

MINUTA PATRON
CUIDADO TRANSITORIO
SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL



SOCIAL

BEBIDA CALIENTE						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	6 g	6 g	210 cc	7 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		29 - 87,5 g	28 g		
	Panela	Diario	14 g	14 g		
DESAYUNO						
BEBIDA LACTEA	Lácteos	Diario			210 cc	7 onzas
	Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		210 cc	210 cc		
	Leche para: Changua		130 cc	130 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		46 - 56 g	42 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema		40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción): 40 g Queso (huevos) 15 g	1 trozo mediano
	Huevo	2 a 3 veces / semana	60 g	54 g	Huevos revueltos o en tortilla: 39 g Huevos pericos: 51 g Huevo revuelto con queso: 56 g Huevo cocido: 54 g	Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas. Huevo cocido: 1 unidad.
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo o pescado	3 veces / semana	60 - 80 g	60 g	240 cc	8 onzas
	Huevo		60 g	54 g		
	Tubérculo		89 g	80 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE ¹	Pan hojaldrado, pan de maíz, pan blando, mogolla, pan rollo	Diario	60 g	60 g	60 g	2 unidad pequeña
	Pan integral tajado		48	72 g	72 g	3 tajadas
	Pan tajado para emparedado		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Arepa		45 g	45 g	90 g	2 unidad pequeña o una grande
	Arroz	1 vez al mes	45 g	45 g	100 g	6 cucharadas
FRUTA	Fruta entera: mandarina y granadilla.	Diario	Mandarina 142 Granadilla: 133 g	100 g 40 g	100 g 40 g	1 unidad pequeña
	Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas.		105 -250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / semana	9 g	9 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez / semana	22 g	22 g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces /semana	6 g	6 g		
GRASAS	Aceite	2 a 3 veces / semana	2 cc	2 cc		
	Margarina	2 a 3 veces / semana	3 g	3 g		

MINUTA PATRON
CUIDADO TRANSITORIO
SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL



SOCIAL

NUEVES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	Lácteos	Diario				
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		210 cc	210 cc	210 cc	7 onzas
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		210 cc	210 cc	240 cc	8 onzas
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	63 g		
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	1 bolsa individual
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
CEREAL ACOMPAÑANTE	Galleta waffer	Diario	24 g	24 g	24 g	4 unidades
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche		16 g	16 g	16 g	Cracker: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla, integral, pan de queso, torta saborizada		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Ponqué		35 g	35 g	35 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada: piña, banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: granadilla, mandarina.		120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Ensalada de frutas con queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino o doble crema: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9g		
	Miel de abejas	2 veces / mes	14 g	14 g		
	Azúcar	Diario	11 g	11 g		

MINUTA PATRON
CUIDADO TRANSITORIO
SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL



ALMUERZO Y CENA						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o hígado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, hígado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, hígado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 20 g		
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 40 g - 50 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		20 - 35 g	20 - 35 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	100 g	100 g	Asada: 77 g Cocida: 62 g Sobrebarriga: 55 g	6 cucharadas
	Carne de res molida	2 veces / mes			85 g	7 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	200 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	125 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas
	Pierna - colombina	De acuerdo a programación	149 g	85 g	85 g	1 unidad mediana
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		45 g	45 g	102 g	1 porción grande

MINUTA PATRON
CUIDADO TRANSITORIO
SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL



SOCIAL

ALMUERZO Y CENA						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	75 - 100 g Plátano 104 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g Papa común Frita: 30 g Dorada: 25 g Cocida: 55 g Puré de papa: 65 g Papa Criolla Frita: 45 g Dorada: 25 g Cocida: 50 g Puré de papa: 65 g Plátano maduro Frito o dorado: 40 g Cocido: 60 g torta: 60 g Yuca o arracacha Cocida: 60 g Frita: 40 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA DE FRUTA	Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva.	Diario	50 - 150 g	53 g Limón o naranja: 35 cc	210 CC	7 onzas
AZUCARES	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 g	4 g		

MINUTA PATRON
CUIDADO TRANSITORIO
SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL



