Alcaldía Municipal
de Cuitiva

CENTRO VIDA FLOR DEL CAMPO CUITIVA
MENUS ALMUERZO

GRUPO DE ALIMENTOS	Nº interc	KILOCAL	PROT (g)	GRASA (g)
Lacteos	2	220	13,9	6,68
Alimento Proteico	0,5	37,5	3,1	2,28
Carnes	2	300	28,74	13,7
Pescados	0,15	34,5	5,9	0,84
Productos cámicos	0,2	25,2	1,52	1,99
Leguminosas frescas	1	24	1,73	0,31
Leguminosas secas	0,4	54,4	3,8	0,4
Hortalizas y verduras	3	39	2,49	0,42
Frutas	4	120	2,12	0,6
Cereales harinas y productos elaborados	4,5	432	12,48	6,72
Raices tubérculos y plátanos	3	273	4,05	1,05
Grasas y aceites	4	180	1,36	18,84
Edulcorantes	2	184	3,18	4,12
Bebidas no alcohólicas	0,5	55,5	0,19	0,26
Salsas comerciales	0,2	0,4	0,02	0,02
Hierbas, condimentos y especias	1	1	0.09	0,07
TOTAL		**1980,5**	**84,58**	**58,3**

Ana Airè Ascencio Higuera
NUTRICIONISTA DIETISTA
RP: 004297

ANA AIRE ASCENCIO HIGUERA
RP: 004297

Alcaldía Municipal
de Cuitiva

CENTRO VIDA FLOR DEL CAMPO CUITIVA
MENUS ALMUERZO

Menús Almuerzo centro vida flor del campo- Cuitiva

CICLO MENU ALMUERZO CENTRO VIDA FLOR DEL CAMPO CUITIVA					
Alimento/cantidad gr	**Menú 1**	**Menú 2**	**Menú 3**	**Menú 4**	**Menú 5**
SOPA O CREMA (220-240cc)	**Sopa de arveja verde con avena**	**Cuchuco de trigo con habas**	**Sopa de frijol verde**	**Sopa de lenteja**	**Sopa de frijol**
PROTEINA (90 - 100 gr)	**Cerdo asado**	**Pollo a la jardinera**	**Carne en goulash**	**Carne encebollada**	**Lomo de res al horno**
CEREAL: ARROZ O PASTA (100- 120 gr)	**Arroz blanco**	**Arroz con ajonjoli**	**Arroz con habichuela y zanahoria en cubos**	**Arroz con fideos**	**Arroz con ajo**
ENERGETICO: PLATANO, TUB, RAIZ, LEGU. (70 - 80 gr)	**Patacón**	**Papa con cascara**	**Yuca frita**	**Platano cocido**	**Pure de papa gratinada**
VERDURA O ENSALADA: (60-70 gr)	**Calabacin con ajonjoli**	**Ensalada roja**	**Pepino de Guiso con zanahoria**	**Vegetales mixtos**	**Tomate / pepinos sudados**
JUGO Y/O AROMATICA (220-240 cc)	**Jugo de fruta de temporada**	**Jugo de fruta de temporada**	**Jugo de fruta de temporada**	**Jugo de fruta de temporada**	**Jugo de fruta de temporada**
POSTRE	**Postre de fruta**	**Flan**	**Gelatina**	**Cuajada con mora**	**Postre Galletas con fruta**

Menús media mañana y onces, Centro vida flor del campo- Cuitiva

CICLO MENU NUEVES Y ONCES: CENTRO VIDA FLOR DEL CAMPO CUITIVA										
Alimento/cantidad	**Menú 1**	**Menú 2**	**Menú 3**	**Menú 4**	**Menú 5**	**Menú 6**	**Menú 7**	**Menú 8**	**Menú 9**	**Menú 10**
Fruta 60 - 80gr o compota o picado 90 - 100 gr o derivado lacteo 90 cc	Yogurt	Chocolate en leche	Mango picado	Durazno, aromatica de fruta	Cocoa	Chocolate	Maizena de sabores	Avena de sabores	Leche	Mix de fruta
Energetico 30 - 40 gr	Granola	Arepa con queso	Galleta tipo leche	Galleta Dux	Pan integral con nueces	Envuelto de mazorca	maduro asado con queso	Galleta Dux	Banano	Galleta tipo leche

ANA AIRE ASCENCIO HIGUERA
RP: 004297

Ana Airè Ascencio Higuera
NUTRICIONISTA DIETISTA.
RP: 004297

Alcaldía Municipal
de Cuitiva

CENTRO VIDA FLOR DEL CAMPO CUITIVA
MENUS ALMUERZO

Minutas centro vida flor del campo, alcaldia de Cuitiva.

Ficha técnica Menus normal adulto >		
1.	**Nombre de la dieta:**	Dieta normal
2.	**Descripción:**	Es aquella cuyo aporte de nutrientes cubre las necesidades de un individuo en condiciones normales.
3.	**Distribución % y VCT**	Proteína: 10 - 15%, Grasa: 25 - 30%, CHO: 55 - 60%
4.	**Características y Composición**	Es una dieta compuesta por todos los grupos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos; frutas y verduras; leche y productos lácteos; proteicos como carnes, huevos. leguminosas secas; grasas y azúcares.
Nota: no realizar mas de dos intercambios en un menú		

Minuta patrón:

VCT	NUTRIENTE	%	Kcal	g
1950 Kcal	PROTEINA	17	331.5	82.88
	GRASA	25	487.5	54.16
	CHO	58	1131	282.75

Ana Aire Ascencio Higuera
NUTRICIONISTA DIETISTA
RP: 004297

ANA AIRE ASCENCIO HIGUERA
RP: 004297