



ALMUERZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
PROTEÍNA				Carne en polvo, chicharro, huevo frito, y chorizo	Pollo mechado
				Pechuga a la plancha	Carne con chimichurri
ENTRADA				Cazuela de frijol	Ajiaco santafereno
CEREAL				Arroz blanco	Arroz perla
ACOMPAÑAMIENTO				Tajada de platano/ Arepa	Mazorca, arepa
				Tajada de aguacate	Ensalada de aguacate
BARRA DE ENSALADA				Barra de ensalada	Barra de ensalada
FRUTA				Fruta del dia	Fruta del dia
OPCIONAL				Carne y/o pechuga grille	Carne y/o pechuga grille
POSTRE				Bocadillo con queso	Gelatina de colores
AÑOS INICIALES				Carne en polvo	Pierna de pollo
VEGETARIANO				Bowl de arroz integral, vegetales y tofu	Tomates rellenos con quinua y champiñon
SHOW CREPES /PASTAS				N.A	N.A
SHOW WOK				Arroz mandarin / papa fosforito	N.A

SEMANA 3



ALMUERZO	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PROTEÍNA	FESTIVO	Pollo a la Jardinera	Tilapia en salsa tartara	Ternera en salsa de champiñon	Carne al pastor
		Milanesa de cerdo	Carne al chimichurri	Lechon taino	Pollo desmechado
ENTRADA		Sopa de letras	Mazamorra chiquita	Asopao de pollo	Sopa mexicana
CEREAL		Arroz Blanco	Arroz con ajonjoli	Arroz con blanco	Arroz blanco
ACOMPAÑAMIENTO		Papa salada	Croqueta de yuca	Chips de platanto	Totopos /frijol refrito
		Garbanzo en salsa campesina	Ens. Caribeña	Habichuela, zanahoria y mazorca	Pico de gallo / guacamole
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 cupcake	Flan de vainilla	Mini torta de zanahoria	Trufa
AÑOS INICIALES		Pollo a la Jardinera	Tilapia en salsa tartara	Lechon taino	Pollo al pastor
VEGETARIANO		Croquetas de champiñon	Quibbes y Hummus	Moro de gandules	Tacos vegetarianos
SHOW CREPES /PASTAS		Fetucchine en salsa carbonera	N.A.	Macarrones con queso	N.A.
SHOW CREPES /PASTAS	N.A	Khaophad de pollo / papa fosforito	N.A.	N.A.	

SEMANA 2

ALMUERZO	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
PROTEÍNA	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
ENTRADA					
CEREAL					
ACOMPAÑAMIENTO					
BARRA DE ENSALADA					
FRUTA					
OPCIONAL					
POSTRE					
AÑOS INICIALES					
VEGETARIANO					
SHOW CREPES /PASTAS					
SHOW WOK					

SEMANA 4



ALMUERZO	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PROTEÍNA	Arroz Yakimetsi	Albondigas a la criolla	Pollo cordon blue	Cannelloni de pollo gratinados al hono en salsa	Carne, pechuga, morcilla, chorizo
	Carne a la plancha	Pechuga gratinada	Julianas de cerdo en salsa teriyaky	Canelloni de carne gratinados al horno en salsa bologñesa	Pechuga a la plancha
ENTRADA	Consome cabello de angel	Sopa de pasta	Crema de espinaca	Sopa de tomate	Mazamorrita
CEREAL	Papa chip	Arroz blanco	Arroz Pilaf	Pan Baguett	Platano, papa, mazorca
ACOMPAÑAMIENTO		Lentejas ensalsa	Verdura Mixta		
	Toamte en rodaja	Platano al horno	Croqueta de yuca	Tomate Capresse	Guacamole
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 torta de amapola	Galleta chip de chocolate	Mouse de maracuya	Cannolli	Arroz con leche
AÑOS INICIALES	Arroz con pollo	Albondigas a la criolla	Pollo cordon blue	Cannelloni de carne gratiandos al horno en salsa bologñesa	Julianas de carne y de pollo a la brasa
VEGETARIANO	Arroz vegetariano	Albondigas de carve	Brochetas vegetarianas	Cannelloni vegetarianos en salsa balanca	Tomates rellenos con quinua y champiñon
SHOW CREPES /PASTAS	Espaguetti en salsa bologñesa / pan frances	N.A.	Crepes stroganoff	N.A.	N.A.
SHOW WOK	N.A.	Ensalada cesar con pollo	N.A.	Pan cook de cerdo en salsa blanca	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 cubrimiento 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 (µg/día ER)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Zinc (mg)
1250	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 del AMDR y los micronutrientes no deben estar por debajo del RDA ni por encima del UL.

