

PROGRAMACIÓN DE MENÚS MES DEL 04 AL 08 DE NOVIEMBRE DEL 2019

DESAYUNO

LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOL. 06	JUEVES 07	VIERNES 08
Jugo de surtido	Jugo de papaya	Jugo de papaya c/piña	Fruta: Mandarina	Jugo de papaya
Avena con Leche	Avena con quinua	Siete semillas	Punki	Quinua con piña
Pan con Huevo	Pan con relleno	Pan con aceituna	Pan con queso	Pan con pollo
Pan con mermelada	Pan con manjar	Pan con mermelada	Pan con manjar	Pan con mermelada

ALMUERZO

LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOL. 06	JUEVES 07	VIERNES 08
Sancochado de res	Ensalada fresca	Sopa Chilcano	Ensalada Mixta	Chupe de pescado
Estofado de pollo Menestra lentejas Arroz blanco	Arroz con pollo	Pescado frito con menestra verde arroz blanco	Adobo de cerdo con menestra Panamito arroz blanco	Locro de zapallo con pescado apanado arroz blanco
Fruta: plátano	Fruta: mandarina	Fruta: Granadilla	Fruta: naranja	Fruta: Granadilla
Infusión	Refresco de maracuyá	Infusión	Refresco de carambola	Infusión

CENA

LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOL. 06	JUEVES 07	VIERNES 08
Caigua de pollo Arroz blanco	Picante de frijol castilla con cerdo Arroz blanco	Olluquito con carne de cerdo Arroz blanco	Pachamanca de pollo Papa sancochada en rodajas Arroz blanco	Picante de carne con arroz blanco
Arroz con leche	Mazamorra de naranja	Fruta: plátano	Mazamorra morada	Mazamorra de piña.
Infusión	Infusión	Infusión	Infusión	Infusión

PROTEÍNAS: 15%

CHOS: 55%

LÍPIDOS: 30%

DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE DEL 2019

DESAYUNO

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Jugo de papaya	Jugo de papaya	Plátano de seda	Jugo de papaya	Jugo de papaya con piña
Quinua con piña	Avena con manzana	Maca	Punki	Avena con leche
Pan con huevo revuelto	Pan con queso	Lomito de hígado	Pan con relleno	Pan con aceitunas
Pan con mermelada	Pan con manjar	Pan con mermelada	Pan con manjar	Pan con mermelada

ALMUERZO

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Menestrón	Ensalada fresca	Sopa de verduras con menudencia de pollo	Sopa Chilcano	Huevo a la melva
Olluquito con carne de cerdo Arroz blanco	Saltado de corazón con menestra lenteja y arroz	Carapulcra con cerdo arroz blanco	Pescado a la chorrillana con frijol castilla arroz blanco	Ceviche de pollo con papa sancochada
Fruta: granadilla	Fruta: mandarina	Fruta: Manzana	Fruta: mandarina	Fruta: plátano
Infusión	Refresco de maracuyá	Infusión	Refresco de carambola	Infusión

CENA

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Picante de trigo con cerdo Arroz blanco	Ajiaco con huevo sancochado y arroz blanco	Estofado de pollo Papa sancochada Arroz blanco	Pepián con cerdo Arroz blanco	Tallarines saltado con res
Fruta: Naranja	Mazamorra de manzana	Mazamorra de piña	Mazamorra morada	Mazamorra de maracuyá
Infusión	Infusión	Infusión	Refresco: cebada	Infusión

PROTEÍNAS: 15%

CHOS: 55%

LÍPIDOS: 30%

EL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE DEL 2019

DESAYUNO

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOL. 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Jugo de surtido	Jugo surtido	Jugo de papaya	Jugo de papaya	Jugo de papaya
Avena con maracuyá	Punki	Quinua con piña	Avena con manzana	Maca
Pan con atún	Pan con queso	Pan con relleno	Pan con pollo	Pan con huevo revuelto.
Pan con mermelada	Pan con manjar	Pan con mermelada	Pan con manjar	Pan con mermelada

ALMUERZO

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOL. 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa de harina de habas	Chupe de marino	Huevo a la melva	Sopa Chilcano	Sopa de morón con res
Pollo al sillao Menestra lentejas Arroz blanco	Pescado Escabechado con Menestra frejoles canario Arroz blanco	Caigua saltada con cerdo Arroz blanco	Puré de espinaca con Pescado frito y arroz blanco	Pepián con cerdo arroz blanco
Fruta: manzana	Fruta: naranja	Fruta: Plátano	Fruta: mandarina	Fruta: Granadilla
Infusión	Refresco de cebada con linaza	Infusión	Refresco de carambola	Infusión

CENA

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOL. 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Picante de carne Arroz blanco	Pollo al pimiento Papa sancochada Arroz blanco	Charquicán de atún Arroz blanco	Guiso de lentejas con cerdo Arroz blanco	Cebiche de pollo papa sancochada Arroz blanco
Mazamorra de naranja	Mazamorra de manzana	Mazamorra de sémola	Compota de piña	Mazamorra morada
infusión	Infusión	Infusión	Refresco de piña	Infusión

PROTEÍNAS: 15%

CHOS: 55%

LÍPIDOS: 30%

DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE DEL 2019

DESAYUNO

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Jugo de papaya	Fruta: plátano	Jugo de papaya	Jugo de papaya	Jugo de papaya
Avena con leche	Maca	Quinoa con piña	Punki	Avena con maracuyá
Pan con huevo revuelto	Pan con pollo	Pan con queso	Pan con lomito de hígado	Pan con aceitunas
Pan con mermelada	Pan con manjar	Pan con mermelada	Pan con manjar	Pan con mermelada

ALMUERZO

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de verduras	Huevo a la huancaína	Sopa de harina de habas	Sopa de pescado	Ocopa
Seco de pollo con Menestra con panamito Arroz blanco	Arroz con pollo con zarza	Olluquito de carne de cerdo con arroz blanco	Pescado frito con frejoles panamito Arroz blanco	Coliflor saltada con cerdo. Arroz blanco
Fruta: Mandarina	Fruta: granadilla	Fruta: manzana	Fruta: plátano	Fruta: manzana
Infusión	Refresco de Cebada	Infusión	Refresco maracuyá	Infusión

CENA

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Picante de habas con cerdo Arroz blanco	Cau Cau de pollo Arroz blanco	Escabechado de pescado con papa sancochada y Arroz blanco	Picante de trigo con res con Arroz blanco	Hígado saltado con papa sancochada y arroz blanco
Mazamorra morada	Mazamorra de mandarina	Mazamorra de piña	Mazamorra de maracuyá	Mazamorra de manzana
Infusión	Infusión: Cedrón	Infusión: Muña	Infusión: Té	Infusión: H. Luisa

PROTEÍNAS: 15%

CHOS: 55%

LÍPIDOS: 30%

LUNES 04/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo surtido	Sancochado de res	
Avena con leche	Estofado de pollo con lentejas Menestra lentejas – arroz blanco	Caigua saltada con pollo arroz blanco.
Pan con huevo revuelto	Fruta: plátano	Arroz con leche
Pan con mermelada	Infusión	Infusión.

