PLANEACION CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MUNICIPIO	**TAURAMENA**
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	**Ración para Preparar en Sitio**
TIPO DE COMPLEMENTO	**Almuerzo**

SEMANA No. 1

COMPONENTES	PESO SERVIDO					MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
	PRESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SENCUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTO PROTEICO	Carnes: 30 g	Carnes: 35 g	Carnes: 40 g	Carnes: 50 g	Carnes: 60 g	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	HUEVOS REVUELTOS	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	GOULASH DE POLLO	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI
	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g					
	15 g	24 g	50 g	75 g	120 g		FRIJOL SUDADO			
CEREALES	Arroz : 55 g	Arroz : 70 g	Arroz : 90 g	Arroz : 125 g	Arroz : 140 g	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	Incluido en el proteico
	Pasta : 60 g	Pasta : 85 g	Pasta : 105 g	Pasta : 135 g	Pasta : 145 g					
TUBERCULOS, RAICES,PLATANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Plátano : 57 g	Plátano : 65 g	Plátano : 85 g	Plátano : 100 g	Plátano : 135 g	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	PAPA AL VAPOR	PLATANO AL HORNO CON QUESO	PURE DE PAPA	CASCOS DE PAPA FRITOS
	Papa y Yuca: 63 g	Papa y Yuca: 70 g	Papa y Yuca: 95 g	Papa y Yuca: 110 g	Papa y Yuca: 140g					
	Arepa: 50 g	Arepa: 60 g	Arepa: 75 g	Arepa: 95 g	Arepa: 120 g					
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	ENSALADA ROJA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y VINAGRETA	Incluido en el proteico	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON
BEBIDAS (FRUTAS EN JUGO)	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE PIÑA	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche: 120 cc	Leche: 120 cc	Leche: 120 cc	Leche: 150 cc	Leche: 150 cc	ARROZ CON LECHE		Incluido en el RTP	COLADA DE AVENA	
	Queso: 10 g	Queso: 12 g	Queso: 30 g	Queso: 35 g	Queso: 45 g					
AGUA	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	AGUA POTABLE		AGUA POTABLE		AGUA POTABLE

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 02840**

PLANEACION CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MUNICIPIO	**TAURAMENA**
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	**Ración para Preparar en Sitio**
TIPO DE COMPLEMENTO	**Almuerzo**

SEMANA No. 2

COMPONENTES	PESO SERVIDO					MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
	PRESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SENCUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTO PROTEICO	Carnes: 30 g	Carnes: 35 g	Carnes: 40 g	Carnes: 50 g	Carnes: 60 g	PECHUGA SUDADA	HUEVO BATIDO	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	CARNE MOLIDA GUISADA
	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g					
	15 g	24 g	50 g	75 g	120 g		LENTEJAS GUISADAS			
CEREALES	Arroz : 55 g	Arroz : 70 g	Arroz : 90 g	Arroz : 125 g	Arroz : 140 g	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	Incluido en el proteico	ARROZ BLANCO
	Pasta : 60 g	Pasta : 85 g	Pasta : 105 g	Pasta : 135 g	Pasta : 145 g					
TUBERCULOS, RAICES,PLATANOS O DERiVADOS DEL CEREAL	Plátano : 57 g	Plátano : 65 g	Plátano : 85 g	Plátano : 100 g	Plátano : 135 g	PAPA CHALECA	PLATANO COCIDO	DEDITOS CON QUESO	CASCOS DE PAPA DORADA	PLATANO COCIDO
	Papa y Yuca: 63 g	Papa y Yuca: 70 g	Papa y Yuca: 95 g	Papa y Yuca: 110 g	Papa y Yuca: 140g					
	Arepa: 50 g	Arepa: 60 g	Arepa: 75 g	Arepa: 95 g	Arepa: 120 g					
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y NARANJA	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON
BEBIDAS (FRUTAS EN JUGO)	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	JUGO DE NARANJA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA	LIMONADA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche: 120 cc	Leche: 120 cc	Leche: 120 cc	Leche: 150 cc	Leche: 150 cc	COLADA DE AVENA		Incluido en el RTP	ARROZ CON LECHE	
	Queso: 10 g	Queso: 12 g	Queso: 30 g	Queso: 35 g	Queso: 45 g					
AGUA	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	AGUA POTABLE		AGUA POTABLE		AGUA POTABLE

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 02840**

PLANEACION CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MUNICIPIO	**TAURAMENA**
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	**Ración para Preparar en Sitio**
TIPO DE COMPLEMENTO	**Almuerzo**