SOCIAL

ONCES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	Lácteos	Diario				
	Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, candil, sorbete.(bebidas al 50% de leche)		105 cc	105 cc	210 cc	7 onzas
	Avena		28 g	28 g		
	Fecula de maíz o colada de harina de platano.		21 g	21 g		
	Café, descafeinado		6 g	6g		
	Leche para: Flan, arroz con leche, peto		100 cc	100 cc	100 g - 150 g	1/2 taza
	Fruta (sorbete o colada)					
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		Coladas 44 - 60 g Sorbete 90 - 126 g	Colada: 42 g Sorbete: 63 g	210 cc	7 onzas
	Queso doble crema, queso campesino,		40 g para peto / arroz con leche 15 g	40 g para peto / arroz con leche 15 g	40 g 1 cdta	1 trozo mediano 1 cdta
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa	Diario	30	30	70 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales		16 g	16 g	16 g	Cracker o integrales: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Croissant		20 g	20 g	20g	1 unidad pequeña
	Maíz pira		16 g	16 g	16 g	2 tazas medidoras
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo, tortas saborizadas, pan blando, mogolla integral,		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Pan tajado integral		24 g	24 g	24 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: mandarina.		120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.		103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9 g		
	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar	Diario	7 a 11 g	7 a 11 g		

	SEMANA 1						
TIPO DE ALIMENTO	1	2	3	4	5	6	7
	TIEMPO DE COMIDA: BEBIDA CALIENTE						
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TINTO
	TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO						
BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ (MAIZENA)	AGUA DE PANELA CON LECHE
BEBIDA LÁCTEA (2DA OPCIÓN)	TÉ EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ (MAIZENA)	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TE EN LECHE
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO	HUEVOS PERICOS
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	HUEVO REVUELTO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	QUESO DOBLE CREMA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS
CEREAL/ TUBÉRCULO	PAN DE MAÍZ (60 gr 2unidades)	PAN HOJALDRADO	PAN BLANDO	PAN TAJADO INTEGRAL	TOSTADA	PAN BLANDO	ARROZ BLANCO
FRUTA	GRANADILLA	PAPAYA PICADA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	BANANO	PATILLA PICADA	BANANO	COMPOTA DE PERA
	TIEMPO DE COMIDA: NUEVES						
LÁCTEO	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FRESA	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MORA	LECHE CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	TE EN LECHE
CEREAL	GALLETA WAFER	MANTECADA	CROISSANT	PAN DE QUESO	PONQUÉ TAJADO	MANTECADA	PAN DE MAÍZ
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	GRANADILLA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	MANDARINA
	TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	FILETE DE PESCADO APANADO	POLLO EN SALSA BBQ	CARNE DE RES EN BISTEC	CARNE DE CERDO MECHADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	PECHUGA ASADA	GOULASH DE CARNE DE RES	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE CERDO ASADA	CARNE DE CERDO CON SALSA BBQ	PECHUGA AL AJILLO	CARNE DE RES PICADA
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	PASTA EN SALSA BLANCA	ARROZ CON ZANAHORIA
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA	ENSALADA CAMPESINA	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA PICO DE GALLO
VERDURA O ENSALADA (2DA OPCIÓN)	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO	ENSALADA AGRIDULCE	GUACAMOLE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA CAMPESINA	ENSALADA DE LECHUGA PEPINO Y TOMATE
TUBÉRCULO O PLATANO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	TAJADA DE PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PURE DE PAPA CRIOLLA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE ARROZ	SOPA DE PAJARILLA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANÁBANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE MORA
	TIEMPO DE COMIDA: ONCES						
LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE EN LECHE	ARROZ CON LECHE	PETO DE MAÍZ DULCE	TE EN LECHE	EN LA FRUTA	SORBETE DE MANGO
CEREAL	PAN ROLLO	AREPA	EN EL ARROZ		TORTA SABOR A QUESO	GALLETAS DE LECHE	PAN BLANDO
FRUTA	MELÓN PICADO	MANDARINA	FRESA PICADA	UVAS	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	FRUTA PICADA CON QUESO CAMPESINO	EN EL SORBETE
	TIEMPO DE COMIDA: CENA						
PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	POLLO EN SALSA CHAMPIÑÓN	CARNE DE CERDO ACARAMELADO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE CERDO EN SALSA MIEL	CARNE DE RES Y POLLO CON GUISO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	CARNE DE CERDO COCIDA	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	PECHUGA ASADA	PECHUGA GUISADA	CARNE DE CERDO MECHADA	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO
VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	POTECA DE AHUYAMA	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA
VERDURA O ENSALADA (2DA OPCIÓN)	GUACAMOLE	PEPINO DE GUISO CON ALVERJA	ENSALADA AGRIDULCE	ENSALADA PICO DE GALLO	GUATILA CON ALVERJA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA
TUBÉRCULO O PLATANO	TAJADAS DE PLATANO	YUCA COCIDA	PAPA DORADA	PAPA AL PEREJIL	PAPA EN CASCOS	YUCA FRITA	TORTA DE PLÁTANO
SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA CARMELITA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE VERDURAS	CAZUELA DE GARBANZO	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SOPA DE CEBADA
BEBIDA DE FRUTA	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE MANGO	JUGO DE GUANÁBANA	JUGO DE LULO

