

# MINUTA SALUDABLE

## L O N C H E R A S

“La nutrición óptima es la medicina del mañana.”

-Dr Linus Pauling.

ALIMENTO	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
JUGO	CHOLUPA	MANGO	MORA	GUANABANA	FRESA
PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE RES	OMELET RANCHERO	SANDWICH DE POLLO	AREPA CON JAMÓN Y QUESO	ALBÓNDIGA CON AREPA
CARBOHIDRATO					
FRUTA	PAPAYA	MELÓN	MANDARINA	PIÑA	MANGO

ALIMENTO	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
JUGO	LULO	PIÑA	MARACUYA	CHOLUPA	MORA
PROTEÍNA	BURRITO DE POLLO	ALBONDIGA CON AREPITA	HUEVOS NAPOLITANOS TAJADA DE PAN	HAMBURGUESA DE RES	SANDWICH DE POLLO
CARBOHIDRATO					
FRUTA	MANGO	BANANO	PAPAYA	MELÓN	MANDARINA

ALIMENTO	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
JUGO	FRESA	GUANABANA	MANGO	PIÑA	MORA
PROTEÍNA	OMELET NAPOLITANO (QUESO- TOMATE)	AREPA CON JAMÓN Y QUESO	ALBONDIGA CON PAPITA CRIOLLA	BURRITO DE POLLO	HAMBURGUESA DE RES
CARBOHIDRATO					
FRUTA	PIÑA	NARANJA	PAPAYA	MANGO	BANANO

ALIMENTO	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
JUGO	PIÑA	FRESA	GUANABANA	MARACUYA	LULO
PROTEÍNA	SANDWICH DE POLLO	HUEVOS NAPOLITANOS TAJADA DE PLATANO	QUESADILLA DE JAMÓN Y QUESO	CROQUETAS DE RES PAPITAS A LA FRANCESA	BURRITO MORRILLO
CARBOHIDRATO					
FRUTA	MANGO	BANANO	PAPAYA	MELÓN	PIÑA

ALIMENTO	LUNES 30	MARTES 31
JUGO	GUANABANA	FRESA
PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE RES	OMELET RANCHERO (MAIZ TIERNO, SALCHICHA)
CARBOHIDRATO		
FRUTA	PAPAYA	BANANO



**AGOSTO 2021**

# MINUTA SALUDABLE

## ALMUERZOS

ALIMENTO	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05
SOPA O CREMA	AJIACO	SOPA DE FIDEOS	FRIJOLES	SOPA DE MAIZ
ALIMENTO PROTEICO	POLLO DESMECHADO	SPAGUETTIS CON POLLO	CARNE MOLIDA	FILETE DE POLLO APANADO
CARBOHIDRATO 1	ARROZ		ARROZ	CHIPS DE ARRACACHA
CARBOHIDRATO 2	MAZORCA	PAN TAJADO	PLATANO COCIDO	ARROZ CON ARVEJA
ENSALADA O VERDURAS	CUBITOS DE AGUACATE	ENSALADA DULCE (PIÑA - REPOLLO - MAYONESA - CREMA DE LECHE)	BASTONES DE PEPINO	RODAJAS DE TOMATE
FRUTA	BANANO	GELATINA	MANGO	GALLETAS
JUGO	MORA	GUANABANA	FRESA	LULO
POSTRE	*	*	*	*

ALIMENTO	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12
SOPA O CREMA	LENTEJAS	CONSOME DE POLLO	CREMA DE AHUYAMA	SOPITA DE PLATANO
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	ARROZ MIXTO	ALBONDIGAS	CARNE DE CERDO
CARBOHIDRATO 1	ARROZ		ARROZ	ARROZ
CARBOHIDRATO 2	MONEDITAS DE PLATANO	PAPA A LA FRANCESA	ARROZ	PAPITA CRIOLLA
ENSALADA O VERDURAS	BASTONES DE ZANAHORIA	RODAJAS DE TOMATE	ENSALADA RUSA (MAYONESA, ARVEJA, HUEVO COCIDO, ZANAHORIA)	BROCOLI APANADO
FRUTA	PAPAYA	GALLETAS	BANANO	CHOCOLATINA
JUGO	CHOLUPA	MORA	PIÑA	LULO
POSTRE	*	*	*	*

ALIMENTO	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19
SOPA O CREMA	FRIJOLES	SOPA DE FIDEOS	SANCOCHO	CREMA DE ESPINACA
ALIMENTO PROTEICO	CARNE MOLIDA	PECHUGA A LA PLANCHA	POLLO	SPAGUETTISA LA BOLOGNESA
CARBOHIDRATO 1	ARROZ	ARROZ	ARROZ	
CARBOHIDRATO 2	AREPITA	MONEDITA DE PLATANO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PAN TAJADO
ENSALADA O VERDURAS	AGUACATE	ENSALADA FRIA DE PASTA (TORNILLOS, ARVEJA, ZANAHORIA, HUEVO)	MAZORCA	ENSALADA DULCE (PIÑA - REPOLLO - MAYONESA - CREMA DE LECHE)
FRUTA	MANDARINA	GELATINA	MANGO	BANANO
JUGO	GUAYABA	LULO	FRESA	CHOLUPA
POSTRE	*	*	*	*



# MINUTA SALUDABLE

## ALMUERZOS

ALIMENTO	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26
SOPA O CREMA	CREMA DE VERDURAS	LENTEJAS	AJIACO	SOPA DE FIDEOS
ALIMENTO PROTEICO	ARROZ MIXTO	CREMA DESMECHADA	POLLO	FILETE DE POLLO APANADO
CARBOHIDRATO 1		ARROZ	ARROZ	ARROZ
CARBOHIDRATO 2	PAPA A LA FRANCESA	CHIPS DE ARRACACHA	MAZORCA	CHIPS DE ARRACACHA
ENSALADA O VERDURAS	TOMATE	ENSALADA DE REMOLACHA (REMOLACHA - ZANAHORIA - HUEVO COCIDO MAYONESA)	AGUACATE	ENSALADA FRIA DE PASTA (TORNILLOS ARVEJA, ZANAHORIA, HUEVO)
FRUTA	*	*	*	*
JUGO	GUA NABANA	MARACUYA	LULO	PIÑA
POSTRE	PAPAYA	CHOCOLATINA	MANDARINA	GALLETAS

ALIMENTO	LUNES 30	MARTES 31
SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	ARROZ CON POLLO	POLLO
CARBOHIDRATO 1		PAPA EN SALSA CRIOLLA
CARBOHIDRATO 2	PAPA A LA FRANCESA	ARROZ
ENSALADA O VERDURAS	TOMATE	AGUACATE
FRUTA	MELÓN	PIÑA
JUGO	MORA	LULO
POSTRE	*	*

