

F1.4 FORMATO PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS						
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
OPERADOR:	UT SANTANDER SOBERANO					
DEPARTAMENTO	SANTANDER			MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES DE LOS 82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN					
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE A LA PLANCHA	ESTOFADO DE POLLO	CARNE GOULASH	HUEVOS REVUELTOS	PECHUGA A LA PLANCHA	
LEGUMINOSAS SECAS	FRIJOLES GUIRADOS			LENTEJAS GUIRADAS		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ DE PALITO	ARROZ AL PIMENTON	MACARRONES EN SALSA ROJA	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA GRATINADA	YUCA AL VAPOR	MADURO ACARAMELADO	AREPA DE MAIZ AMARILLO	PLATANO COCIDO	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y AGUACATE	GUISO DE HABICHUELA Y ZANAHORIA	ENSALADA CAMPESINA (Tomate, lechuga y aguacate)	TOMATE EN CASQUITOS	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y REPOLLO	
FRUTA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE MORA CON LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE CURUBA CON LECHE	
LÁCTEO						
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN CUADRITOS	FRICASSE DE POLLO	HUEVO COCIDO	PECHUGA APANADA	CARNE EN BISTEC	
LEGUMINOSAS SECAS			GARBANZOS GUIRADOS		FRIJOLES GUIRADOS	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL	ARROZ CON ZANAHORIA	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	AREPA DE MAIZ ASADA	PURE DE PAPA	PURE DE PAPA CRIOLLA	CROQUETAS DE YUCA	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (piña, lechuga comun, repollo, zanahoria y queso)	GUISO DE AHUYAMA	ENSALADA TRADICIONAL (Tomate, cebolla cabezona y pepino)	ENSALADA VERDE (Lechuga comun, repollo, pepino, tomate, vinagre y limon)	ENSALADA DE TOMATE PEPINO Y AGUACATE	
FRUTA	JUGO DE FRESA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE MANGO CON LECHE	JUGO DE MORA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	
LÁCTEO						
SEMANA No. 3						
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	
ALIMENTO PROTEÍCO	MILANESA DE POLLO	HUEVO FRITO	CARNE EN BISTEC	ESTOFADO DE POLLO	CARNE A LA PLANCHA	
LEGUMINOSAS SECAS		FRIJOL GUIRADOS			GARBANZOS GUIRADOS	
CEREAL	ARROZ DE PALITO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL AJILLO	MACARRONES EN SALSA ROJA	ARROZ BLANCO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA	AREPA DE MAIZ ASADA	MADURO ACARAMELADO	YUCA GUISADA	AREPA DE MAIZ ASADA	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE (Tomate, Cebolla cabezona, perejil, vinagre y limon)	TOMATE EN CASQUITOS	ENSALADA TRICOLOR	GUISO DE AHUYAMA	GUISO DE HABICHUELA Y ZANAHORIA CON HUEVO	
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MORA CON LECHE	JUGO DE MANGO CON LECHE	JUGO DE CURUBA CON LECHE	
LÁCTEO						
SEMANA No. 4						
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS REVUELTOS	CARNE A LA PLANCHA GRATINADA	POLLO EN SALSA BLANCA	CERDO EN BISTEC	PECHUGA CON SALSA ROJA	
LEGUMINOSAS SECAS	FRIJOLES GUIRADOS			GARBANZOS GUIRADOS		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON HABICHUELA	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA GRATINADA	FRITAS DE HARINA DE TRIGO	CROQUETAS DE PLATANO MADURO	DEDITO DE QUESO	PAPAS CRIOLLAS DORADAS	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA (Repollo, Zanahoria, Tomate y limon)	ENSALADA PICO DE GALLO (Tomate, cebolla cabezona cilantro y sal)	RODAJAS DE TOMATE Y PEPINO	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA	ENSALADA AGRIDULCE (piña, lechuga comun, repollo, zanahoria y queso)	
FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE NARANJA CON ZANAHORIA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA CON LECHE	
LÁCTEO						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	DIANA MARCELA ROMERO NÚÑEZ - SANDRA LILIANA BARRERA					
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06887		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISÓ POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS					
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888		