	SEMANA 2						
TIPO DE ALIMENTO	8	9	10	11	12	13	14
	TIEMPO DE COMIDA: BEBIDA CALIENTE						
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA
	TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO						
BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CAFÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA	COLADA DE AVENA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
BEBIDA LÁCTEA (2DA OPCIÓN)	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA CON LECHE	TE EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	TE CON LECHE	COLADA DE AVENA
PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	HUEVO EN TORTILLA	QUESO CAMPESINO	CHANGUA CON HUEVO	EMPAREDADO DE QUESO	CALDO DE PAPA CON CARNE	EMPAREDADO DE QUESO
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	HUEVOS REVUELTOS	HUEVO COCIDO	HUEVOS PERICOS	HUEVOS REVUELTOS	EMPAREDADO DE HUEVO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	HUEVOS REVUELTOS
CEREAL/ TUBÉRCULO	PAN DE MAÍZ	ARROZ BLANCO	AREPA	TOSTADAS	EN EL EMPAREDADO	AREPA	PAN TAJADO
FRUTA	GRANADILLA A	PATILLA PICADA	MANGO Y PIÑA PICADO	COMPOTA DE PERA Y MORA	PAPAYA PICADA	PATILLA PICADA	MANDARINA
	TIEMPO DE COMIDA: NUEVES						
LÁCTEO	LECHE CALIENTE	CUAJADA	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FEIJOA	TÉ EN LECHE	EN LA FRUTA
CEREAL	GALLETAS DE LECHE	GALLETA CRAKER	PAN DE QUESO	GALLETA CRACKER SABORIZAD A	MANTECADA	PAN DE MAÍZ	GALLETA DE AVENA
FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA LECHE Y MIEL	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA	EN EL SORBETE	MANDARINA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT
	TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO CAMELIZADO	FILETE DE PESCADO APANADO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN ES	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	PECHUGA A LAS FINAS HIERBAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA MECHADA CON PIMENTÓN	POLLO DORADO	CARNE DE RES EN GOULASH	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	CARNE MOLIDA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON COCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA
VERDURA O ENSALADA (2DA OPCIÓN)	ENSALADA DE LECHUGA AGUACATE CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO ZANAHORIA Y UVAS PASAS	ENSALADA PICO DE GALLO	PEPINO DE GUISO CON ALVERJA	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE	ENSALADA DE TOMATE ZANAHORIA Y ESPINACA	HABICHUELA Y ZANAHORIA GUISADA
TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	TORTA DE PLÁTANO	PURÉ DE YUCA	PAPA AL PEREJIL	YUCA COCIDA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANÁBANA
	TIEMPO DE COMIDA: ONCES						
LÁCTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	TE EN LECHE	EN LA ENSALADA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	ARROZ CON LECHE	SORBETE DE GUANÁBANA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ
CEREAL	CROISSANT	GALLETA DULCE	GALLETA AVENA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)		MANTECADA	PAN DE QUESO
FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	BANANO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	PAPAYA
	TIEMPO DE COMIDA: CENA						
PROTEÍNA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	PIERNITAS DORADAS	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	FILETE DE PESCADO	CARNE DE CERDO ASADA CON AJO	POLLO GUISADO
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	POLLO EN CUADROS	CARNE MOLIDA EN SALSA BOLOGNESA	PECHUGA AL AJILLO	PECHUGA EN SALSA PESTO	PECHUGA DORADO	POLLO SUDADO	CARNE MECHADA
CEREAL	ARROZ PAJARITO	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	VERDURAS SALTEADAS	ENSALADA AGRIDULCE	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO
VERDURA O ENSALADA (2DA OPCIÓN)	ENSALADA LECHUGA ESPINACA MANZANA	JULIANAS DE ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADO	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAÍZ	PICO DE GALLO COHOMBRO Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA PEPINO Y TOMATE	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO
TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	PAPA EN CHUPE	PAPA SALADA	PAPAS A LA FRANCESA	PURE DE PAPA	YUCA DORADA	TAJADA DE PLATANO
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AHUYAMA	CAZUELA DE ARVEJA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA	SOPA DE CONCHITA	AJIACO
BEBIDA DE FRUTA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANÁBANA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYÁ	LIMONADA