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	60	0.24	0.06	4.92	21
PLATANO DE SEDA	40	0.6	0.12	8.4	37.2
BETERRAGA	30	0.51	0.03	2.85	13.8
AVENA	40	5.32	1.6	28.8	150.8
LECHE EVAPORADA	30	2.1	2.43	3.27	43.5
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
HUEVO DE GALLINA	30	4.05	2.52	0.54	41.1
ACEITE VEGETAL	3	0	3	0	27
MERMELADA	10	0.05	0.4	7.2	34.5
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
TOTAL		17.87	10.26	99.18	562.9

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
CARNE VACUNO	30	6.39	0.48	0	22.77
APIO	20	0.14	0.04	0.96	4.8
PORO	20	0.54	0.16	1.52	9.6
ZAPALLO	20	0.14	0.04	1.28	6
COL	30	0.39	0.09	1.44	8.1
ZANAHORIA	20	0.12	0.1	1.84	8.8
NABO	10	0.1	0	0.4	2
CHOCLO	10	0.3	0.1	2.8	13

ARROZ	30	2.46	0.15	23.34	107.7
POLLO PRESA	150	22.75	12.75	0	212.5
ARVEJA FRESCA	30	2.13	0.18	5.64	32.7
CEBOLLA CABEZA	10	0.14	0.02	1.13	5.3
TOMATE	20	0.3	0.14	0.78	5.6
AJOS	2	0.1	0.02	0.61	3
ACEITE VEGETAL	10	0	10	0	90
AJI COLORADO	5	0.095	0.085	0.45	3
ALBERJITA	5	0.4	0	0.24	2.56
ZANAHORIA	5	0.07	0.02	0.39	2.05
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
LENTEJAS	60	12.24	0.72	36.84	202.8
AZUCAR	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		57.005	25.595	162.36	1120.28

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
POLLO PULPA	100	15.14	8.5	0	141.7
CAIGUA	100	0.5	0.2	3.3	17
PIMIENTO	30	0.45	0.15	2.31	12.3
TOMATE	50	0.75	0.35	1.95	14
SILLAO	5	0.4	0	0.2	2.7
CEBOLLA CABEZA	30	0.42	0.06	3.39	15.9
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
ARROZ	20	1.64	0.1	15.5	69.8
LECHE EVAPORADA	30	2.1	2.43	3.27	43.5
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		29.6	14.29	112.62	712.9

MARTES 05/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya	Ensalada fresca	
Avena con quinua	Arroz con pollo	Picante de frijol castilla con cerdo - arroz blanco
Pan con relleno	Fruta: Naranja	Mazamorra de naranja
Pan con manjar	Refresco de maracuyá	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
AVENA	30	4	1.2	21.6	104
QUINUA	40	5.44	2.32	26.52	148.8
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
RELLENO	30	5.01	1.75	0	37.3
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
MANJAR BLANCO	10	0.79	0.92	5.37	32.9
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
TOTAL		20.96	8.47	111.49	598

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
LECHUGA	80	0.6	0.1	2.4	13
TOMATE	30	0.1	0	0.6	3
PEPINILLO	30	0.2	0	0.8	3
ZANAHORIA	20	0.1	0.1	1.8	8
CEBOLLA DE CABEZA	10	0.1	0	1.1	5
VINAGRETA	5	0.01	3.59	0.01	31.95
CULANTRO	10	0.4	0.2	0.8	5.3
ESPINACA	20	0.56	0.18	0.98	7.8
AJO	2	0.1	0	0.6	3
AJI AMARILLO	5	0.095	0.085	0.45	3
ARVEJA FRESCA	5	0.36	0.03	0.94	5.45

ACEITE VEGETAL	10	0	10	0	90
POLLO PRESA	150	22.75	12.75	0	212.5
ARROZ	130	10.66	0.65	101.14	466.7
PIMIENTO	30	0.45	0.15	2.31	12.3
MANDARINA	150	0.9	0.45	12.9	60
MARACUYA	30	0.3	0	4.7	20
AZUCAR RUBIA	15	0	0	14.7	57
TOTAL		46.595	24.405	145.81	1007

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
FRIJOL CASTILLA	40	9	0.72	23.32	135.6
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
CARNE DE CERDO	100	14.4	15.1	0	194
AJI COLORADO	5	0.095	0.065	0.46	2.8
AJO	2	0.1	0.02	0.61	3
NARANJA	30	0.18	0.06	3.06	13.5
CHUÑO	5	0.095	0.025	3.9	16.15
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		32.07	18.49	114.05	761.05

MIERCOLES 06/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya con piña	Sopa chilcano	
Siete semillas	Pescado frito menestra verde y arroz	Olluquito con carne de cerdo Arroz blanco
Pan con aceituna	Fruta: granadilla	Fruta: Plátano
Pan con mermelada	Infusión	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
PIÑA	100	0.4	0.2	9.8	43
SIETE SEMILLAS	35	8.2	1.4	25.2	120.75
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
MERMELADA	15	0	0	8.85	31.5
ACEITUNA	30	0.24	9.63	2.19	96.3
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		14.56	11.51	108.94	567.55

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
PESCADO SOPA	30	5.61	0.6	0	27.9
APIO	20	0.14	0.04	0.96	4.8
PORO	20	0.54	0.16	1.52	9.6
CEBOLLA CABEZA	30	0.42	0.06	3.39	15.9
TOMATE	50	0.75	0.35	1.95	14
CULANTRO	5	0.2	0.1	0.4	2.65
PESCADO BONITO	120	28.8	4.44	0	154.8
HARINA DE TRIGO	10	1.05	0.19	7.48	35.9
ARVEJAS SECAS	60	13.02	1.92	36.7	216

ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
GRANADILLA	150	3.3	3	23.4	120
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		62.03	13.36	158.5	997.55

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
CARNE DE CEDO	80	11.52	12.4	0	155.2
OLLUCO	60	0.66	0.06	8.58	37.8
PAPA BLANCA	40	0	0.03	6.69	27.54
ACEITE VEGETAL	2	0.54	1.6	0	14.4
AJI COLORADO	5	0.095	0.065	0.46	2.8
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
MANDARINA	150	0.9	0.45	12.9	60
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		21.915	15.105	111.33	675.74

JUEVES 07/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Mandarina	Ensalada mixta	
Punki	Adobo de cerdo con menestra panamito Arroz blanco	Pachamanca de pollo, papa sancochada Arroz
Pan con queso	Fruta: naranja	Mazamorra de morada
Pan con manjar	Refresco de carambola	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PLATANO DE SEDA	150	2.25	0.45	31.5	139.5
PUNKI	30	3.99	1.2	21.6	113.1
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
QUESO	30	4.7	5.3	0.7	69
MANJAR BLANCO	10	0.79	0.92	5.37	32.9
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		16.73	7.97	107.27	567.5

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
LECHUGA	80	0.6	0.1	2.4	13
TOMATE	30	0.1	0	0.6	3
PEPINILLO	30	0.2	0	0.8	3
ZANAHORIA	20	0.1	0.1	1.8	8
VAINITA	20	0.5	0.1	1.6	7
PALTA	30	0.5	3.8	1.7	39.3
VINAGRETA	5	0.01	3.59	0.01	31.95
CARNE DE CERDO	100	14.4	15.1	0	194
AJI COLORADO	5	0.1	0.1	0.4	2
CEBOLLA CABEZA (2)	10	0.1	0	1.1	5

FREJOL PANAMITO	60	12.9	1	36.4	202
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
NARANJA	150	0.5	0.2	21.9	81
CARAMBOLA	20	0.2	0.12	1.48	7.8
AZUCAR RUBIA	15	0	0	14.7	57
TOTAL		38.41	26.71	162.69	1031.05

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
POLLO PRESA	150	22.75	12.75	0	212.5
HABAS FRESCAS	20	2.3	0.2	5.2	30
AJI COLORADO	5	0.095	0.065	0.46	2.8
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
PAPA BLANCA	100	2.1	0.1	22.3	99
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
MAIZ MORADO	10	0.7	0.3	7.6	36
PIÑA	20	0	0.05	1.95	7.5
CHUÑO	10	0.2	0.1	7.8	32
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		36.345	16.065	128.01	815.8

VIERNES 08/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya	Huevo a la huancaína	
Quinoa con piña	Locro de zapallo con pescado apanado u arroz blanco	Picante de carne Arroz blanco
Pan con pollo	Fruta: granadilla	Fruta: granadilla
Pan con mermelada	Infusión	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
QUINUA	40	5.44	2.32	26.52	148.8
PIÑA	30	0.12	0.06	2.94	12.9
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
POLLO PULPA	25	4.55	2.55	0	41.25
MAYONESA	5	0.075	3.92	0	35.9
APIO	10	0.175	0.05	1.2	6
MERMELADA	15	0	0	8.85	31.5
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		16.08	9.18	102.41	552.35

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
LECHUGA	100	0.6	0.1	2.4	13
GALLETA	20	2.02	2.94	13.6	89
QUESO	30	4.74	5.25	0.66	69
AJI AMARILLO	5	0.125	0.04	0.62	3.35
LECHE EVAPORADA	30	2.1	2.43	3.27	43.5
HUEVO DE GALLINA	60	8.1	5.04	1.08	82.2
PESCADO BONITO	120	28.8	4.44	0	154.8
HARINA DE TRIGO	10	1.05	0.19	7.48	35.9
HUEVO DE GALLINA	10	12	0.8	0.2	14

ZAPALLO	100	0.7	0.2	6.4	30
LECHE EVAPORADA	10	0.7	0.81	1.09	14.5
QUESO	30	4.74	5.25	0.66	69
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
AJO	2	0.1	0.02	0.61	3
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
GRANADILLA	150	3.3	3	23.4	120
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		77.275	33.01	144.17	1137.25

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
VACUNO PULPA	100	21.3	1.6	0	100
PAPA BLANCA	100	2.1	0.1	22.3	97
ARVEJAS FRESCA	30	2.13	0.18	5.64	32.7
ZANAHORIA	20	0.12	0.1	1.84	8.8
AJO	2	0.1	0.02	0.61	3
ACEITE VEGETAL	3	0	3	0	27
CEBOLLA CABEZA	10	0.14	0.02	1.13	5.3
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
PIÑA	20	0.08	0.04	1.96	8.6
CHUÑO	10	0.2	0.1	7.8	32.3
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		34.37	5.66	128.88	711.7

LUNES 11/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya	Menestrón	
Quinoa con piña	Olluquito con carne de cerdo Arroz blanco	Picante de trigo con cerdo Arroz blanco
Pan con huevo revuelto	Fruta: plátano	Naranja
Pan con mermelada	Infusión	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
QUINUA	40	5.44	2.32	26.52	148.8
PIÑA	30	0.12	0.06	2.94	12.9
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
HUEVO DE GALLINA	30	4.05	2.52	0.54	41.1
ACEITE VEGETAL	3	0	3	0	27
MERMELADA	10	0.05	0.4	7.2	34.5
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		15.38	8.58	105	559.3

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
CANE DE RES	30	6.39	0.48	0	22.77
YUCA AMARILLA	20	0.12	0.04	7.82	32.2
PAPA BLANCA	20	0.4	0	4.5	19.8
APIO	5	0.035	0.01	0.24	1.05
ZANAHORIA	10	0.06	0.05	0.92	4.1
CHOCLO	20	0.66	0.16	5.56	25.8
FIDEOS	30	2.82	0.06	23.46	108
FRIJOLES VERDES	20	0.3	0	1	5.2
ALBAHACA	5	0.14	0.06	0.36	2.15

ESPINACA	5	0.14	0.045	0.245	1.95
ACEITE VEGETAL	5	0	5	0	44
AJO	2	0.1	0	0.6	3
CARNE DE CERDO	100	14.4	15.1	0	194
OLLUCO	100	1.1	0.1	14.3	62
CEBOLLA CABEZA	20	0.3	0	2.3	10
AJI SECO	3	0.2	0.2	1.3	7
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	349
GRANADILLA	150	3.3	3	23.4	120
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		38.665	24.805	173.605	1050.02

