche	Chocolate
Tortilla de Huevo	Ques cuajada	Huevo con arroz	Sopa de Menudencias con papa	Huevo revuelto	Arepa de maiz con margarina y queso rayado	Huevo cocinado
Arepa de maiz	Arepa de maiz con margarina	Tostadas	Arepa de maiz	Arepa de maiz		Arepa de maiz con margarina
Fruta entera (De cosecha)	Fruta entera (De cosecha)	Fruta entera (De cosecha)	Fruta entera (De cosecha)	Fruta entera (De cosecha)	Fruta entera (De cosecha)	Fruta entera (De cosecha)
ALMUERZO						
Sopa de Garbanzos	Sopa de verduras	Sopa de frijoles	Sopa de pasta	Sopa de avena	Sancocho de carne (carne para cocinar - papa comun - papa criolla - platano verde - yuca)	Sopa de lentejas
Carne molida	Huevo revuelto	Gulasch de cerdo (cerdo picado con verduaras)	Carne molida	Arroz con pollo con verduras		Carne desmechada
Yuca frita	Arvejas gusadas	Plátano cocinado con canela	Pure depapa con margarina y queso			Tajada de Plátano
Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco		Arroz blanco	Arroz blanco
Ensalada de Verduras (crudas o al vapor)	Ensalada de Verduras (crudas o al vapor)	Ensalada de Verduras (crudas o al vapor)	Ensalada de Verduras (crudas o al vapor)	Pan tipo coctel	Aguacate o banano	Ensalada de Verduras (crudas o al vapor)
Jugo de Fruta natural (Cosecha)	Jugo de Fruta natural (Cosecha)	Jugo de Fruta natural (Cosecha)	Jugo de Fruta natural (Cosecha)	Jugo de Fruta natural (Cosecha)	Jugo de Fruta natural (Cosecha)	Jugo de Fruta natural (Cosecha)
MEDIA TARDE						
Colada de platano y Pandebono	Gelatina y galletas wafer	Yogurt con cereal	Café con Leche y Buñuelo	Colada de maizena y Pan blanco	Avena y Padequeso	Agua de Panela y Galletas ducales
COMIDA						
Pollo a la plancha	Huevos con maicitos	Hamburguesa de carne y lentejas	Atun con cebolla y tomate	Albóndiga de res	Huevo perico	Sopa de Tortilla de huevo y papa
Plátano Cocinado	Arepa con mantequilla		Pure de papa		Tajadas de plátano asadas	
Arroz Blanco		Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz Blanco	Arroz blanco
Café	Agua de panela	Café con Leche	Agua de panela con leche	Café	Agua de panela	Café con Leche

PAOLA ANDREA HERRERA BELTRAN
Nutricionista Dietista TP 03122
U. Catolica de Manizales

NOTA: En caso de ofrecer sopa o crema a la cena debe contener Proteina (carne de res, cerdo, pollo, pescado o vuevo) + 2 Harinas (arroz, papa, yuca, platano, avena, pasta, maiz, cuchuco) + 1 porcion de vegetales (uno o varios) + 1 cucharada de aceite o margarina. **Las sopas o cremas no se debe ofrecer mas de 3 veces a la semana.**