REPORTE CICLOS DE MENÚS RPS ALMUERZO 2023

ENTIDAD TERRITORIAL:	Boyacá
MUNICIPIO	
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

SEMANA No. 1

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTÉICO: HUEVO, CARNES, LEGUMINOSAS	30 g - 60 g			HUEVO REVUELTO		
	30 g - 60 g	SALTEADO DE CARNE Y PIMENTON	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS CON VERDURAS		PECHUGA ASADA	CARNE DE RES CON VEGETALES ORIENTALES
	15 g - 120 g			FRIJOL		ARVEJA SECA
CEREALES	55 g - 145 g	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ TIGRE
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 140 g	PAPA A LA FRANCESA	PLATANO DORADO	PAPA CHORREADA	AREPA DE MAIZ CON LECHE	PAPA CON CASCARA COCIDA Y LUEGO DORADA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	50 g - 70 g	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA + ZANAHORIA + LECHUGA CON VINAGRETA	EN EL POLLO	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA + PEPINO COHOMBRO+ VINAGRETA	ENSALADA DE PERA + MANGO + LECHUGA	EN LA CARNE
FRUTA	150 mL - 220 mL	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL *	JUGO DE PIÑA*	SORBETE DE CURUBA
LÁCTEO					EN LA AREPA	
AGUA	150 mL - 220 mL	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO

SEMANA No. 2

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTÉICO: HUEVO, CARNES, LEGUMINOSAS	30 g - 60 g					
	30 g - 60 g	CARNE DE RES EN BISTEC	PECHUGA DE POLLO DORADA	CARNE DE RES EN GOULASH	HUEVO CON TOMATE Y CEBOLLA	FAJITAS DE POLLO APANADO
	15 g - 120 g		LENTEJAS		GARBANZO	
CEREALES	55 g - 145 g	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 140 g	PURE DE PAPA CREMOSO	PAPA CON CÁSCARA COCIDA Y LUEGO DORADA	AREPA DE MAIZ CON LECHE	CROQUETAS DE YUCA	PLATANO ACARAMELADO
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	50 g - 70 g	ENSALADA DE LECHUGA + MANGO + ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + PEPINO COHOMBRO + VINAGRETA	EN LA CARNE	VEGETALES SALTEADOS: TOMATE + ZANAHORIA + CEBOLLA + ZUCCHINI + PIMENTON	ENSALADA DE MANZANA + MANGO + LECHUGA
FRUTA	150 mL - 220 mL	SORBETE DE MANGO*	JUGO DE MORA*	JUGO DE PIÑA	SORBETE DE GUAYABA *	JUGO DE FRESA
LÁCTEO				EN LA AREPA		
AGUA	150 mL - 220 mL	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO

SEMANA No. 3

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTÉICO: HUEVO, CARNES, LEGUMINOSAS	30 g - 60 g			HUEVO FRITO	CARNE DE RES EN BISTEC	
	30 g - 60 g	CARNE DE RES EN CUADROS CON VERDURAS	PECHUGA DE POLLO DORADA			PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA
	15 g - 120 g			FRIJOL		ARVEJA GUISADA CON VERDURAS
CEREALES	55 g - 145 g	ARROZ BLANCO	PASTA CON LECHE	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ VERDE
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 140 g	TAJADAS DE PLÁTANO FRITO	PAPAS CHIPS	PAPA SALADA	PURE DE PAPA CREMOSO	AREPA DE MAIZ CON LECHE
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	50 g - 70 g	EN LA CARNE	ENSALADA DE REPOLLO + PERA (CON LIMON) + PIÑA CALADA	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + LECHUGA + PEPINO COHOMBRO + VINAGRETA	ENSALADA DE PERA + MANGO + LECHUGA	EN LA ARVEJA
FRUTA	150 mL - 220 mL	SORBETE DE CURUBA*	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE FRESA
LÁCTEO						
AGUA	150 mL - 220 mL	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO

SEMANA No. 4

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTÉICO: HUEVO, CARNES, LEGUMINOSAS	30 g - 60 g	CARNE DE RES A LA PLANCHA	HUEVO COCIDO EN RODAJAS	FAJITAS DE POLLO APANADO	CARNE DE RES CON VEGETALES ORIENTALES	PECHUGA ASADA
	30 g - 60 g					
	15 g - 120 g		GARBANZO		LENTEJA	
CEREALES	55 g - 145 g	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ TIGRE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 140 g	PLATANO ACARAMELADO	PAPA COCIDA Y LUEGO DORADA	ENSALADA RUSA	CROQUETAS DE YUCA	AREPA DE MAIZ CON LECHE
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	50 g - 70 g	ENSALADA DE LECHUGA + PERA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA + PEPINO COHOMBRO + VINAGRETA		EN LA CARNE	ENSALADA DE PERA + MANGO + LECHUGA
FRUTA	150 mL - 220 mL	SORBETE DE GUAYABA *	JUGO DE PIÑA	SORBETE DE MANGO	JUGO DE FRESA	JUGO DE MORA*
LÁCTEO						
AGUA	150 mL - 220 mL	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO

NUTRICIONISTAS DIETISTAS QUE ELABORAN EL MENÚ	SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO - MND 07663 JHOLAINE ALEXANDRA DURAN NIÑO - MND 1094282781	FECHA DE ELABORACIÓN: ENERO 2023