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
TRIGO	60	5.16	0.9	44.22	205.8
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
CARNE DE CERDO	100	14.4	15.1	0	194
AJI COLORADO	5	0.095	0.065	0.46	2.8
AJO	2	0.1	0.02	0.61	3
NARANJA	150	0.5	0.2	21.9	81
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
TOTAL		28.455	18.785	149.89	882.6

MARTES 12/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Plátano de seda	Ensalada fresca	
Maca	Saltado de corazón con menestra lenteja y arroz blanco	Picante de trigo con cerdo Arroz blanco
Lomito de hígado	Fruta: Naranja	Mazamorra de naranja
Pan con manjar	Refresco de maracuya	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PLATANO DE SEDA	150	2.25	0.45	31.5	139.5
MACA	40	1.4	0.5	5.3	28.5
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
VACUNO HIGADO	30	6	1.3	0	38
ACEITE VEGETAL	12	0	12	0	108
CEBOLLA CABEZA	5	0.1	0	0.6	2
TOMATE	5	0.07	0.016	0.21	0.95
MANJAR	10	0.79	0.92	5.37	32.9
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		15.61	15.286	91.08	562.85

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
LECHUGA	30	0.2	0	0.7	3
TOMATE	45	0.4	0.1	1.9	9
PEPINILLO	45	0.2	0	1.2	5
ZANAHORIA	45	0.3	0.2	4.1	18
LIMON, JUGO	5	0	0	0.5	2
VINAGRE	3	0	0	0.2	0.8
CORAZON, VACUNO	100	20.5	7	0	151
TOMATE	50	0.75	0.35	1.95	14
CEBOLLA DE CABEZA	30	0.42	0.06	3.39	15.9

PIMIENTO	30	0.45	0.15	2.31	12.3
AJO	2	0.1	0.02	0.61	3
SILLO	5	0.4	0	0.24	2.56
LENTEJAS	60	13.56	0.6	36.6	205.8
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
ACEITE VEGETAL	10	0	10	0	90
MANDARINA	150	0.9	0.45	12.9	60
MARACUYA	30	0.3	0	4.7	20
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		46.68	19.43	158.9	1009.36

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
OLLUCO	100	1.1	0.1	14.3	63
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
QUESO	10	1.58	1.75	0.22	23
LECHE	30	2.1	2.43	3.27	43.5
HUEVO DE GALLINA	60	8.1	5.04	1.08	82.2
CEBOLLA CABEZA	10	0.14	0.02	1.13	5.3
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
AJOS	2	0.1	0.02	0.61	3
PAPA BLANCA	50	1.05	0.05	11.15	45.9
CHUÑO	5	0.095	0.025	3.9	16.15
MANZANA	30	0.1	0.05	4.4	16
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		22.57	11.99	122.76	694.05

MIERCOLES 13/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya	Sopa de verdura con menudencia de pollo	
Avena con manzana	Carapulcra con cerdo Arroz blanco	Estofado de pollo papa sancochada con arroz
Pan con aceitunas	Fruta: manzana	Fruta: Mazamorra de piña
Pan con mermelada	Infusión	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
AVENA	40	5.32	1.6	28.8	150.8
MANZANA	30	0.1	0.05	4.4	16
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
QUESO	30	4.7	5.3	0.7	69
MANJAR BLANCO	15	1.18	1.38	8.05	49.4
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		17.02	8.61	104.85	561.2

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
MENUDENCIA DE POLLO	30	6.9	2.1	0.4	47.1
FIDEOS	20	1.92	0	15.6	72
ZAPALLO	10	0.14	0	2	8.57
ZANAHORIA	10	0	0	0.85	4.28
APIO	7	0	0	0.3	2
PORO	10	0.3	0.1	0.8	4
NABO	10	0.1	0	0.4	2
CHOCLO	10	0.3	0.1	2.8	13
CARNE DE CERDO	100	14.4	15.1	0	194
ACEITE VEGETAL	10	0	10	0	88
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	349

PAP SECA	65	4.92	0.4	43.56	198
AJI COLORADO	5	0.095	0.065	0.46	2.8
MANZANA	150	0.5	0.2	21.9	81
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		37.775	28.565	171.77	1084.75

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
POLLO PRESA	150	22.75	12.75	0	212.5
ARVEJA FRESCA	15	1.06	0.09	2.82	16.35
CEBOLLA CABEZA	10	0.14	0.02	1.13	5.3
TOMATE	20	0.3	0.14	0.78	5.6
AJOS	2	0.1	0.02	0.61	3
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
ACEITE VEGETAL	5	0	5	0	45
ZANAHORIA	20	0.12	0.1	1.84	8.8
PAPA BLANCA	100	2.1	0.1	22.3	99
CHUÑO	5	0.095	0.025	3.9	16.15
PIÑA	20	0.08	0.04	1.96	8.6
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		34.945	18.785	118.04	798.3

JUEVES 14/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya	Sopa chilcano	
Punki	Pescado a la chorrillana con frijol castilla. Arroz blanco	Pepián con cerdo Arroz blanco
Pan con relleno	Fruta: mandarina	Mazamorra morada
Pan con manjar	Refresco de carambola	Refresco de cebada

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
PUNKI	40	5.32	1.6	28.8	150.8
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
RELLENO	30	5.01	1.75	0	37.3
ACEITE VEGETAL	10	0	10	0	88
MANJAR BLANCO	10	0.79	0.92	5.37	32.9
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		15.71	8.48	104.3	585

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
PESCADO SOPA	30	5.61	0.6	0	27.9
APIO	20	0.14	0.04	0.96	4.8
PORO	20	0.54	0.16	1.52	9.6
TOMATE	50	0.75	0.35	1.95	14
FIDEOS	25	24	0	19.5	90
ZAPALLO	20	0.28	0	4	17.14
PESCADO BONITO	120	28.8	4.44	0	154.8
CEBOLLA CABEZA	30	0.42	0.06	3.39	15.9
TOMATE	50	0.75	0.35	1.95	14
CULANTRO	5	0.2	0.1	0.4	2.65

