

SEMANA 1

ALMUERZO	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
PROTEÍNA	Pierna de pollo a la broaster	Beef stroganof	Lomo de cerdo en salsa BBQ	Arroz mixto	BATALLA DE BOYACA
	Lomo de res en salsa de champiñon	Pollo rotti	Albondigas horneadas	Carne grille	
ENTRADA	Cuchuco de maiz	Sopa campesina	Sopa de pasta	Crema de champiñon	
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz pilaf	Papa chip	
ACOMPAÑAMIENTO	Croqueta de yuca	Papa al vapor	Platano al horno		
	Verdura mixta	Vegetales salteados	Lenteja en salsa criolla	Tomate en rodaja	
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	
FRUTA	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	
OPCIONAL	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	
POSTRE	Mini brownie	Barquillo	Panelita	Quimbaya	
AÑOS INICIALES	Pierna de pollo a la broaster	Beef stroganof	Pierna de Pollo a la brasa	Arroz mixto	
VEGETARIANO	Parrillada vegetariana	Tomate relleno	Tofu apanado	Arroz vegetariano	
SHOW CREPES /PASTAS	Fetuchinne con champiñon / pan frances	N.A	Fideos crijiientes hokkien	N.A	
SHOW WOK	N.A	Sizziling Beef Stir Fry	N.A	Arroz cantones	

SEMANA 2

ALMUERZO	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
PROTEÍNA	Tilapia en salsa tartara	Sobrebarriga a la criolla	Posta Cartagenera	Carne en salsa bologñesa, napolitana, carbonara	Pollo al barro
	Carne al chimichurri	Pechuga a la plancha	Pierna de pollo al horno		Malaya
ENTRADA	Mazamorra chiquita	Cuchuco de trigo	Sopa de arroz	Crema de tomate	Cazuela nogada
CEREAL	Arroz con ajonjoli	Arroz blanco	Arroz blanco	Pastas (pasta corta, pasta larga, macarron	Arroz chileno
ACOMPAÑAMIENTO	Croqueta de yuca	Papa choriada	croqueta de yuca	Pan al ajillo	Pototos granados
	Ens. Caribeña	Ensalada campesina	Ens. Caribeña	Tomate capresse	Papas al mojo de ajo
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia
OPCIONAL	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille
POSTRE	Mini galleta chip	Gelatina	Queso con arequipe	Cannolli Sicilianos	Mini alfajor
AÑOS INICIALES	Tilapia en salsa tartara	Chips de pollo	Pierna de pollo al horno	Pasta en salsa bolgñesa	Malaya
VEGETARIANO	Quibbes	Rollitos de zucchini rellenos	Lasagña vegetariana con zucchini, champiñones, berenjena	Pasta en salsa de aguacate	Lasagña de berenjena
SHOW CREPES /PASTAS	Padthai de lomo	N.A	Crepes stroganoff	N.A	N.A
SHOW WOK	N.A	Khaophad de pollo	N.A	Pan cook de cerdo en salsa blanca	N.A

SEMANA 3

ALMUERZO	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
PROTEÍNA	Asunción de la Virgen María	Chuleta valluna	Carne en polvo, chicharron,chorizo morcilla	Pollo cordon blue	Pollo mechado
		Fricase de pollo	Pechuga de pollo a la parrilla	Julianas de cerdo en salsa teriyaky	Carne asada
ENTRADA		Sopa de arroz	Cazuela de frijol	Crema de espinaca	Ajiaco santafereño
CEREAL		Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con ajnjoli	Arroz blanco
ACOMPAÑAMIENTO		Aborrajados	Tajada de platano	Ensalada de papa	Mazorca/arepa
		Ensalada campesina	Arepa / Aguacate	verdura mixta	Tajada de aguacate
BARRA DE ENSALADA		Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA		Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia
OPCIONAL		Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille
POSTRE		Mini corazon de hojaldre	Queso con bocadillo	Galleta 3 ojos	Mini milhoja
AÑOS INICIALES		Chuleta valluna	Carne en polvo	Deditos de pollo	Pierna de pollo
VEGETARIANO		Berenjenas apanadas con queso	Carve en polvo	Tofu apanado	Ajiaco Vegano
SHOW CREPES /PASTAS		Macarrones con queso	N.A	Ensalada cesar con pollo	N.A.
SHOW WOK		N.A	Arroz Mandarín	n.a	N.A.

SEMANA 4

ALMUERZO	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
PROTEÍNA	Costilla de cerdo en salsa BBQ	Goulasch hungaro	Lasaña de carne	Alitas de pollo al horno	Breaded fish
	Carne a la parrilla con chimichurri	Pechuga gratianada	Lasaña de pollo	Pescado tempura	Sunday Roast
ENTRADA	Crema de champiñon	Cuchuco de maiz	Crema de ahuyama	Sopa Jardinera	Gratinated noodle consomme
CEREAL	Arroz Pilaf	Arroz blanco	Pan de queso al horno	Arroz blanco	
ACOMPAÑAMIENTO		Moneditas de platano		Croqueta de yuca	French Fry
	Brocoli a la mantequilla	Ratatoullie	Tomate finas hierbas	Vegetales salteados	Coleslaw
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia	Fruta del dia
OPCIONAL	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille	Carne y o pechuga grille
POSTRE	Ponque casero	Semifrio de maracuya	Brigadeiro	Gelatina de colores	Apple crumble
AÑOS INICIALES	Lomitos de cerdo en salsa BBQ	Goulasch hungaro	Lasaña de carne	Pierna de pollo al horno	Breaded fish
VEGETARIANO	Tomate relleno	Tortilla de vegetales	Lasaña vegetariana	Croquetas de quinua	Breaded tofu
SHOW CREPES /PASTAS	N.A	Penne al forno	N.A	Canelones de carne y queso	N.A
SHOW WOK	Teriyaky Mixto	N.A	Mini parrillada	N.A	N.A.

