

# **MINUTA ALIMENTARIA**

**COLEGIO LUIS  
HERNANDEZ  
VARGAS**

# **CICLOS DE MENÚS**

## REPORTE CICLOS DE MENUS

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MUNICIPIO	HATO COROZAL
SEDE EDUCATIVA	COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

## SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
Alimento proteico	Pollo guisado en cubos	Lentejas guisados	Espaguettis en salsa criolla con carne de res desmechada	Arvejas guisadas	Fajitas de carne de pollo
		Huevo perico		Cerdo a la plancha	
Cereales	Arroz blanco	Arroz blanco		Arroz blanco	Arroz verde
Tuberculos, raíces, platanos o derivados de cereal	Papa criolla cocida	Tajadas de platano maduro	Papas a la francesa	Palitos de Yuca	Maduro cocido
Ensalada o verdura caliente	Ensalada dulce: repollo, zanahoria, piña	Ensalada picadillo: tomate, cebolla con cilantro y limon	Ensalada de repollo, zanahoria, tomate	Ensalada de lechuga, tomate, pepino, mango	Verduras cocidas: habichuela, zanahoria y pimenton
Bebida	Jugo de guayaba en leche	Jugo de piña en agua	Jugo de guanábana con leche	Jugo de tomate de arbol en agua	Jugo de mango con leche
Leche y productos lacteos	Incluido en la bebida		Incluido en la bebida		Incluido en la bebida
Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua

## SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
Alimento proteico	Espaguettis en salsa blanca con pollo en cuadros	Fricase de carne de res	Frijoles guisados	Cerdo en bisteck con papa	Garbanzos guisados con papa
			Huevo revuelto		Fajitas de pollo
Cereales		Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con verduras	Arroz blanco
Tuberculos, raíces, platanos o derivados de cereal	Plátano caramelizado	Pure de papa	Tajadas de platano maduro	Incluido en el alimento proteico	Papas a la francesa
Ensalada o verdura caliente	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla	Verduras cocidas: habichuela, zanahoria y cebolla	Ensalada de remolacha y zanahoria	Ensalada de repollo, zanahoria, pepino, mango	Ensalada de rodajas de tomate con cilantro y limon
Bebida	Jugo de mora con leche	Jugo de guayaba con leche	Jugo de lulo en agua	Jugo de curuba con leche	Aqua de panela con naranja
Leche y productos lacteos	Incluido en la bebida y cereal	Incluido en la bebida		Incluido en la bebida	
Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua

## SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
Alimento proteico	Pollo al ajillo	Arvejas guisadas	Goulash de pollo con verduras	Lentejas guisadas	Espaguettis guisados con carne de res desmechada
		Cerdo encebollado		Tortilla de huevo	
Cereales	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
Tuberculos, raíces, platanos o derivados de cereal	Ensalada rusa: papa, zanahoria, arveja verde, cebolla	Patacón	Papa cocida con chimichurri	Tajadas de platano maduro	Moneditas de platano
Ensalada o verdura caliente		Ensalada de tomate y zanahoria	Ensalada de pepino, zanahoria y piña	Ensalada de rodajas de tomate con cilantro y limon	Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y uvas pasas
Bebida	Jugo de mango con leche	Jugo de maracuya en agua	Jugo de guayaba con leche	Jugo piña en agua	Jugo de mora con leche
Leche y productos lacteos	Incluido en la bebida y ensalada		Incluido en la bebida		Incluido en la bebida
Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua

## SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
Alimento proteico	Fricase de pollo con verduras	Cerdo agriciduce	Lentejas guisadas	Espaguettis guisados con pollo desmechado	Frijoles guisados
			Huevo revuelto		Cubitos de carne de res salteada
Cereales	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco		Arroz blanco
Tuberculos, raíces, platanos o derivados de cereal	Madurito cocido	Papa cocida	Palitos de Yuca	Papa criolla cocida	Patacón
Ensalada o verdura caliente	Ensalada de rodajas de tomate con cilantro y limon	Verduras cocidas: habichuela, zanahoria y cebolla	Ensalada de repollo, zanahoria y cilantro	Ensalada de lechuga, pepino y mango	Ensalada de picadillo: tomate, cebolla con cilantro y limon
Bebida	Jugo de curuba con leche	Jugo de guayaba en leche	Aguapanela con naranja	Jugo de mora con leche	Jugo de tomate de arbol en agua
Leche y productos lacteos	Incluido en la bebida	Incluido en la bebida		Incluido en la bebida	
Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua	Aqua

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE

FIRMA

VANESSA VELEZ VARGAS

MATRÍCULA PROFESIONAL

1143866122

Nutricionista Dietista  
cc: 1143866122 de Cali