HARINA DE TRIGO	10	1.05	0.19	7.48	35.9
AJI AMARILLO	5	0.04	0.04	0.44	2
AJO	2	0.1	0.02	0.61	3
ACEITE VEGETAL	5	0	5	0	45
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
FREJOL CASTILLA	60	13.5	1.05	34.98	203.4
MANDARINA	150	0.9	0.45	12.9	60
CARAMBOLA	30	0.1	0.05	4.4	16
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
TOTAL		85.38	13.4	177.18	1094.09

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
CARNE DE CHANCHO	100	14.4	15.1	0	194
HARINA DE MAIZ	20	1.74	1.2	14.24	75.6
AJI COLORADO	5	0.095	0.065	0.46	2.8
CEBOLLA CABEZA	15	0.21	0.03	1.69	7.95
AJI AMARILLO	3	0.057	0.051	0.27	1.8
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
AJO	2	0.1	0	0.6	3
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
MAIZ MORADO	10	0.7	0.3	7.6	36
PIÑA	20	0	0.05	1.95	7.5
CHUÑO	10	0.2	0.1	7.8	32
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
CEBADA	10	0.1	0.06	0.74	35
TOTAL		25.802	19.456	118.05	791.65

VIERNES 15/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya con piña	Huevo a la huancaína	
Avena con leche	Ceviche de pollo Arroz blanco	Tallarines saltados con res
Pan con aceituna	Fruta: plátano	Mazamorra de maracuyá
Pan con mermelada	Infusión	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	60	0.24	0.06	4.92	21
PIÑA	30	0.12	0.06	2.94	12.9
AVENA	40	5.32	1.6	28.8	150.8
LECHE EVAPORADA	30	2.1	2.43	3.27	43.5
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
ACEITUNA	30	0.24	9.63	2.19	96.3
MERMELADA	15	0	0	8.85	31.5
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		13.02	13.88	99.07	569

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
HUEVO DE GALLINA	60	8.1	5.04	1.08	82.2
MAYONESA	10	0.2	7.4	0	68
KEPCHUT	10	0.13	0.02	2.6	11.2
LECHUGA	80	0.5	0.1	5.7	9
AJI AMARILLO	5	0.095	0.085	0.45	3
AJI SECO	3	0.2	0.2	1.3	7
POLLO PRESA	150	22.75	12.75	0	212.5
AJO	2	0.1	0	0.6	3
PAPA BLANCA	100	2.1	0.1	22.3	99
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359

PLATANO DE SEDA	150	2.25	0.45	31.5	139.5
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		44.625	28.645	153.13	1049.4

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
FIDEOS TALLARIN	120	11.4	0.096	83.49	388.8
CARNE DE RES	100	21.3	1.6	0	100
CEBOLLA CABEZA	45	0.6	0.1	5.1	22.1
TOMATE	30	0.2	0.1	1.3	5.7
AJI AMARILLO	5	0	0	0.4	2.25
ACEITE VEGETAL	8	0	8	0	72
SILLAO	5	0.4	0	0.24	2.56
CHUÑO	10	0.2	0.1	7.8	32
MARACUYA	30	0.3	0	4.7	20
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	19
INFUSION ANIS	20	0	0	0	0
TOTAL		34.4	9.996	112.83	664.41

LUNES 18/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo surtido	Sopa de harina de habas	
Avena con maracuyá	Pollo al sillao con menestra lenteja y arroz blanco	Picante de carne Arroz blanco
Pan con atún	Fruta: naranja	Mazamorra de naranja
Pan con mermelada	Refresco de cebada y linaza	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	60	0.24	0.06	4.92	21
PLATANO DE SEDA	70	0.57	0.07	8	46.5
PIÑA	50	0.2	0.1	4.9	21.5
BETERRAGA	30	0.51	0.03	2.85	13.8
AVENA	40	5.32	1.6	28.8	150.8
MARACUYA	30	0.3	0	4.7	20
ATUN	30	7.26	6.15	0	84.3
CEBOLLA CABEZA	15	0.21	0.03	1.69	7.95
LIMON	5	0.025	0.002	0.097	2.15
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
MERMELADA	15	0	0	8.85	31.5
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
TOTAL		19.635	8.142	108.007	593.5

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
HARINA DE HABAS	30	7.29	0.57	17.88	105.9
CEBOLLA CHINA	10	0.23	0.04	0.75	4.3
QUESO	10	1.58	1.75	0.22	23
HUEVO DE GALLINA	20	2.7	1.68	0.36	27.4
POLLO PRESA	150	22.75	12.75	0	212.5
SILLAO	10	0.8	0.06	0.5	5.3

LENTEJAS	60	12.24	0.72	36.84	202.8
CEBOLLA CABEZA	10	0.1	0	1.1	4.9
CEBOLLA CHINA	15	0.3	0.1	1.1	5.85
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
MANZANA	150	0.5	0.2	21.9	81
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		56.69	18.37	163.35	1050.95

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
VACUNO PULPA	100	21.3	1.6	0	100
PAPA BLANCA	100	2.1	0.1	22.3	97
ARVEJAS FRESCA	30	2.13	0.18	5.64	32.7
ZANAHORIA	20	0.12	0.1	1.84	8.8
AJO	2	0.1	0.02	0.61	3
ACEITE VEGETAL	3	0	3	0	27
CEBOLLA CABEZA	10	0.14	0.02	1.13	5.3
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	349
NARANJA	30	0.18	0.06	3.06	13.5
CHUÑO	10	0.2	0.1	7.8	32.3
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		34.47	5.68	125.08	687.6

MARTES 19/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo surtido	Chupe marino	
Punki	Pescado escabechado con menestra frejol canario	Pollo al pimiento Papa sancochada Arroz blanco
Pan con queso	Fruta: naranja	Mazamorra de manzana
Pan con manjar blanco	Refresco de cebada y linaza	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	100	0.4	0.1	8.2	35
PLATANO DE SEDA	70	0.57	0.07	8	46.5
PIÑA	50	0.2	0.1	4.9	21.5
BETERRAGA	30	0.51	0.03	2.85	13.8
PUNKI	30	3.99	1.2	21.6	113.1
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
QUESO	30	4.7	5.3	0.7	69
MANJAR BLANCO	10	0.79	0.92	5.37	32.9
AZUCAR RUBIA	15	0	0	14.7	57
TOTAL		16.16	7.82	104.62	563.8

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
PESCADO SOPA	30	5.61	0.6	0	27.9
CANGREJO	30	5.67	0.78	0	29.7
APIO	20	0.14	0.04	0.96	4.8
PORO	20	0.54	0.16	1.52	9.6
ZAPALLO	10	0.14	0	2	8.57
LECHE EVAPORADA	30	2.1	2.43	3.27	43.5
CULANTRO	5	0.2	0.1	0.4	2.65
PESCADO BONITO	120	28.8	4.44	0	154.8