PLANEACIÓN DE LA INGESTA USUAL DE UN INDIVIDUO

Para planear la ingesta de un individuo, se deben realizar los siguientes pasos:

1

Establecer las metas para cada nutriente (RDA o AI), considerando los factores que las afectan.

2

Elaborar un plan dietario, teniendo en cuenta los factores de alimentación y nutrición involucrados, a partir de los mensajes saludables de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS).

3

Verificar el cumplimiento de las RIEN (RDA, AI), después del análisis de composición nutricional correspondiente.

Según el ejemplo anterior, las metas de requerimiento de ingesta de energía, macronutrientes y micronutrientes son:

Ca

Na

Se

Mn

Energía (kcal/día)

Proteína (g)

Grasa (g)

Carbohidratos (g)

Fibra (g)

Vitamina A (ug/día ER)

Hierro (mg)

Calcio (mg)

Zinc (mg)

1.250

31,3

62,5

41,7

55,6

156,3

203,1

19

300

11

700

3

Recuerde que al momento de hacer planificación alimentaria, la ingesta de macronutrientes debe estar dentro de los límites y los micronutrientes no deben pasar por encima del RDA ni por encima del UL.

SEMANA 5

ALMUERZO		LUNES 31				
PROTEÍNA		Pollo broaster				
		Carne con chimichurri				
ENTRADA		Consome de verdura				
CEREAL		Arroz blanco				
ACOMPANAMIENTO		Papa dorada				
BARRA DE ENSALADA		Barra de ensalada				
FRUTA		Fruta del dia				
OPCIONAL		Carne y o pechuga grille				
POSTRE		Mini chocolatina				
AÑOS INICIALES		Pollo broaster				
VEGETARIANO		Hummus				
SHOW CREPES /PASTAS		N.A				
SHOW WOK		Yakimeshi mixto				

PLANEACIÓN DE LA INGESTA USUAL DE UN INDIVIDUO

Para planeear la ingesta de un individuo, se deben realizar los siguientes pasos:

1

Establecer las metas para cada nutriente (RDA o AI), considerando los factores que las afectan.

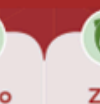
2

Elaborar un plan dietario, teniendo en cuenta los factores de alimentación y nutrición involucrados, a partir de los mensajes saludables de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS).

3

Verificar el cumplimiento de las RIEN (RDA, AI), después del análisis de composición nutricional correspondiente.

Según el ejemplo anterior, las metas de requerimiento de ingesta de energía, macronutrientes y micronutrientes son:

								
Energía (kcal/día)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Vitamina A (ug/día ER)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)
1,250	31,3 62,5	41,7 55,6	156,3 203,1	19	300	11	700	3

Recuerde que al momento de hacer planificación alimentaria, el aporte de macronutrientes debe estar dentro de las GABAS y los micronutrientes no deben estar por debajo del RDA ni por encima del UL.

LONCHERAS AGOSTO 2026

SEMANA 1

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
 BEBIDA	Jugo de fruta natural	Jugo de fruta natural	Jugo de fruta natural	Kumis	BATALLA DE BOYOCA
 ENERGETICO	Croissant con jamon y queso	Sandwich club	Arepa con pollo	Pancakes deavena	
 FTUTA	Arandano	Manzana en trozos	Durazno	Fresa	

SEMANA 2

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
 BEBIDA	Jugo de fruta natural	Yogurth Natural	Jugo de fruta natural	Keffir	Jugo de fruta natural
 ENERGETICO	Wrap de queso y jamon	Palito de queso	Mini Pastel de pollo	Pan de bono	Empanada horneada de carne
 FTUTA	Mandarina	Arandanos	Sandia	Mango	Melón

SEMANA 3

	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
 BEBIDA	ASUNCION DE LA VIRGEN	Yogurth natural	Jugo de fruta natural	Kumis	Jugo de fruta natural
 ENERGETICO		Torta de queso	Empanada horneada de pollo	Muffin de arandano	Empanada horneada de pollo
 FTUTA		Fresas	Kiwi	Banano	Sandia

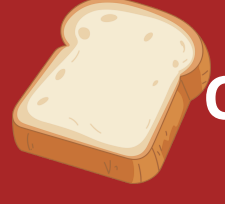
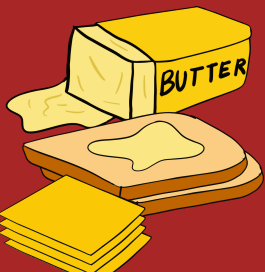
SEMANA 4

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
 BEBIDA	Jugo de fruta natural	Yourth Natural	Jugo de fruta natural	Kumis	Jugo de fruta natural
 ENERGETICO	Sandwich proteico	Tostadas francesas	Pastel de pollo	Buñuelo	Tequeños de queso
 FTUTA	Uvas	Arandano	Melon	Ciruela	Fresas

SEMANA 5

	LUNES 31				
 BEBIDA	Yogurth natural				
 ENERGETICO	Torta de queso				
 FTUTA	Fresas				

LONCHERAS SALUDABLES

	ENERGIA	200 - 300 Kcla
	PROTEINA	6 - 12 g
	CARBOHIDRATOS	30 - 45 g
	GRASAS	5 - 10 g



Aportar entre el 10% y 15% de las colarias diarias, promoviendo habitos saludables



- Incluir minimo 1 fruta diaria
- Combinar energetico mas proteina
- Priorizar alimentos naturales y caseros
- Garantizar vaiedad semanal