

ANEXO I

MENUS DE AMAZONAS

MENU N° 1

APORTE NUTRICIONAL:

2468.52

DESAYUNO N°1	ALMUERZO N° 1	CENA N° 1
AVENA/MEMBRILLO 1 TAZA 200CC	SOPA DE VERDUAS 350 CC	ESTOFADO DE POLLO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE LECHUGA PALTA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	TOMATE	MAZAMORRA MORADA
QUESO FRESCO	TALLARINES ROJOS CON CHANCHO	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	NARANJA	
MANZANA	200CC DE REFRESCO DE COCONA	

DESAYUNO	Cant. (g) o (cc)	Energ. kcal	Prot. g	Grasa g	CHO g
Alimento					
leche descremada	125	102.50	8.50	1.13	14.50
Avena, hojuelas cruda (3)	28	97.16	3.72	1.12	20.16
fresco de vaca	80	184.00	12.64	14.00	1.76
Membrillo (2)	30	12.90	0.09	0.03	3.45
Manzana (2)	200	108.00	0.60	0.20	29.20
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Pan Tipo tolete	60	195.00	6.78	1.74	37.38
Aceite vegetal	7	62.23	0.00	7.00	0.00
Cebolla de cabeza (2)	60	29.40	0.84	0.12	6.78
Tomate (4)	40	7.60	0.32	0.08	1.72
TOTAL		756.56	32.33	18.22	121.20

ALMUERZO	Cant. (g) o (cc)	Energ. kcal	Prot. g	Grasa g	CHO g
Alimento					
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Porro (2)	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	20	8.20	0.12	0.10	1.84
Zapallo macre (2)	40	10.40	0.28	0.08	2.56
Papa blanca (32)	30	29.10	0.63	0.03	6.69
Caigua (2)	10	1.50	0.05	0.02	0.33
Tomate (4)	150	28.50	1.20	0.30	6.45
Fideos tallarin	110	356.40	10.45	0.11	76.56
Aceite vegetal de maíz	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Ajos	1	1.29	5.60	0.01	0.30
Azúcar rubia	15	57	0	0	14.745
Lechuga redonda	100	12	1.3	0.2	2.1
Carne, pulpa	10	17	1.82	1.02	0
Sin análisis	15	0	0	0	0
Naranja	200	80	1.2	0.4	20.2
Cerdo (Chuleta) Pulpa	100	199	14.4	15.1	0
Palta	50	65.5	0.85	6.25	2.8
TOTAL		960.39	38.24	33.72	135.82

COMIDA	Cant. (g) o (cc)	Energ. kcal	Prot. g	Grasa g	CHO g
Alimento					
Carne, pulpa	110	187.00	20.02	11.22	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Papa Féucia (almidón de chuño)	20	69.40	0.08	0.06	17.02
Azúcar rubia	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Aceite vegetal de maíz	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Morado	30	107.10	2.19	1.02	22.86
Tomate (4)	50	9.50	0.40	0.10	2.15
Papa blanca (32)	41	39.77	0.86	0.04	9.14
Zanahoria (2)	50	20.5	0.3	0.25	4.6
Arvejas frescas (4)	15	15.9	1.065	0.09	2.82
TOTAL		751.57	27.80	22.90	108.49

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2468.52	98.37	74.834	365.507

Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillus
CNP. N° 1828

MENU N° 2

APORTE NUTRICIONAL

2433.61

DESAYUNON N°2	ALMUERZO N° 2	CENA N° 2
QUINUA /AVENA CON PIÑA 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	TALLARIN SALTADO
YOGURT 1 VASO 250CC	LECHUGA BROCOLI+PIMIENTO	CON RES
PAN 2 UNIDADES CON	MENESTRA	QUEQUE
ASADO DE RES	PESCADO APANADO	INFUSIÓN 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	MANDARINA	
MANZANA	200CC DE REFresco DE MARACUYA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Quinoa Cruda (3)	15	56.10	2.04	0.87	9.95
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.40	2.66	0.80	14.40
Piña (2)	24	9.12	0.10	0.05	2.35
Carne, pulpa	60	63.00	12.78	0.96	0.00
yogurt	200	92.00	8.20	2.00	10.40
Azúcar rubia	30	114.00	0.00	0.00	29.49
Pan Tipo tolete	60	195.00	6.78	1.74	37.38
Manzana (2)	200	108.00	0.60	0.20	29.20
Aceite vegetal de maíz	5	44.20	0.00	5.00	0.00
TOTAL		750.82	33.16	11.62	133.17

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Lechuga americana	100	11.00	0.60	0.10	2.40
Brócoli (3)	100	40.00	4.90	0.90	5.70
Pimiento	50	17.50	0.75	0.25	3.85
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92.00	1.92	0.08	20.16
Toyo	110	91.30	20.57	0.44	0.00
Mandarina (2)	200	70.00	1.20	0.60	17.20
Aceite vegetal de maíz	40	353.60	0.00	40.00	0.00
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
Frijol canario cocido (3)	100	85	5.2	0.5	15.5
Maracuyá, jugo de	30	20.1	0.27	0.03	4.74
Galletas de soda (2)	15	66.3	1.515	2.205	10.2
TOTAL		960.80	36.93	45.11	109.24

