

CICLO DE MINUTA

CICLO DE MINUTAS PARA EL COLEGIO COMFAMILIAR LOS LAGOS

Grupo etéreo G1: niños de 1 año a 3 años 11 meses.

Grupo etéreo G2: niños y niñas 4 años a 6 años 11 meses

Grupos etéreo G3: niños y niñas de 7 años a 12 años y 11 meses.

Grupo etéreo G4: niños y niñas de 13 años a 17 años 11 meses.

SEMANA 1

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
1	Sopa	Crema de Pollo	100	100	150	150
	Cereal	Arroz con cilantro	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Pechuga con salsa miel mostaza	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Puré de papa	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Verduras salteadas	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Torta de zanahoria	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mora	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Suspiro Pequeño	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
2	Sopa	Cuchuco de Maíz	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Carne Ropa Vieja	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Papas criollas doradas	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Habichuelas guisadas	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada Roja	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Cholupa	150	180	200	240
	Frutas Entera	Papaya Picada	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
3	Sopa	Arroz	100	100	150	150
	Cereal	Espaguetis	37	68	75	91
	Carnes (Proteína)	Goulash de res (verduras)	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Cascabeles de Plátano	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Verduras en el Goulash	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Lechuga, tomate y cohombro	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mora	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Panelita	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
4	Sopa	Verduras	100	100	150	150
	Cereal	Arroz con Ajonjolí	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Pechuga a la BBQ	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Croquetas de Yuca	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Tortilla de Espinacas	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Cebolla, Lechuga y Tomate	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mandarina	150	180	200	240
	Frutas Entera	Fresas	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
5	Sopa	Pastas	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Atomatado	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Res en salsa de Oregano.	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Patacón	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Lentejas	30	50	50	50
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada zanahoria, repollo y piña.	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mango	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Gelatina	11	13	14	17

SEMANA 2

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
6	Sopa	Avena	100	100	150	150
	Cereal	Espaguetis con	37	68	75	91
	Carnes (Proteína)	Pechuga en salsa de champiñones	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Pan francés	20	35	40	50
	Verdura o Leguminosa (Principio)					
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Repollo, cebolla y tomate.	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Lulo.	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cuadritos de Melón	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
7	Sopa	Verduras	100	100	150	150
	Cereal	Arroz al perejil	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Carne en Bistec	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Tajadas de Maduro	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Frijoles	30	50	50	50
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada de Agucate y Tomate.	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo Naranjada	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Bocadillo	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
8	Sopa	Crema de Espinaca	100	100	150	150
	Cereal	Arroz con zanahoria	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Tilapia apanada en salsa tártara.	40	55	70	90
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Moneditas de Plátano	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)					
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Lechuga, tomate y pimentón	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Maracuyá	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cubos de Papaya.	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
9	Sopa	Guineo	100	100	150	150
	Cereal	Arroz con cebollín	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Lomo de res al vino	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Croquetas de Yuca	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Cuadro de Torta de Coliflor	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Tomates en Rodajas	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mora	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Flan de Coco	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
10	Sopa	Ajiaco con Pollo	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Pollo desmechado	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)					
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Brócoli apanado	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Aguacate	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mandarina	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cuadritos de Sandia	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

SEMANA 3

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
11	Sopa	Crema de Ahuyama	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Crepes de Pollo al Gratin	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Papa Chip	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)					
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada Margarita: Pepino cohombro, melocotón y cerezas.	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Piña	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Chocolatina	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
12	Sopa	Pasta	100	100	150	150
	Cereal	Arroz con zanahoria	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Pincho de pollo y carne	29	40	51	65
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Deditos de yuca	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Verduras calientes	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada Agridulce	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Maracuyá	150	180	200	240
	Frutas Entera	Uvas	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
13	Sopa	Guineo	100	100	150	150
	Cereal	Arroz con Ajonjolí	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Pollo Broaster	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Croquetas de papa con queso	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Arvejas guisadas	30	50	50	50
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada Campesina	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Naranja	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cubos de Mango	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
14	Sopa	Verduras	100	100	150	150
	Cereal	Macarrones en salsa Napolitana	37	68	75	91
	Carnes (Proteína)	Carne en los Macarrones	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Pan francés	20	35	40	50
	Verdura o Leguminosa (Principio)					
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada con Manzana verde, lechuga, zanahoria y cebolla roja.	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Lulo	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Galletas wafer	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
15	Sopa	Cuchuco de Maíz	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Filete de Mojarra Gratinada	40	55	70	90
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Patacón	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Torta de Zanahoria	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada de Pepino, tomate cherry, lechuga.	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mora	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cuadritos de Piña	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

