

CICLO DE MINUTAS					
SEMANA No. 1					
Desayuno					
Componentes	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Carnes y huevos *	Huevos pericos	Queso campesino	Caldo de pollo con papa criolla	Huevo Frito	Calentado de frijol y carne
Bebida láctea *	Avena en leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolisto en leche	Maizena en leche
Acompañantes (Cereales y derivados)	Tostadas	Almojábana	Arepa pequeña con hogao	Envuelto	Pan hojaldrado
Frutas	Pera	Papaya	Patilla	Manzana gala	Mandarina
Almuerzo					
Sopa	Arroz	Plátano	Cebada	Conchitas	Quinua
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Carne Asada con chimichurri	Pierna pernil al horno	Filete de tilapia apanado	Pollo sudado	Milanesa de cerdo en salsa agridulce
Proteína vegetal	Carne vegana Asada	Muslos de Gluten	Carve con cebollín	Tofu a las finas hierbas	Bisteak de gluten
Cereal	Arroz con zanahoria	Arroz con perejil	Arroz blanco	Tallarines al pesto	Arroz con mazorca
Tubérculos , raíces y plátanos	Papa salada	Yuca en salsa	Papa chorreada	Tajadas de plátano	Papa criolla al horno
Verduras	Ensalada de aguacate, tomate y lechuga	Ensalada de remolacha, zanahoria y cebolla	Torta de espinaca	Ensalada de repollo verde, tomate y cebolla	Habichuela en julianas con zanahoria
Jugo de fruta natural*	Guayaba	Guanábana	Mora	Piña	Fresa
Leguminosas	Frijol rojo	Garbanzo	Lenteja	Frijol blanco	Arveja
Azúcares y dulces*	Mini ponqué	Flan de coco	Gelatina de pata	Dulce de papayuela	Bocadillo
Cena					
Sopa	Verduras	Cuchuco de maíz	Arracacha	Mute	Cuchuco de trigo
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Cerdo a la plancha	Estofado de carne	Muslito de pollo al curry	Bagre en salsa	Trocitos de pollo apanado
Proteína vegetal	Hamburguesa de vegetales	Churrasco de vegetales	Tofu dorado en salsa de soya	Albóndigas de quinua	Gluten en salsa criolla
Cereal	Arroz pajarito	Arroz al pimentón	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Spaghetti a la napolitana
Tubérculos , raíces y plátanos	Papa en chupe	Plátano al horno	Yuca dorada	Puré de papa	Plátano maduro cocido
Verduras Cocidas	Pepino guisado	Torta de brócoli	Verdura china: Raíces, zanahoria y zuchini	Torta de ahuyama	Julianas salteadas de zanahoria, apio y calabacín amarillo
Jugo de fruta natural*	Uva	Tomate de árbol	Feijoa	Mora	Guayaba

CICLO DE MINUTAS					
SEMANA No. 2					
Desayuno					
Componentes	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Carnes y huevos *	Huevos con mazorca	Queso doble crema	Caldo de carne con papa pastusa	Huevo Cocido	Calentado de lenteja y pollo
Bebida láctea *	Avena en leche	Chocolate en leche	Maizena en leche	Chocolisto en leche	Café en leche
Acompañantes (Cereales y derivados)	Pan francés	Pandebono	Arepa de choclo	Mogolla integral	Arepa de maíz peto
Frutas	Manzana verde	Melón	Banano	Papaya	Granadilla
Almuerzo					
Sopa	Mute	Ajaquito	Avena	Fideos	Quinua con verduras
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Muchacho al horno	Colombinas de pollo BBQ	Filete de merluza con salsa tártara	Pechuga alcaparrada	Cerdo en posta en salsa criolla
Proteína vegetal	Hamburguesa de vegetales	Churrasco de vegetales	Tofu dorado en salsa de soya	Albóndigas de quinua	Gluten en salsa criolla
Cereal	Arroz con arveja	Arroz parmesano	Arroz curry	Tornillos de pasta	Arroz Perejil
Tubérculos , raíces y plátanos	Papa sour	Yuca cocida	Papa chaleca	Patacón con hogao	Papa salada
Verduras	Ensalada de espinaca, manzana y lechuga romana	Ensalada de aguacate cebolla y tomate	Torta de espinaca	Ensalada de repollo verde, tomate y cebolla	Habichuela en julianas con zanahoria
Jugo de fruta natural*	Mango	Piña	Maracuyá	Fresa	Piña
Leguminosas	Frijol rojo	Garbanzo	Lenteja	Frijol blanco	Arveja
Azúcares y dulces*	Mini brownie	Flan de caramelo	Bocadillo	Dulce de guayaba	Panelita
Cena					
Sopa	Verduras	Cuchuco de maíz	Arracacha	Cebada	Cuchuco de trigo
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Cerdo a la plancha	Estofado de carne	Muslito de pollo al curry	Bagre en salsa	Trocitos de pollo apanado
Proteína vegetal	Carne vegana Asada	Muslos de Gluten	Carve con cebollín	Tofu a las finas hierbas	Bisteak de gluten
Cereal	Arroz pajarito	Arroz al pimentón	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Spaghetti a la napolitana
Tubérculos , raíces y plátanos	Papa en chupe	Plátano al horno	Yuca dorada	Puré de papa	Plátano maduro cocido
Verduras Cocidas	Calabacín con zanahoria	Torta de verduras	Coliflor al horno	Guatila con arveja	Calabaza guisada

