

MINUTA ALIMENTARIA
SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BREAK				
Pancake de avena con banano	Empanada de pollo	Sandwich de pollo	Quesadilla de queso	Mini hamburguesa de carne
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
LUNCH				
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
Sopa de lentejas	Sopa de pasta	Consomé de carne	Sopa de plátano	Sopa de pasta
Goulash de carne / Carne molida	Pollo goulash	Carne desmechada	Filete de tilapia apanada / Pollo a la plancha	Picada de carne y pollo
Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Puré de papa	Media porción de fruta	Maduro al horno	Moneditas de plátano	Maduro al horno
Ensalada				
SNACK				
Fruta	Limonada	Queso con bocadillo	Fruta	

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BREAK				
Pandeyuca	Buñuelos	Arepa con pollo	Empanada de papa con carne	Pancake con miel
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
LUNCH				
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
Frijolada	Sopa de mazorca	Sopa de patacón	Ajiaquillo de pollo	Consomé de pollo
Albóndigas de carne	Pierna pernil de pollo al horno	Carne de cerdo (salsa natural opcional)	Pollo desmechado	Pasta con pollo / Pasta con carne
Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	
Maduro al horno	Puré de papa	Media porción de fruta	Banano	Tostada
Ensalada				
SNACK				
Fruta	Gelatina	Naranjada	Fruta	

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BREAK				
Arepas con huevo	Sandwich de queso	Pizza de pollo	Quesadillas de queso	Pan y queso
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Chocolate
LUNCH				
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
Sopa de frijol	Sopa de verdura	Sancocho de carne	Sopa de lentejas	Consomé de pollo
Carne en bistec	Pollo a la plancha	Carne desmechada	Filete de tilapia	Picada de cerdo y pollo
Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos
Papa criolla	Maduro al horno	Media porción de fruta	Moneditas de plátano	Maduro al horno
Ensalada				
SNACK				
Fruta	Limonada	Helado	Fruta	

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BREAK				
Pan de bono	Deditos de queso	Mini hamburguesa de pollo	Arepa con carne molida	Pan y queso
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Chocolate
LUNCH				
Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
Sopa de lentejas	Sopa de pasta	Sopa de fideos	Sopa de plátano	Crema de verduras
Carne molida	Pierna pernil de pollo al horno	Carne de cerdo (salsa natural opcional)	Filete de tilapia apanado	Pasta con pollo / Pasta con carne
Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	
Maduro cocido	Moneditas de plátano	Media porción de fruta	Yuca al vapor	Tostada
Ensalada				
SNACK				
Fruta	Naranjada	Fruta	Queso y bocadillo	