

COMPONENTE/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
DIAS											

SEMANA No.01

SEMANA No. 02

DESAYUNO											
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTADE COSECHA	FRUTADE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTADE COSECHA	FRUTADE COSECHA
PROTECO	HUEVO COCIDO	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO	QUESO DOBLE CREMA	HUEVOS PERICOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE CARNE	QUESO DOBLE CREMA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO
DERIVADO DE CEREAL	AREPA ASADA	PAN BLANCO	AREPA ASADA	MOGOLLA INTEGRAL	AREPA ASADA	PAN BLANCO	AREPA ASADA	PAN DULCE	PAN HOUALDRADO	AREPA ASADA	PAN DULCE
BEBIDA CALIENTE O FRÍA	CAFE CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE PLATANO CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AVENA CON LECHE	CAFE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE
ALMUERZO											
SOPA	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ESPINACA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE COLICERO	SANCOCHO	MUTE SANTANDERANO	SOPA DE FRUOL	SOPA DE GARBANZO	SOPA DE PLATANO	SOPA DE CONCHITAS
PROTECO	PECHUGA A LA PLANCHA	SOBREBARRIGA SUDADA	CERDO ASADO EN SALSA	PECHUGA ASADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	SOBREBARRIGA SUDADA	CALLO, CERDO, CARNE	CARNE EN SALSA CRIOLLA	PECHUGA A LA PLANCHA	CARNE EN SALSA CRIOLLA	PECHUGA ASADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
HORTALIZAS Y VERDURAS	GUISO DE AHUYAMA	ENSALADA RUSA	ENSALADA DE CEBOLLA HABICHUELA Y TOMATE	VERDURAS SALTEADAS(THM) CEBOLLA, PIMENTON, ZANAHORIA	ENSALADA DE CEBOLLA, PIMIENTO N Y ZANAHORIA	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO Y TOMATE	PEPINIO GUISADO	ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE CEBOLLA, CILANTRO Y ZANAHORIA	GUISO DE AHUYAMA
TUBERCULO RAZO O PLATANO	CRIOILLAS CHORREADAS	PAPA EN CASCOS	CHIPS DE PLATANO VERDE	PATACON DE MADURO	PURE DE PAPA CRIOLLA	PLATANO VERDE COCIDO	YUCA DORADA	PATACON DE PLATANO VERDE	PALITOS DE YUCA DORADA	PLATANO MADURO COCIDO	CHIPS DE PLATANO VERDE
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
CENA											
SOPA	SOPA DE ARROZ	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE ARRACACHA	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE PLATANO	SOPA DE PASTA	SOPA DE ARRACACHA	CREMA DE ESPINACA	SOPA DE VERDURAS
PROTECO	CARNE A LA PLANCHA	PESCADO A LA CRIOLLA	PIERNA DE POLLO AL HORNO	CARNE EN SALSA CRIOLLA	CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA ASADA	CARNE EN SALSA CRIOLLA	PERNIL DE POLLO DORADO	CARNE A LA PLANCHA	PECHUGA ASADA	CARNE EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ PALARTO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ BLANCO
HORTALIZAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PEPINO	GUACAMOLE	ENSALADA PICO DE GALLO, TOMATE CEBOLLA Y CILANTRO	ENSALADA DE ESPINACA, MANI Y MANZANA	ENSALADA DE PEPINO, REPOLLO Y TOMATE A LA VINAGRETA	VERDURAS A LA CAMPESINA CEBOLLA, CEBEZONA, HABICHUELA, MAIZ TIerno ZANAHORIA Y MAYONESA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA TROPICAL PIÑA, REPOLLO, UVAS PASAS	ENSALADA DE HABICHUELA Y ZANAHORIA	ENSALADA CARRUSEL
TUBERCULO RAZO O PLATANO	YUCA DORADA	TAJADAS DE PLATANO VERDE	PALITOS DE YUCA DORADA	CRIOILLAS DORADAS	YUCA AL VAPOR	PAPA AL VAPOR	PLATANO MADURO ASADO	PURE DE PAPA	CRIOILLAS AL VAPOR	PAPA CHIPS	YUCA AL VAPOR
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
REFRIGERIO NOCTURNO											
BEBIDA	LECHE UHT SABORIZADA	JUGO UHT DE FRUTA	JUGO UHT DE FRUTA	LECHE UHT SABORIZADA	JUGO UHT DE FRUTA	LECHE UHT SABORIZADA	LECHE UHT	AVENA UHT	JUGO UHT DE FRUTA	JUGO UHT DE FRUTA	NECTAR DE FRUTAS
DERIVADO DE CEREAL	PAN DULCE	PAN QUESO	ROSCON	PAN LECHE	PAN MANTEQUILLA	PAN COCO	PAN CUCA	MOGOLLA NEGRA	GALETA DE PANADERIA	PAN ROLLO	PAN COCO

*Se debe garantizar la rotación de mínimo 5 postres diferentes, sin repetir durante 5 días consecutivos el mismo postre.

