MENÙS SALIDAS CIAI G5

MENÙ 1. Arroz paisa

Fruta entera
Agua
Postre: Galletas de avena



MENÙ 2.Bowl Paisa

Limonada de hierbabuena
Fruta entera



MENÙ 3. Burrito

Jugo de frutos amarillos
Herpo



MENÙS SALIDAS CIAI G5

MENÙ 1. Arroz paisa

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ ESTABLECIDO	MENÚ 1		
		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO
ALMUERZO	Arroz paisa	Arroz paisa	Lomo de cerdo Res Arroz blanco Maíz tierno Pimentón Cebolla Zanahoria Plátano maduro Perejil Tomate	80 g 40 g 70 g 10 g 5 g 10 g 60 g 0,5 g 1 g 1 g
	Agua	Agua	Agua	200 ml
	Naranja	Naranja	Naranja	150 g
	Galleta de avena	Galleta de avena	Galleta de avena	30 g

MENÙS SALIDAS CIAI G5

MENÙ 2.Bowl Paisa

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ ESTABLECIDO	MENÚ 2		
		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO
ALMUERZO	BOWL PAISA	Frijol	Frijol Cebolla Aceite Sal Ajo Plátano Zanahoria	60 g* 5 g 5 g 0,1 g 0,1 g 30 g 10 g
		Carne molida	Carne de res Cebolla Laurel Sal	120 g 5 g 0,1 g 0,1g
		Arroz blanco	Arroz blanco Aceite Cebolla Sal	70 g 4 g 4 g 0,1 g
		ajadas de plátano madur	Plátano Aceite	120 g* 4 g
		Aguacate	Aguacate	60 g
		Limonada de panela	Limón Panela	40 g 17 g

MENÙS SALIDAS CIAI G5

MENÙ 3. Burrito

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ ESTABLECIDO	MENÚ 3		
		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO
ALMUERZO	Burrito	Burrito	Harina de trigo Huevo Sal Aceite Cerdo Cebolla Tomate Lechuga Aguacate Laurel Frijoles	40 g 5 g 0,1 g 5 ml 120 g 5 g 30 g 20 g 20 g 0,1 g 40 g
	Jugo de frutos amarillos	ugo de frutos amarillo	Mango Maracuyá Azúcar	40 g 30 g 10 g
	Herpo	Herpo	Herpo	30 g

MENÙS SALIDAS CIAI G5

MENÙ 4. Bowl cerdo wok



MENÙ 5. Crepe boloñesa

Chips de plátano verde
Jugo de frutos rojos



MENÙ 6. Pasta carbonara con lomo de res

Pure de papa
Limonada de fresa



MENÙ 4. Bowl cerdo wok

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ ESTABLECIDO	MENÚ 4		
		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO
ALMUERZO	)WL DE CERDO AL W(	Cerdo Wok	Cerdo Zanahoria Sukini Cebolla Apio Perejil Salsa de soja Mango pintón	120 g 15 g 15 g 15 g 15 g 1 g ‘,5 g 20 ml 30 g
		Arroz con ajonjolí	Arroz blanco Aceite Cebolla Sal Ajonjolí	70 g 4 g 4 g 1 g
		Criollas doradas	Papa criolla Aceite Sal	150 g* 4 g 0,1 g
		Limonada de panela	Limón Panela	40 g 17 g

MENÙ 5. Crepe boloñesa

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ ESTABLECIDO	MENÚ 5		
		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO
ALMUERZO	Crepe Boloñesa	Crepe boloñesa	Harina de trigo Huevo Sal Aceite Carne de res molida Cebolla Laurel Pimentón Sal Tomate Albahaca	40 g 5 g 0,1 g 5 ml 120 g 5 g 0,1 g 0,1 g 50 g 0,1 g
		Ensalada de sandia, pepino y mango con hierbabuena	Pepino Sandia Mango Hierbabuena Limón Sal Miel	20 g 20 g 20 g 0,3 g 3 ml 0,1 g 3 g
		Chips de plátano verde	Plátano verde Aceite Sal	120 g* 4 g 0,1 g
		Jugo de frutos rojos	Uva Mora Fresa Azúcar	20 g 20 g 30 g 10 g

MENÙ 7. Bowl Cubano

TIEMPO DE COMIDA	MENÚ ESTABLECIDO	MENÚ 7		
		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO
ALMUERZO	BOWL CUBANO	Frijol Cabecita negra	Frijol Cebolla Aceite Sal Ajo Plátano Zanahoria	60 g* 5 g 5 g 0,1 g 0,1 g 30 g 10 g
		Carne desmechada	Carne de res Cebolla Laurel Sal Tomate Cebolla Pimentón Cilantro	120 g 5 g 0,1 g 0,1g 20 g 15 g 5 g 0,5 g
		Arroz blanco	Arroz blanco Aceite Cebolla Sal	70 g 4 g 4 g 0,1 g
		Pico de gallo	Tomate Cebolla Cilantro Limón Sal	40 g 20 g 0,1 g 5 ml 0,1 g
		adas de plátano madu	Plátano Aceite	120 g* 4 g
		Limonada de panela	Limón Panela	50 g 17 g

MENÙ 8. Chuleta valluna

		MENÚ 8		
		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO
TIEMPO DE COMIDA	Chuleta Valluna	Chuleta Valluna	Chuleta de cerdo Cebolla Ajo Harina de trigo Huevo Aceite Sal	150 g 5 g 0,1g 15 g 5 g 10 ml 0,1 g
		Arroz blanco	Arroz blanco Aceite Cebolla Sal	70 g 4 g 4 g 0,1 g
		Rodajas de tomate al perejil	Tomate Cilantro Limón Sal Vinagre de manzana	60 g 0,1 g 5 ml 0,1 g 5 ml
		Papas al romero rusticas	Papa con cáscara Aceite Romero Sal	120 g* 4 g 0,1 g 0,1 g
		Jugo de maracuyá	Maracuyá Azúcar	70 g 10 g

MENÙ 9. Parrillada cerdo y res

		MENÚ 9		
		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO
TIEMPO DE COMIDA	Parrillada	Res y cerdo asado	Lomo de Res Lomo de cerdo Cebolla Ajo Aceite Sal	60 g 60 g 5 g 0,1g 10 ml 0,1
		Guacamole	Tomate Cilantro Limón Sal Vinagre de manzana	60 g 0,1 g 5 ml 0,1 g 5 ml
		Plátano asado	Plátano maduro Sal	100 g* 0,1 g
		Papas criollas	Papa criolla Sal	120 g* 0,1 g
		Papas chalequeada	Papa con cáscara Sal	120 g* 0,1 g
		Limonada de sandia	Limón Sandia Azúcar	50 g 70 g 10 g

MENÙS SALIDAS CIAI G5

MENÙ 10.Lasaña de plátano



Jugo naranja-Piña

		MENÚ 10		
		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO
TIEMPO DE COMIDA	Lasaña de plátano	Lasaña de plátano	Carne de res molida Plátano maduro Harina de trigo Leche Mantequilla Ajo Queso	120 g 200 g 15 g 50 ml 2 g 0,1 g 50 g
		Ensalada hawaiana	Lechuga Piña Fresa Uvas pasas	30 g 20 g 10 g 3 g
		Jugo naranja-Piña	Naranja Piña Azúcar	120 g 70 g 10 g