SEMANA 4

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
16	Sopa	Avena	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Sobrebarriga en salsa Criolla	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Cascabeles de Plátano	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Garbanzos	30	50	50	50
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada Zanahoria, Repollo y piña	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Cholupa	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Gelatina	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
17	Sopa	Arracacha	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Pollo Oriental	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Yuca Dorada	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Torta Dulce	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada de Pepino, zanahoria.	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mango	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cuadritos de Pera	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
18	Sopa	Crema de Pollo	100	100	150	150
	Cereal	Arroz con espinacas	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Crepe de Carne	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Papa a la Francesa	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)					
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Pincho de Frutas	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Tomate de árbol.	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Galletas de Chocolate	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
19	Sopa	Sancochito	100	100	150	150
	Cereal	Espaguetis	37	68	75	91
	Carnes (Proteína)	Pollo en salsa de Naranja	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Papas con Jamón	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)					
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Lechuga, piña y yogurth	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mora	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cubos de Sandía	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
20	Sopa	Cebada	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Ajonjolí	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Hígado Bistec	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Papa Salada	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Torta de Ahuyama	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Lechuga, tomate y pimentón	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Naranja	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cuadros de Papaya	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

SEMANA 5

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
21	Sopa	Campesina	100	100	150	150
	Cereal	Arroz al pimentón	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Lomo de Cerdo	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Plátano maduro con queso y bocadillo	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Torta de Espinaca	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)					
	Frutas en Jugo	Jugo de Guayaba	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Flan	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
22	Sopa	Pastas	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Albóndigas a la criolla	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Papa Chorriadas	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Lentejas	30	50	50	50
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Lechuga, tomate y zanahoria	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Piña	150	180	200	240
	Frutas Entera	Fresas	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
23	Sopa	Plátano	100	100	150	150
	Cereal	Arroz con Ajonjolí	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Goulash de pollo (verduras)	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Patacón	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Verduras en el Goulash	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Agucate	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo lulo	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Panelita	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
24	Sopa	Crema de Espinaca	100	100	150	150
	Cereal	Espaguetis con carne en salsa Bolognesa	37	68	75	91
	Carnes (Proteína)	Carne en salsa Bolognesa	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Pan Francés	20	35	40	50
	Verdura o Leguminosa (Principio)					
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada tomate Cherry y Pepino Cohombro	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Cholupa	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cuadros de Mango	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
25	Sopa	Guineo	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Pechuga al vino	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Croquetas de Yuca	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Habichuelas guisadas	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada Roja	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mandarina	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cuadritos de Melón	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

SEMANA 6

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
26	Sopa	Cebada	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Pollo a la Hawiana	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Papa con Queso	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Puré de Ahuyama	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Lechuga, tomate y cebolla	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Maracuyá	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Merengue	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
27	Sopa	Verduras	100	100	150	150
	Cereal	Arroz con zanahoria	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Carne en Bistec	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Papa Criolla Dorada	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Garbanzos con Chorizo	30	50	50	50
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada de Lechuga, espinaca y piña.	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Mora	150	180	200	240
	Frutas Entera	Uvas	70	70	80	100
		Azúcares (Postre)				

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
28	Sopa	Crema de Ahuyama	100	100	150	150
	Cereal	Tallarines con albóndigas en salsa Napolitana	37	68	75	91
	Carnes (Proteína)	Albondigas en Salsa Napolitana	26	35	45	58
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Cascabeles de Plátano	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)					
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Ensalada lechuga, zanahoria	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Naranjada	150	180	200	240
	Frutas Entera					
	Azúcares (Postre)	Natilla	11	13	14	17

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
29	Sopa	Arracacha	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Cerdo en salsa de Ciruela	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)	Yuca Dorada	20	35	38	58
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Verduras guisadas (Habichuelas, zanahoria y arveja)	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)					
	Frutas en Jugo	Jugo de Mango	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cuadritos de Papaya	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

DIA	ALIMENTO	PREPARACIONES	CANTIDAD EN gr			
			G1	G2	G 3	G4
30	Sopa	Ajiaco con pollo desmechado	100	100	150	150
	Cereal	Arroz Blanco	23	56	66	78
	Carnes (Proteína)	Pollo desmechado	32	44	56	72
	Tubérculos / Plátano (Acompañante)					
	Verdura o Leguminosa (Principio)	Torta de Espinaca	27	32	38	38
	Hortalizas – Verduras (Ensalada)	Aguacate	27	32	38	38
	Frutas en Jugo	Jugo de Cholupa	150	180	200	240
	Frutas Entera	Cuadritos de Sandia	70	70	80	100
	Azúcares (Postre)					

Elaboro: KARLA T. MENDEZ PAVA
NUTRICIONISTA-
DIETISTA
TP MND 05038