HARINA DE TRIGO	10	1.05	0.19	7.48	35.9
CEBOLLA CABEZA	10	0.1	0	1.1	5
AJI AMARILLO	5	0.095	0.085	0.45	3
FREJOL CANARIO	60	12.9	1	36.4	202
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
NARANJA	150	0.5	0.2	21.9	81
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
CEBADA	10	0.1	0.06	0.74	35
TOTAL		66.145	12.585	158.92	1039.42

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
POLLO PRESA	150	22.75	12.75	0	212.5
CEBOLLA DE CABEZA	10	0.14	0.02	1.1	5.3
PIMIENTO	10	0.06	0.05	0.37	4.4
PAPA BLANCA	100	2.1	0.1	22.3	99
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
AJO	5	0.63	0.5	1.5	6.5
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
CHUÑO	5	0.1	0.05	3.9	16.15
MANZANA	30	0.1	0.05	4.4	16
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		34.08	16.02	116.27	755.85

MIERCOLES 20/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya	Huevo a la mela	
Quinoa con piña	Caigua saltada con carne de cerdo, arroz blanco	Charquicán de atún con arroz blanco
Pan con relleno	Fruta: plátano	Mazamorra de sémola
Pan con mermelada	infusión	Infusión: Cedrón

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	100	0.4	0.1	8.2	35
QUINUA	40	5.44	2.32	26.52	148.8
PIÑA	30	0.12	0.06	2.94	12.9
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
RELLENO	30	5.01	1.75	0	37.3
ACEITE VEGETAL	10	0	10	0	88
MERMELADA	15	0	0	8.85	31.5
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		15.97	14.33	94.61	566.5

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
HUEVO DE GALLINA	60	8.1	5.04	1.08	82.2
MAYONESA	10	0.2	7.4	0	68
KEPCHUT	10	0.13	0.02	2.6	11.2
LECHUGA	80	0.5	0.1	5.7	9
CAIGUA	100	0.5	0.2	3.3	17
CARNE DE CERDO	100	14.4	15.1	0	194
PIMIENTO	30	0.45	0.15	2.31	12.3
TOMATE	50	0.75	0.35	1.95	14
SILLAO	5	0.4	0	0.2	2.7
CEBOLLA CABEZA	30	0.42	0.06	3.39	15.9
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359

ACEITE VEGETAL	10	0	10	0	90
PLATANO	150	2.25	0.45	31.5	139.5
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		36.3	39.37	134.73	1033.8

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
ATUN	80	19.36	16.4	0	224.8
AJI AMARILLO	5	0.04	0.04	0.44	2
AJI PANCA	4	0.25	0.3	2.3	11.65
CEBOLLA CABEZA	5	0.2	0	1.3	6
AJOS	2	0.2	0	0.3	2
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
PAPA BLANCA	80	1.68	0.08	17.84	79.2
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
CHUÑO	5	0.095	0.025	3.9	16.15
SEMOLA	20	1.56	0.22	15.68	71
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		31.585	19.565	124.16	808.8

JUEVES 21/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya	Sopa chilcano	
Avena con manzana	Pescado frito con puré de espinaca y arroz blanco	Guiso de lentejas con cerdo y arroz blanco
Pan con pollo	Fruta: mandarina	Compota de piña
Pan con manjar	Refresco de cebada	Refresco de piña

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
AVENA	40	5.32	1.6	28.8	150.8
MANZANA	30	0.1	0.05	4.4	16
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
POLLO PULPA	25	4.55	2.55	0	41.25
MAYONESA	5	0.075	3.92	0	35.9
APIO	10	0.175	0.05	1.2	6
MANJAR BLANCO	15	1.18	1.38	8.05	49.4
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		17.12	9.83	105.35	575.35

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
PESCADO SOPA	30	5.61	0.6	0	27.9
APIO	20	0.14	0.04	0.96	4.8
PORO	20	0.54	0.16	1.52	9.6
TOMATE	50	0.75	0.35	1.95	14
ARROZ	30	2.46	0.15	23.34	107.7
CULANTRO	5	0.2	0.1	0.4	2.65
HARINA DE TRIGO	10	1.05	0.19	7.48	35.9
PESCADO BONITO	120	28.8	4.44	0	154.8
ESPINACA	100	2.8	0.9	4.9	39
PAPA	50	1.05	0.05	11.15	45.9

LECHE EVAPORADA	10	0.7	0.81	1.09	14.5
MANTEQUILLA	10	0.2	8.2	0	74.6
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
ACEITE VEGETAL	10	0	10	0	90
CARAMBOLA	20	0.2	0.12	1.48	7.8
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		52.7	26.61	136.97	1007.15

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
CARNE DE CERDO	100	14.4	15.1	0	194
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
LENTEJAS	40	8.16	0.48	24.56	135.2
CEBOLLA CABEZA	10	0.14	0.02	1.13	5.3
ACEITE VEGETAL	5	0	5	0	45
AJO	2	0.1	0.02	0.61	3
PIÑA	20	0	0.05	1.95	7.5
CHUÑO	5	0.095	0.025	3.9	16.15
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
PIÑA	20	0	0.05	1.95	7.5
TOTAL		31.095	21.245	116.8	791.65

VIERNES 22/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya	Sopa de morón	
Maca	Pepián con cerdo y arroz	Cebiche de pollo con papa sancochada y arroz blanco
Pan con huevo revuelto	Fruta: granadilla	Fruta: Manzana
Pan con mermelada	Infusión	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
PLATANO DE SEDA	140	2.1	0.42	29.4	130.2
MACA	40	1.4	0.5	5.3	28.5
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
HUEVO DE GALLINA	30	4.05	2.52	0.54	41.1
ACEITE VEGETAL	5	0	5	0	45
CEBOLLA CABEZA	5	0.1	0	0.6	2
TOMATE	5	0.07	0.016	0.21	0.95
MERMELADA	15	0	0	8.85	31.5
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		13.44	8.736	107.8	555.25

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
ZANAHORIA	20	0.12	0.1	1.84	8.8
APIO	20	0.14	0.04	0.96	4.8
ZAPALLO	20	0.14	0.04	1.28	6
PORO	20	0.54	0.16	1.52	9.6
MORON	30	2.58	0.013	22.11	102.9
CARNE VACUNO	30	6.39	0.48	0	22.77
CARNE DE CHANCHO	100	14.4	15.1	0	194