SEMANA No. 3

COMPONENTES	PESO SERVIDO					MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
	PRESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SENCUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTO PROTEICO	Carnes: 30 g	Carnes: 35 g	Carnes: 40 g	Carnes: 50 g	Carnes: 60 g	CARNE MOLIDA GUISADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	HUEVO REVUELTO	CERDO AL HORNO	PECHUGA SALTEADA
	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g					
	15 g	24 g	50 g	75 g	120 g	FRIJOL ROJO SUDADO		LENTEJA GUISADAS		
CEREALES	Arroz : 55 g	Arroz : 70 g	Arroz : 90 g	Arroz : 125 g	Arroz : 140 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
	Pasta : 60 g	Pasta : 85 g	Pasta : 105 g	Pasta : 135 g	Pasta : 145 g					
TUBERCULOS, RAICES,PLATANOS O DERiVADOS DEL CEREAL	Plátano : 57 g	Plátano : 65 g	Plátano : 85 g	Plátano : 100 g	Plátano : 135 g	PLATANO ASADO	PAPA SALADA	AREPA CON QUESO	MONEDAS DE PLATANO VERDE	DEDITOS DE QUESO
	Papa y Yuca: 63 g	Papa y Yuca: 70 g	Papa y Yuca: 95 g	Papa y Yuca: 110 g	Papa y Yuca: 140g					
	Arepa: 50 g	Arepa: 60 g	Arepa: 75 g	Arepa: 95 g	Arepa: 120 g					
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	ENSALADA SOL (Lechuga, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)
BEBIDAS (FRUTAS EN JUGO)	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE ÁRBOL	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE LULO	JUGO DE PIÑA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche: 120 cc	Leche: 120 cc	Leche: 120 cc	Leche: 150 cc	Leche: 150 cc		ARROZ CON LECHE	Incluido en el RTP		Incluido en el RTP
	Queso: 10 g	Queso: 12 g	Queso: 30 g	Queso: 35 g	Queso: 45 g					
AGUA	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	AGUA POTABLE		AGUA POTABLE		AGUA POTABLE

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**

FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 02840**

PLANEACION CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	**ALCALDIA DE TAURAMENA**
MUNICIPIO	**TAURAMENA**
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	**Ración para Preparar en Sitio**
TIPO DE COMPLEMENTO	**Almuerzo**

SEMANA No. 4

COMPONENTES	PESO SERVIDO					MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
	PRESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SENCUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTO PROTEICO	Carnes: 30 g	Carnes: 35 g	Carnes: 40 g	Carnes: 50 g	Carnes: 60 g	PECHUGA A LA PLANCHA	HUEVOS PERICOS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO PICADO	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	CARNE EN BISTECK
	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g	Huevo : 48 - 50 g					
	15 g	24 g	50 g	75 g	120 g		ARVEJAS SECAS GUISADAS			
CEREALES	Arroz : 55 g	Arroz : 70 g	Arroz : 90 g	Arroz : 125 g	Arroz : 140 g	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
	Pasta : 60 g	Pasta : 85 g	Pasta : 105 g	Pasta : 135 g	Pasta : 145 g					
TUBERCULOS, RAICES,PLATANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Plátano : 57 g	Plátano : 65 g	Plátano : 85 g	Plátano : 100 g	Plátano : 135 g	PLATANO MADURO COCIDO	YUCA DORADA	TAJADAS MADURAS	PAPA CHORREADA	DEDOS DE QUESO
	Papa y Yuca: 63 g	Papa y Yuca: 70 g	Papa y Yuca: 95 g	Papa y Yuca: 110 g	Papa y Yuca: 140g					
	Arepa: 50 g	Arepa: 60 g	Arepa: 75 g	Arepa: 95 g	Arepa: 120 g					
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA CON LIMÓN	ENSALADA CHILENA (lechuga, tomate, cebolla y cilantro)	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	ENSALADA LECHUGA, PIÑA, ZANAHORIA Y UVAS PASAS CON CREMA DE LECHE
BEBIDAS (FRUTAS EN JUGO)	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE NARANJA	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche: 120 cc	Leche: 120 cc	Leche: 120 cc	Leche: 150 cc	Leche: 150 cc	COLADA DE FECULA			ARROZ CON LECHE	Incluido en el RTP
	Queso: 10 g	Queso: 12 g	Queso: 30 g	Queso: 35 g	Queso: 45 g					
AGUA	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	AGUA POTABLE		AGUA POTABLE		AGUA POTABLE

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		**DIANA CATERINNE ARCOS ESCOBAR**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 02840**