	SEMANA 3						
TIPO DE ALIMENTO	15	16	17	18	19	20	21
	TIEMPO DE COMIDA: BEBIDA CALIENTE						
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	TINTO
	TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO						
BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AGUA DE PANELA	TÉ EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CAFÉ CON LECHE
BEBIDA LÁCTEA (2DA OPCIÓN)	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	COLADA DE AVENA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ (MAIZENA)	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVOS PERICOS	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO	CALDO DE PAPA CON HUEVO
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	HUEVOS REVUELTOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVO EN TORTILLA	HUEVO REVUELTO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA
CEREAL/ TUBÉRCULO	ARROZ BLANCO	AREPA	ARROZ BLANCO	TOSTADAS	MOGOLLA	PAN DE MAÍZ	TOSTADAS
FRUTA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	GRANADILLA A	GRANADILLA A	COMPOTA DE PERA CON CANELA	PATILLA PICADA	PAPAYA PICADA
	TIEMPO DE COMIDA: NUEVES						
LÁCTEO	LECHE CALIENTE	SORBETE DE MARACUYÁ	BATIDO DE GUANÁBANA CON MIEL	CON LA FRUTA	CAFÉ CON LECHE	LECHE CALIENTE	SORBETE DE CURUBA
CEREAL	MANTECADA	PAN DE MAÍZ	GALLETA DE AVENA	GALLETA TIPO CRAKER	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	MANTECADA
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURT	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE	GRANADILLA A	EN EL SORBETE
	TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA EN Salsa CRIOLLA	GOULASH DE CARNE DE RES	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	ALBÓNDIGAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO DORADA	CERDO Y RES EN EL COCIDO
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	PECHUGA DE POLLO ASADA	CERDO DE CERDO A LA PLANCHA	HÍGADO SOFRITO ENCEBOLLADO	POLLO EN Salsa CRIOLLA	SOBREBARRIGA DORADA	PECHUGA ASADA	POLLO SUDADO
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ ATOMATADO	SPAGUETTI S	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	VERDURA MIXTA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	GUACAMOL E	EN EL COCIDO BOYACENSE
VERDURA O ENSALADA (2DA OPCIÓN)	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA Y CILANTRO	ENSALADA DE LECHUGA MELÓN Y PIÑA	ENSALADA DE PICO DE GALLO	ENSALADA LECHUGA ZANAHORIA Y TOMATE CILANTRO	PEPINO DE GUIZO CON ALVERJA	ENSALADA DE LECHUGA AGUACATE Y CEBOLLA	
TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA CHALECA	PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO	PLATANO COCIDO	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	PAPA DORADA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE MENUDENCIA AS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE LENTEJAS	COCIDO BOYACENSE
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
	TIEMPO DE COMIDA: ONCES						
LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	PETO DE MAÍZ DULCE	COLADA DE AVENA	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MANGO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ
CEREAL	TORTA DE ZANAHORIA	PAN TAJADO INTEGRAL		TORTA DE BANANO	MANTECADA	GALLETA DE AVENA	PAN DE MAÍZ
FRUTA	EN EL SORBETE	COMPOTA DE MANZANA Y BANANO	PATILLA PICADA	MELÓN	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	BANANO
	TIEMPO DE COMIDA: CENA						
PROTEÍNA	PECHUGA EN Salsa CHAMPIÑÓN	FILETE DE PESCADO EN Salsa CRIOLLA	CARNE DE RES Y POLLO ASADA	POLLO EN Salsa BBQ	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO COCIDA	CARNE DE CERDO ACARAMELADO
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	CERDO SOFRITO CON PIMIENTA	PECHUGA GUISADA	CARNE DE CERDO ASADA	CARNE DE RES EN GOULASH	PECHUGA EN Salsa CRIOLLA	CARNE DESMECHADA	CARNE MOLIDA
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ARVEJA	ESPAGUETTI	ARROZ AL PEREJIL
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, ZANAHORIA	ENSALADA CAMPESINA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	CUBIOS GUISADOS	GUIZO DE AHUYAMA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	POTECA DE AHUYAMA
VERDURA O ENSALADA (2DA OPCIÓN)	GUIZO DE PEPINO CON ZANAHORIA	ENSALADA CON ZUCCINI, TOMATE, LECHUGA	GUATILA CON ALVERJA	JULIANAS DE ZANAHORIA AGRIDULCE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y LECHUGA	GUACAMOLE
TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA	PAPA CRIOLLA DORADA	YUCA DORADA	PAPA GUISADA	PAPA SALADA	PAPA EN Salsa CRIOLLA	PAPA EN CHUPE
SOPA O CAZUELA	SOPA CARMELITA	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANÁBANA	JUGO DE GUANÁBANA	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE GUAYABA