SEMANA 5



ALMUERZO	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30 HALLOWEEN
PROTEÍNA	Alitas apanadas	Lomo salteado	Carne en salsa bologñesa, napolitana, carbonara	Croquetas de Pescado	Hamburguesa de carne o pollo con cebolla caramelizada, tocineta, queso mozzarella, lechuga,tomate
	Bistec a caballo	Chanchó peruano	Piernita de pollo oriental	Pechuga gartinada	
ENTRADA	Sopa de tornillos	Caldo de gallina	Crema de Zapayo	Sopa de arroz	Consomé celestin
CEREAL	Arroz basmati	Arroz verde	Pastas (pasta corta, pasta larga, macarrones)	Arroz blanco	Papas a la francesa
ACOMPÑAMIENTO	Tajada de platano	Causa limeña	Pan al ajillo	Patacón con hogao	
	Verdura Mixta	Ens, Peruana	Pan baguett / queso	Ensalada de aguacate	Aros de cebolla
BARRA DE ENSALADA	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de ensalada	Barra de frutas
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	Pannacotta de frutos rojos	Suspiro Limeño	Mini Brownie de banano y cacao	Flan de Vainilla	Helado
AÑOS INICIALES	Pollo apanado	Lomo salteado	Pasta en salsa bolgñesa	Mini parrillada	Mini hamburgesa de carne
VEGETARIANO	Wraps vegetarianos	Rollitos de zucchini rellenos	Pasta en salsa de aguacate	Parrillada vegetariana	Hamburguesa vegetariana
SHOW CREPES /PASTAS	N.A.	Penne meatballs gratinado	N.A	N.A.	N.A.
SHOW WOK	Vermicelli	N.A.	N.A.	Arroz cantones	N.A.

Tabla base para almuerzo escolar — 30% del requerimiento diario

Grupo de edad	Requerimiento diario aprox.	Almuerzo 30%	Proteína diaria	Proteína almuerzo 30%	Grasa diaria	Grasa almuerzo 30%	CHO diarios	CHO almuerzo 30%
4–8 años 11 meses	1.518 kcal	455 kcal	53,1 g	15,9 g	50,6 g	15,2 g	212,5 g	63,8 g
9–13 años 11 meses	2.163 kcal	649 kcal	75,7 g	22,7 g	72,1 g	21,6 g	302,8 g	90,8 g
14–17 años 11 meses	2.856 kcal	857 kcal	100,0 g	30,0 g	95,2 g	28,6 g	399,8 g	120,0 g

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 planificación alimentaria, el aporte de macronutrientes debe estar dentro del AMR y los micronutrientes no deben estar por debajo del RDA ni por encima del UL.

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

SEMANA 1

LONCHERA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
BEBIDA				Keffir	Bebida de fruta natural / Agua
ENERGETICO				Muffin de agraz	Puffy de queso
FTUTA				Manzana verde	Fresa

SEMANA 2

LONCHERA	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
BEBIDA					
ENERGETICO	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO	RECESO
FTUTA					

SEMANA 3

LONCHERA	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
BEBIDA	FESTIVO	Bebida de fruta natural / Agua	Keffir	Bebida de fruta natural / Agua	Bebida de fruta natural / Agua
ENERGETICO		Croissant de queso	Almojabana	Hojaldre de Carne	Arepa de quinua con queso
FTUTA		Mandarina	Mini Banano	Uva	Kiwi

SEMANA 4

LONCHERA	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
BEBIDA	Bebida de fruta natural / Agua	Keffir	Bebida de fruta natural / Agua	Kumis	Bebida de fruta natural / Agua
ENERGETICO	Palito de queso	Rollito de canela	Sandwich proteico	Torta de naranja y amapola	Pastel de pollo horneado
FTUTA	Naranja	Fresas	Arandano	Mandarina	Mango

SEMANA 5

LONCHERA	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
BEBIDA	Bebida de fruta natural / Agua	Yogurth natural	Bebida de fruta natural / Agua	Keffir	Bebida de fruta natural / Agua
ENERGETICO	Wrap integral de pavo y queso	Rosquitas de quinua y queso	Baguel de pollo	Pan de yuca	Mini empanada de carne
FTUTA	Piña	Mini banano	Melon	Fresas	Uva

Tabla base para lonchera escolar — 20% del requerimiento diario

Grupo de edad	Energía	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro
4–8 años 11 meses	304 kcal	9,1 g	9,4 g	45,5 g	200 mg	3 mg
9–13 años 11 meses	433 kcal	13,0 g	13,5 g	64,9 g	260 mg	2,5 mg
14–17 años 11 meses	571 kcal	17,1 g	17,8 g	85,7 g	260 mg	4 mg
Las RIEN, referencia oficial para planificación y evaluación dietaria en Colombia.						
*Siempre teniendo en cuenta las políticas de alergias y restricciones del colegio.						



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

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 planificación alimentaria, el aporte de macronutrientes debe estar dentro de las GABAS y los micronutrientes no deben pasar por encima del RDA ni por encima del UL.