



MENÚ



ALMUERZOS JULIO 2026

SEMANA 2



ALMUERZO	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
PROTEÍNA	Festival de pastas: salsa carbonara, slasa bologñesa,	Burro ropa vieja con aderezo en salsa de chile	Carne molida, huevo frito, chorizo, chicharon	Parrillada mixta: carne, pollo, chorizo y morcilla	Sushi maki, sushi Philadelphia y sushi California
	salsa cheddar, salsa napolitana	Burro de pollo mechado en salsa de chipote	Cazuela de frijol		Pescado apanado
ENTRADA	Sopa de tomate	Sopa mexicana	Cazuela de frijol	Sopa de pollo argentina	Miso ramen
CEREAL	Pan Bagget	Arroz amarillo	Arroz blanco	Arroz argentino	Egg roll
ACOMPAÑAMIENTO	Ens. Capresse	Totopos	Tajada de plátano- Arepa	Papa sour cream	Vegetales salteados
		Guacamole-pico de gallo	Aguacate	Verduras argentinas a la brasa	
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
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 Milhoja	Churro mexicano	Queso con bocadillo	Alfajor	Flan de vainilla
AÑOS INICIALES	Lasaña Bologñesa ragu de carne de res	Taco ropa vieja con aderezo en salsa de chile	Carne molida	Parrillada mixta: carne, pollo en julianas	Pescado apanado
VEGETARIANO	Lasaña vegetariana	Taco vegetariano	Carve	Parrillada vegetariana	Revuelto vegano asiático
SHOW CREPES /PASTAS	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A
SHOW WOK	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A

SEMANA 3



ALMUERZO	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
PROTEÍNA		Stroganoff	Cordon Bleu	Costillas de cerdo en salsa BBQ	Lomo Madeiro
		Pechuga gratinada	Julianas de cerdo en salsa teriyaki	Pollo al horno	Fricasse de pollo
ENTRADA		Sopa de avena	Crema de espinaca	Sopa de arroz	Sopa de canja
CEREAL		Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz pilaf	Arroz brasileño
ACOMPAÑAMIENTO		Plátano tentación	Papa francesa	Papa Criolla	Boliños
		Ens. waldorff	Mix de verduras	Dip de zanahoria y apio	Feijoada
BARRA DE ENSALADA		Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA		Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
OPCIONAL		Carne y o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille
POSTRE		Mini chocolatina	Semifrío de fresa	Mousse de maracuyá	Brigadeiros
AÑOS INICIALES		Stroganoff	Cordon Bleu	Cerdo en salsa BBQ	Coxinha
VEGETARIANO		Tomates rellenos	Croquetas vegetarianas	Pinchos vegetarianos	Feijoada
SHOW CREPES /PASTAS		N.A	Macarrones con queso	N.A	N.A
SHOW WOK		Arroz salteado	N.A	Arroz mandarín	N.A

SEMANA 4



ALMUERZO	LUNES 20	LUNES 20	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PROTEÍNA	DIA DE LA INDEPENDENCIA	Bistec a caballo	Albondigas a la criolla	Sobrebarriga en salsa criolla	Cannelloni de pollo
		Pechuga de pollo a la plancha	Pechuga gratinada	Pescado apanado	gratinados al hono en salsa napolitana
ENTRADA		Sopa campesina	Sopa de pasta	Sancochito	Sopa de tomate
CEREAL		Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con ajonjoli	Pan bagguet
ACOMPAÑAMIENTO		Cascos de papa	Lentejas ensalsa criolla	Papa en casco	
		Verduras a la criolla	Platano al horno	Coliflor y brocoli gratinado	Tomate Capresse
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		Semifrio de frutos rojos	Quimabaya	Cocada	Tiramissu
AÑOS INICIALES		Fajitas de carne en salsa	Albondigas a la criolla	Cordon Bleu	Cannelloni de carne gratiandos al horno en salsa bologñesa
VEGETARIANO		Champiñones salteados con tofu	Albondigas de carve	Croquetas vegetarianas	Cannelloni vegetarianos en salsa balanca
SHOW CREPES /PASTAS		N.A	N.A	Pan cook de pollo con champiñon	N.A
SHOW WOK		Fideos crujientes hokkien con cerdo	Sizziling Beef Stir fry	N.A	N.A

SEMANA 5



ALMUERZO	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
PROTEÍNA	Fricasse de pollo	Lasaña bologñesa ragu de carne	Pierna de pollo al horno	Deditos de pescado	Hamburguesa de carne con lechuga, tomate, queso, tocineta, cebolla caramelizada
	Pernil de cerdo en salsa de ciruela	Lasaña de pollo en salsa blanca	Carne en salsa criolla	Pechuga a la plancha	
ENTRADA	Sopa de cuchuco	Crema de tomate	Ajiaco santafereño	Crema de puerro y patatas	Consome de verduras
CEREAL	Arroz blanco	Pan bagguet	Arroz blanco	Moneditas de platano	Papas a la francesa o Aros de cebolla
ACOMPAÑAMIENTO	Croqueta de yuca		Arepa, mazorca		
		Ens Capresse	Tajada de aguacate	Ensalada britanica	Barra de frutas
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	
FRUTA	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
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 chocolatina	Mini brownie	Queso con arequipe	Tartaleta con crema inglesa	Helado
AÑOS INICIALES	Stroganoff	Lasaña bologñesa ragu de carne	Arroz mixto	Deditos de pescado	Hamburguesa de carne con lechuga, tomate, queso, tocineta, cebolla caramelizada
VEGETARIANO	Tomates rellenos	Lasaña vegetariana	Arroz vegetariano	Stir fry de setas y tofu	Hamburguesa vegetariana
SHOW CREPES /PASTAS	N.A	Mini Parrillada	N.A	Pasta ala carbonara	N.A
SHOW WOK	Arroz integral salteado	N.A	Arroz cantones	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:

								
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 planificaciones alimentarias, si el aporte macronutrientes de estas dietas (A y B) y los micronutrientes deben estar por debajo de la RDA ni por encima de ella.

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

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



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

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