HARINA DE MAIZ	20	1.74	1.2	14.24	75.6
AJI COLORADO	5	0.095	0.065	0.46	2.8
CEBOLLA CABEZA	15	0.21	0.03	1.69	7.95
AJI AMARILLO	3	0.057	0.051	0.27	1.8
ACEITE VEGETAL	10	0	10	0	90
AJO	4	0.2	0	1.2	6
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
MANDARINA	150	0.9	0.45	12.9	60
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		35.712	28.229	146.07	990.02

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
POLLO PRESA	150	22.75	12.75	0	212.5
CEBOLLA DE CABEZA	10	0.14	0.02	1.13	5.3
AJI AMARILLO	5	0.125	0.04	0.62	3.35
AJO	2	0.1	0.02	0.61	3
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
ACEITE VEGETAL	5	0	5	0	45
MAIZ MORADO	10	0.7	0.3	7.6	36
PIÑA	20	0	0.05	1.95	7.5
CHUÑO	10	0.2	0.1	7.8	32
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		32.215	18.78	102.41	722.65

LUNES 25/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya con piña	Cazuela de verduras.	
Avena con leche	Seco de pollo con menestra panamito y arroz	Picante de habas con carne de cerdo y arroz
Pan con huevo revuelto	Fruta: mandarina	Mazamorra morada
Pan con manjar	Infusión	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
AVENA	40	5.32	1.6	28.8	150.8
LECHE EVAPORADA	30	2.1	2.43	3.27	43.5
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
HUEVO DE GALLINA	30	4.05	2.52	0.54	41.1
ACEITE VEGETAL	3	0	3	0	27
MERMELADA	10	0.05	0.4	7.2	34.5
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		17.24	10.23	102.71	572.9

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
ZANAHORIA	20	0.12	0.1	1.84	8.8
APIO	20	0.14	0.04	0.96	4.8
ZAPALLO	20	0.14	0.04	1.28	6
PORO	20	0.54	0.16	1.52	9.6
NABO	10	0.1	0	0.4	2
CHOCLO	10	0.3	0.1	2.8	13
ARROZ	30	2.46	0.15	23.34	107.7
CARNE VACUNO	30	6.39	0.48	0	22.77
POLLO PRESA	150	22.75	12.75	0	212.5
CULANTRO	5	0.2	0.1	0.4	2.65
ESPINACA	20	0.56	0.18	0.98	7.8

ZANAHORIA	20	0.12	0.1	1.84	8.8
ARVEJA FRESCA	5	0.36	0.03	0.94	5.45
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
FREJOL PANAMITO	60	12.9	1	36.4	202
AJO	2	0.1	0.02	0.6	3
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
MANDARINA	150	0.9	0.45	12.9	60
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		56.28	18.2	168.9	1072.87

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
CARNE DE CERDO	100	14.4	15.1	0	198
AJI COLORADO	5	0.1	0.1	0.4	2
CEBOLLA CABEZA	10	0.1	0	1.1	5
HABAS SECAS	60	4.4	0.3	10.7	61
PAPA BLANCA	80	1.68	0.08	17.84	79.2
ACEITE VEGETAL	5	0	5	0	45
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
MAIZ MORADO	10	0.7	0.3	7.6	36
PIÑA	20	0	0.05	1.95	7.5
CHUÑO	10	0.2	0.1	7.8	32
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		29.78	21.53	130.09	843.7

MARTES 26/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Fruta: Plátano	Huevo a la huancaína	
Maca	Arroz con pollo y zarza criolla	Cau- cau de pollo
Pan con pollo	Fruta: granadilla	Mazamorra de mandarina
Pan con manjar blanco	Refresco de cebada	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PLATANO	150	2.25	0.45	31.5	139.5
QUINUA	30	4.08	1.74	19.9	111.6
PIÑA	30	0.12	0.06	2.94	12.9
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
POLLO PULPA	25	4.55	2.55	0	41.25
MAYONESA	5	0.075	3.92	0	35.9
APIO	10	0.175	0.05	1.2	6
MANJAR BLANCO	10	0.79	0.92	5.37	32.9
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	18
TOTAL		17.04	9.79	104.11	573.05

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
LECHUGA	100	0.6	0.1	2.4	13
GALLETA	20	2.02	2.94	13.6	89
QUESO	30	4.74	5.25	0.66	69
AJI AMARILLO	5	0.125	0.04	0.62	3.35
LECHE EVAPORADA	30	2.1	2.43	3.27	43.5
HUEVO DE GALLINA	60	8.1	5.04	1.08	82.2
CULANTRO	10	0.4	0.2	0.8	5.3
ESPINACA	20	0.56	0.18	0.98	7.8
AJO	2	0.1	0	0.6	3
AJI AMARILLO	5	0.095	0.085	0.45	3

ARVEJA FRESCA	5	0.36	0.03	0.94	5.45
ACEITE VEGETAL	5	0	5	0	45
POLLO PRESA	150	22.75	12.75	0	212.5
CEBOLLA CABEZA	10	0.1	0	1.1	5
LIMON, JUGO	5	0	0	0.5	2
AJO	2	0.1	0.02	0.6	3
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
GRANADILLA	150	3.3	3	23.4	120
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
CEBADA	10	0.1	0.06	0.74	35
TOTAL		53.75	37.625	134.44	1125.1

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
POLLO PULPA	100	15.14	8.5	0	141.7
PAPA BLANCA	80	1.68	0.08	17.84	79.2
ALVERJA FRESCA	20	1.4	0.1	3.7	21.2
ACEITE VEGETAL	5	0	5	0	45
ZANAHORIA	30	0.2	0.2	2.8	12
AJI AMARILLO	3	0	0	0.3	1
AJO	3	0.1	0	0.2	1
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
HIERBA BUENA	2	0	0	0	0
MANDARINA	30	0.18	0.09	2.58	12
CHUÑO	10	0.2	0.1	7.8	32
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		27.1	14.57	117.92	723.1