*Se debe garantizar la rotación de mínimo 4 jugos de diferentes frutas en la semana, almuerzo y cena, sin repetir durante días consecutivos el mismo jugo.

ES REGION ORIENTE

SEMANA N.º 3

8-10-2015
Versión 01
OCTUBRE 2015

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA
QUESO CAMPESINO	HUEVOS PERICOS	QUESO DOBLE CREMA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	QUESO DOBLE CREMA	HUEVOS RANCHEROS	QUESO DOBLE CREMA	HUEVO FRITO	HUEVOS PERICOS
MOCOLLA INTEGRAL	PAN HOALDRADO	AREPA ASADA	MOCOLLA INTEGRAL	AREPA ASADA	PAN BLANCO	MOJICON	MOCOLLA INTEGRAL	AREPA ASADA	PAN BLANCO
COLADA DE PLATANO CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	CAFE CON LECHE	COLADA DE PLATANO CON LECHE	CAFE CON LECHE	AGUA DE PANIELA CON LECHE	AVENA CON LECHE	COLADA DE PLATANO CON LECHE

SOPA DE ARROZ	SOPA DE ARRACACHA	SANCOCHO	MUTE SANTANDERENO	CREMA DE AHUTAMA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PLATANO	SOPA DE GARBANZO	SANCOCHO	SOPA DE ARROZ
CERDO ASADO EN SALSA	PERNIL DE POLLO DORADO	CARNE EN SALSA CRIOLLA	CALLO, CERDO, CARNE	SOBREBARRIGA SUDADA	CARNE SUDADA	CERDO ASADO EN SALSA CRIOLLA	PIERNA DE POLLO ASADO EN SALSA	CARNE A LA PLANCHA	PERNIL EN SALSA CRIOLLA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA DE LECHUGA, MAZ TIERNO Y ZAWAHORIA	ENSALADA DE CEBOLLA, LECHUGA Y PEPINO	ENSALADA RUSA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZAWAHORIA	ENSALADA PICO DE GALLO, TOMATE CEBOLLA Y CILANTRO	VERDURAS A LA CAMPESINA, CEBOLLA, CEBOLLA, HABICHUELA, MAZ TIERNO, ZAWAHORIA Y MAYONESA	VERDURAS (SALTEADAS/TIHA), CEBOLLA, PIMENTON, ZAWAHORIA	GUISO DE AHUTAMA CON ARVEJA	GUACAMOLE	ENSALADA COCIDA DE HABICHUELA Y ZAWAHORIA
TAJADAS DE PLATANO VERDE	YUCA DORADA	PURE DE PAPA CRIOLLA	PALITOS DE YUCA DORADA	CRIOLLAS CHORREADAS	YUCA AL VAPOR	PAPA CHIPS	PLATANO MADURO ASADO	PAPA EN CASCOS	CRIOLLAS AL VAPOR
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE

CREMA DE AHUTAMA	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE GARBANZO	CREMA DE ESPINACA	SOPA DE PLATANO	SOPA DE LENTILLAS	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE COLICERO	SOPA DE FRIJOL
PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	PECESADO EN SALSA CRIOLLA	CERDO ASADO EN SALSA CRIOLLA	CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE EN SALSA CRIOLLA	PERNIL DE POLLO DORADO	CARNE EN SALSA CRIOLLA	CERDO A LA PLANCHA	PESCADO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO
VERDURAS (SALTEADAS/TIHA), CEBOLLA, PIMENTON, ZAWAHORIA	ENSALADA DE CEBOLLA, HABICHUELA Y TOMATE	ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, ZAWAHORIA, TOMATE	PEPINO GUISADO	ENSALADA DE CEBOLLA, PIMENTON Y ZAWAHORIA	ENSALADA DE PERILLO, REPOLLO Y TOMATE A LA VINAIGRETA	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZAWAHORIA, CEBOLLA	ENSALADA DE CEBOLLA, PEPINO, COHOMBRO Y TOMATE	ENSALADA TROPICAL, PIÑA, REPOLLO, UVAS PASAS
CRIOLLAS SALTEADAS	PAPA DORADA	PLATANO MADURO CON MIELAO	PAPA AL VAPOR	TAJADAS DE PLATANO MADURO	CRIOLLAS SALTEADAS	PATACON DE MADURO	YUCA DORADA	PLATANO VERDE COCIDO	PALITOS DE YUCA DORADA
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
LECHE UHT SABORIZADA	JUGO UHT DE FRUTA	JUGO UHT DE FRUTA	AVENA UHT	JUGO UHT DE FRUTA	LECHE UHT SABORIZADA	JUGO UHT DE FRUTA	AVENA UHT	JUGO UHT DE FRUTA	LECHE UHT SABORIZADA
ROSCON	PAN DULCE	PAN QUESO	MOJICON	PAN PERA	PAN MANTEQUILLA	PAN COCO	RONCON	MOCOLLA NEGRA	GALETA DE PANADERIA