Jugo de fruta natural*	Uva	Tomate de árbol	Feijoa	Mora	Guayaba
CICLO DE MINUTAS					
SEMANA No. 3					
Desayuno					
Componentes	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Carnes y huevos *	Huevos con cebollín	Queso costeño rayado	Changua con huevo	Tortilla española	Calentado de garbanzo y carne molida
Bebida láctea *	Maizena en leche	Chucula en leche	Café en leche	Nesquik en leche	Aguadepanela con leche
Acompañantes (Cereales y derivados)	Calado	Arepa paisa	Pan blanco	Galleta de soda	Pan tajado
Frutas	Manzana de agua	Melón	Banano	Mango	Naranja
Almuerzo					
Sopa	Cuchuco de trigo	Arracacha	Cuchuco de maíz	Crema de ahuyama	Quinua
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Carne desmechada	Muslo de pollo en salsa de champiñones	Bagre en salsa	Filete de pollo con salsa jardinera	Lomo de cerdo con orégano al horno
Proteína vegetal	Rayado de Tofu con cebolla y tomate	Muslos de gluten en salsa de champiñones	Croquetas de garbanzo	Hamburguesa de lentejas	Carve a la napolitana
Cereal	Arroz con fideos	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Espagueti con cebollín	Arroz con coco
Tubérculos , raíces y plátanos	Plátano calado	Croquetas de yuca	Papa dorada	Tajadas de plátano	Papa con hogao
Verduras	Ensalada de repollo, zanahoria y espinaca	Torta de zanahoria	Calabacín amarillo y verde en julianas	Ensalada de lechuga, tomate y pepino cohombro	Ensalada de remolacha con zanahoria y cebolla blanca
Jugo de fruta natural*	Guayaba	Guanábana	Mora	Piña	Fresa
Leguminosas	Frijol rojo	Garbanzo	Lenteja	Frijol blanco	Arveja
Azúcares y dulces*	Minimilhoja	Pudin de chocolate	Cocada	Melocotón en almíbar	Turrón
Cena					
Sopa	Verduras	Cuchuco de maíz	Arracacha	Mute	Cuchuco de trigo
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Piernas de pollo apanadas	Carne en bistek	Pechuga de pollo al melocotón	Trucha al ajillo	Colombinas de pollo al maracuyá y curry
Proteína vegetal	Hamburguesa de garbanzo	Croquetas de quinua	Natas de soya sudadas	Champiñones gratinados	Filetes de Coliflor con queso al pesto
Cereal	Espaguetis a la napolitana	Arroz blanco	Arroz con cebollín	Arroz perejil	Arroz con quinua

Tubérculos , raíces y plátanos	Torta de papa	Tajadas de plátano	Puré de papa	Yuca cocida con chimichurri	Papa francesa
Verduras Cocidas	Brócoli gratinado	Tortilla de espinaca	Habichuela salteada	Torta de zanahoria	Pepino guisado con arveja
Jugo de fruta natural*	Guayaba	Maracuyá	Piña	Mora	Guanábana
CICLO DE MINUTAS					
SEMANA No. 4					
Desayuno					
Componentes	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Carnes y huevos *	Huevos revueltos	Queso en tajadas	Caldo de carne desmechada	Huevo cocido	Calentado de frijol, maduro y chicharrón
Bebida láctea *	Avena en leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolisto en leche	Maizena en leche
Acompañantes (Cereales y derivados)	Pan Frances	Pan de yuca	Pan tajado	Pan blanco	Arepa
Frutas	Ciruela	Mandarina	Granadilla	Papaya	Naranja
Almuerzo					
Sopa	Arroz	Plátano	Cebada	Conchitas	Quinoa
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Carne desmechada con mazorca	Pollo apanado con ajonjolí	Filete de tilapia al romero	Pollo en salsa de mango	Cerdo en julianas al pimentón
Proteína vegetal	Hamburguesa de garbanzo	Croquetas de quinua	Natas de soya sudadas	Champiñones gratinados	Filetes de Coliflor con queso al pesto
Cereal	Arroz pimentón	Arroz con perejil	Tallarines Alfredo	Arroz blanco	Arroz pajarito
Tubérculos , raíces y plátanos	Papa miga	Plátano maduro cocido	Torta de plátano	Papa perejil	Papa en chupe
Verduras	Ensalada de espinaca, tomate y cebolla	Ensalada de repollo morado, zanahoria y cebolla	Acelgas guisadas	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Torta de verduras
Jugo de fruta natural*	Lulo	Guanábana	Mora	Piña	Fresa
Leguminosas	Frijol rojo	Garbanzo	Lenteja	Frijol blanco	Arveja
Azúcares y dulces*	Mini mantecada	Esponjado de guanábana	Masmelo	Banano acaramelado	Chocolatina
Cena					
Sopa	Verduras	Cuchuco de maíz	Arracacha	Mute	Cuchuco de trigo
Carne (pollo, pescado, res, ternera, cerdo)**	Steak de cerdo hawaiano	Goulash de carne	Alitas de pollo BBQ	Filete de merluza apanado	Filete de pollo teriyaki

Proteína vegetal	Rayado de Tofu con cebolla y tomate	Muslos de gluten en salsa de champiñones	Croquetas de garbanzo	Hamburguesa de lentejas	Carve a la napolitana
Cereal	Arroz con almendra	Arroz blanco	Arroz con salvado	Espagueti carbonara	Arroz al curry
Tubérculos, raíces y plátanos	Papa vapor con mantequilla	Papa Chaleca	Papa Francesa	Patacón	Tajadas de plátano
Verduras Cocidas	Cocido de Guatila, zanahoria y arveja	Torta de ahuyama	Coliflor, pimiento y cebolla salteadas	Zuchinni verde y amarillo	Apio, zanahoria y brócoli
Jugo de fruta natural*	Uva	Tomate de árbol	Feijoa	Mora	Guayaba