MIERCOLES 27/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
jugo papaya	Sopa de harina de habas	
Quinoa con piña	Olluquito con carne de cerdo Arroz blanco	Escabeche de pescado con papa sancochada
Pan con queso	Fruta: manzana	Mazamorra de piña
Pan con mermelada	Infusión	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
PLATANO DE SEDA	40	0.6	0.12	8.4	37.2
QUINUA	40	5.44	2.32	26.52	148.8
PIÑA	30	0.12	0.06	2.94	12.9
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
QUESO	30	4.7	5.3	0.7	69
MERMELADA	15	0	0	8.85	31.5
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		16.58	8.08	110.31	575.4

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
HARINA DE HABAS	30	7.29	0.57	17.88	105.9
CEBOLLA CHINA	10	0.23	0.04	0.75	4.3
QUESO	10	1.58	1.75	0.22	23
HUEVO DE GALLINA	30	4.05	2.52	0.54	41.1
CARNE DE CEDO	100	14.4	15.1	0	194
OLLUCO	60	0.66	0.06	8.58	37.8
PAPA BLANCA	40	0	0.03	6.69	27.54
ACEITE VEGETAL	12	0	12	0	108
AJI COLORADO	5	0.095	0.065	0.46	2.8
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
MANZANA	150	0.5	0.2	21.9	81

AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	18
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		37.005	32.835	144.62	1002.44

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
PESCADO BONITO	120	28.8	4.44	0	154.8
CEBOLLA CABEZA	10	0.1	0	1.1	5
AJO	2	0.1	0	0.6	3
AJI AMARILLO	5	0.095	0.085	0.45	3
AJI COLORADO	5	0.095	0.085	0.45	3
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
PAPA BLANCA	100	2.1	0.1	22.3	99
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
PIÑA	20	0	0.05	1.95	7.5
CHUÑO	10	0.2	0.1	7.8	32
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		39.69	7.36	117.35	703.3

JUEVES 28/11/19

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya	Sopa de pescado	
Punki	Pescado frito con frejoles panamito con arroz blanco	Picante de trigo con cerdo Arroz blanco
Pan con lomito de hígado	Fruta: plátano	Mazamorra de maracuya
Pan con manjar	Refresco de maracuyá	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
PUNKI	30	3.99	1.2	21.6	113.1
VACUNO HIGADO	30	6	1.3	0	38
ACEITE VEGETAL	12	0	12	0	108
CEBOLLA CABEZA	5	0.1	0	0.6	2
TOMATE	5	0.07	0.016	0.21	0.95
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
MANJAR BLANCO	10	0.79	0.92	5.37	32.9
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		16.67	15.716	90.68	570.95

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PESCADO SOPA	30	5.61	0.6	0	27.9
APIO	20	0.14	0.04	0.96	4.8
PORO	20	0.54	0.16	1.52	9.6
TOMATE	50	0.75	0.35	1.95	14
CULANTRO	5	0.2	0.1	0.4	2.65
PESCADO BONITO	120	28.8	4.44	0	154.8
HARINA DE TRIGO	10	1.05	0.19	7.48	35.9

FREJOL PANAMITO	60	12.9	1	36.4	202
ACEITE VEGETAL	2	0	2	0	18
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
PLATANO DE SEDA	150	2.25	0.45	31.5	139.5
MARACUYA	30	0.3	0	4.7	20
AZUCAR RUBIA	15	0	0	14.7	57
TOTAL		60.74	9.83	177.41	1045.15

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
TRIGO	60	5.16	0.9	44.22	205.8
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
ACEITE VEGETAL	2	0	0	2	18
VACUNO PULPA	100	21.3	1.6	0	100
AJI COLORADO	5	0.095	0.065	0.46	2.8
AJO	2	0.1	0.02	0.61	3
CHUÑO	5	0.095	0.025	3.9	16.15
MARACUYA	30	0.3	0	4.7	20
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
TOTAL		35.13	3.17	136.95	737.25

VIERNES 29/11/19

DESAYUNO		ALMUERZO	CENA
Jugo de papaya		Ocopa	
Avvna con maracuya		Coliflor saltada con cerdo y arroz blanco	Hígado saltado con papa sancochada y arroz blanco
Pan con aceituna		Fruta: Plátano de seda	Mazamorra de manzana
Pan con mermelada		Agua de cebada con linaza	Infusión

DESAYUNO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
PAPAYA	180	0.72	0.18	14.8	63
AVENA	40	5.32	1.6	28.8	150.8
MARACUYA	30	0.3	0	4.7	20
ACEITUNA	30	0.24	9.63	2.19	96.3
PAN FRANCES	60	5	0.1	38.3	175
MERMELADA	10	0.05	0.4	7.2	34.5
AZUCAR RUBIA	10	0	0	9.8	38
TOTAL		11.63	11.91	105.79	577.6

ALMUERZO

ALIMENTOS	CANTIDAD gr	PROTEÍNA (gr)	GRASAS (gr)	CARBOH. (gr)	CALORÍAS (Kcal)
LECHUGA	100	0.6	0.1	2.4	13
GALLETA	20	2.02	2.94	13.6	89
QUESO	30	4.74	5.25	0.66	69
AJI AMARILLO	5	0.125	0.04	0.62	3.35
LECHE EVAPORADA	30	2.1	2.43	3.27	43.5
HUACATAY	10	0.5	0.08	0	4.7
PAPA BLANCA	100	2.1	0.1	22.3	99
COLIFLOR	100	2.2	0.6	4.4	32
CARNE DE CHANCHO	100	14.4	15.1	0	194
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
PIMIENTO	15	0.23	0.07	1.15	6.15

CEBOLLA CABEZA	30	0.42	0.06	3.39	15.9
TOMATE	25	0.37	0.17	0.97	7
MANZANA	150	0.5	0.2	21.9	81
AZUCAR RUBIA	15	0	0	14.7	57
INFUSION	20	0	0	0	0
TOTAL		38.505	27.64	167.16	1073.6

CENA

ALIMENTOS	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CHOS (g)	CALORIAS (kcal)
HIGADO, VACUNO	100	20	4.6	0	121
CEBOLLA CABEZA	20	0.28	0.04	2.26	10.6
TOMATE	20	0.3	0.14	0.78	5.6
ARROZ	100	8.2	0.5	77.8	359
AJO	2	0.1	0	0.6	3
PAPA BLANCA	80	1.68	0.08	17.84	77.6
ACEITE VEGETAL	5	0	5	0	44
CHUÑO	5	0.095	0.025	3.9	16.15
MANZANA	30	0.1	0.05	4.4	16
AZUCAR RUBIA	5	0	0	4.9	19
TOTAL		35.13	3.17	136.95	737.25