	SEMANA 4						
TIPO DE ALIMENTO	22	23	24	25	26	27	28
	TIEMPO DE COMIDA: BEBIDA CALIENTE						
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA
	TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO						
BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	LECHE CALIENTE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA EN LECHE
BEBIDA LÁCTEA (2DA OPCIÓN)	CAFÉ CON LECHE	TE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	TE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
PROTEÍNA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON CARNE	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO EN TORTILLA	TAMAL
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	CALDO DE PAPA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBÉRCULO	PAN BLANDO	PAN HOJALDRAD O	MOGOLLA INTEGRAL	PAN DE MAÍZ	PAN TAJADO INTEGRAL	PAN ROLLO	AREPA
FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	MELON PICADO	PAPAYA PICADA	MANDARINA	PATILLA PICADA
	TIEMPO DE COMIDA: NUEVES						
LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	SORBETE DE MORA	BATIDO DE BANANO	TE EN LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	EN LA ENSALADA DE FRUTAS
CEREAL	PONQUÉ TAJADO	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	MANTECADA	GALLETA CRACKER SABORIZAD A	GALLETA WAFER
FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	GRANADILLA A	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT
	TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
PROTEÍNA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	PIERNITAS DORADAS	CARNE DE RES MOLIDA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO AL AJILLO	POLLO GUISADO (PIERNA)
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE CERDO ASADA	CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE CERDO GUISADA	PECHUGA ASADA	CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES	LENGUA EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ PAJARITO	SPAGUETTI S	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE	VERDURAS SALTEADAS	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA
VERDURA O ENSALADA (2DA OPCIÓN)	ENSALADA DE ESPINACA CON MANGO Y YOGURT	CALABAZA GUISADA CON ARVEJAS	ZUKINI - COLIFLOR - ZANAHORIA SALTEADOS	ACELGA GUISADA	ENSALADA DE MANZANA LECHUGA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	HABICHUELA - ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS
TUBÉRCULO O PLATANO	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	PAPA DORADA	PAPA SALADA	PURÉ DE PAPA	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA DORADA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AHUYAMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE AVENA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE CONCHITAS	AJIACO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE MORA	LIMONADA CON AZÚCAR
	TIEMPO DE COMIDA: ONCES						
LÁCTEO	COLADA DE AVENA	SORBETE DE GUANÁBANA	ARROZ CON LECHE	FLAN	CANDIL	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ
CEREAL	GALLETA CRACKER SABORIZAD A	TORTA (NEGRA O DE BANANO)			MAÍZ PIRA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	GALLETA CRACKER
FRUTA	MELÓN	EN EL SORBETE	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	PAPAYA
	TIEMPO DE COMIDA: CENA						
PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (PIERNA)	CARNE DE CERDO ASADA	COCIDO BOYACENSE	CARNE DE CERDO
PROTEÍNA (2DA OPCIÓN)	CARNE DE CERDO ASADA	SOBREBARRIGA GUISADA	PECHUGA EN SALSA DE MANI	CARNE MOLIDA	CARNE GUISADA EN GOULASH	PECHUGA GUISADA	CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL
VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO	TAJADA DE AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA	ENSALADA DE ZANAHORIA, COHOMBRO, TOMATE Y CEBOLLA	GUACAMOLE	EN EL COCIDO	POTECA DE AHUYAMA
VERDURA O ENSALADA (2DA OPCIÓN)	PEPINOS GUISADOS CON LECHE	ENSALADA DE TOMATE - LECHUGA ZANAHORIA	TORTILLA DE ESPINACAS	GUATILA CON ARVEJA	VERDURAS SALTEADAS		ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
TUBÉRCULO O PLATANO	TAJADAS DE PLATANO	PAPA CRIOLLA DORADA	TORTA DE PLATANO	YUCA COCIDA	PAPA CHORREADA	PAPA DORADA	PAPA EN CHUPE
SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE GUINEO	SOPA DE CEBADA	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE LENTEJAS	EN EL COCIDO	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO
BEBIDA DE FRUTA	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE MANGO	JUGO DE LULO	LIMONADA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE GUAYABA