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	110	187.00	20.02	11.22	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Papa Féucla (almidón de chuño)	20	69.40	0.08	0.06	17.02
Azúcar rubia	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Aceite vegetal de maíz	10	88.40	0.00	10.00	0.00
Morado	30	107.10	2.19	1.02	22.86
Tomate (4)	50	9.50	0.40	0.10	2.15
Papa blanca (32)	41	39.77	0.86	0.04	9.14
Zanahoria (2)	50	20.5	0.3	0.25	4.6
Arvejas frescas (4)	15	15.9	1.065	0.09	2.82
TOTAL		751.57	27.80	22.90	108.49

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2433.61	100.116	89.093	319.897

Alfonso Rojas Ceballos
 Lic. Suiny Ceballos Ubillús
 C.R.P. N° 1928

MENU N° 3

APORTE NUTRICIONAL :

2408.17

DESAYUNON N°3	ALMUERZO N° 3	CENA N° 3
QUINUA /CON MANZANA 1 TAZA 200CC	SOPA DE VERDUAS 350 CC/PLATANO VERDE	PESCADO APANADO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE CAIGUA+TOMATE	ARROZ ALVERJADO
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE MANZANA
JAMONADA DE POLLO	CAU-CAU DE POLLO	INFUSIÓN 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	LIMA	
MANDARINA	200CC DE REFRESCO DE SANDIA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
leche descremada	125	102.50	8.50	1.13	14.50
Quinoa Cruda (3)	28	104.72	3.81	1.62	18.56
Jamonada	40	133.20	6.28	11.80	0.00
Sin análisis		0.00	0.00	0.00	0.00
Mandarina (2)	200	70.00	1.20	0.60	17.20
Azúcar rubia	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Pan Tipo tolete	60	195.00	6.78	1.74	37.38
Avena, hojuelas cruda (3)	10	34.70	1.33	0.40	7.20
Manzana (2)	10	5.40	0.03	0.01	1.46
TOTAL		721.52	27.93	17.30	115.96

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	40	16.40	0.24	0.20	3.68
Zapallo macre (2)	40	10.40	0.28	0.08	2.56
Papa blanca (32)	60	58.20	1.26	0.06	13.38
Caigua (2)	10	1.50	0.05	0.02	0.33
Tomate (4)	110	20.90	0.88	0.22	4.73
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Aceite vegetal de maíz	33	291.72	0	33	0
Sin análisis	1	0	0	0	0
Azúcar rubia	15	57	0	0	14.745
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Carne, pulpa	35	59.5	6.37	3.57	0
Cebolla de cabeza (2)	15	7.35	0.21	0.03	1.695
Sandía	40	9.6	0.28	0.04	2.36
Lima (2)	200	54.00	1.20	0.80	11.80
Arvejas frescas (4)	20	21.2	1.42	0.12	3.76
Caigua (2)	150	22.5	0.75	0.3	4.95
TOTAL		961.37	36.18	49.88	95.47

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Toyo	120	99.60	22.44	0.48	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Sin análisis	20	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30	114.00	0.00	0.00	29.49
Aceite vegetal de maíz	22	194.48	0.00	22.00	0.00
Manzana (2)	20	10.80	0.06	0.02	2.92
Arvejas frescas (4)	10	10.60	0.71	0.06	1.88
Galletas de soda (2)	20	88.40	2.02	2.94	13.60
Papa Fécula (almidón de chuño)	20	69.4	0.08	0.06	17.02
TOTAL		725.28	28.19	25.68	95.15

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2408.17	92.298	92.859	306.58

[Firma]
 Lic. Sufimay Quispe Ulluc
 ONP. N° 1728

MENU N° 4

APORTE NUTRICIONAL :

2448.68

APORTE NUTRICIONAL :		2448.68
AVENA CON MARACUYA 1 TAZA 200CC	ALMUERZO N° 4	CENA N° 4
YOGURT 1 VASO 250CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	POLLO AL HORNO CON VERDURAS
PAN 2 UNIDADES CON	LECHUGA +ZARZA CRIOLLA	ARROZ
MUSS DE ACEITUNA /POLLO	ARROZ	MAZAMORRA DE PIÑA
FRUTA DE LA ESTACION	SUDADO DE MARISCOS	INFUSIÓN 200 CC
PERA	UVA	
	200CC DE REFRESCO DE PIÑA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
yogurt	250	115.00	10.25	2.50	13.00
Avena, hojuelas cruda (3)	25	86.75	3.33	1.00	18.00
Maracuyá, jugo de	30	20.10	0.27	0.03	4.74
Aceitunas de botija	40	119.20	0.32	12.84	2.92
Sin análisis	12	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Pan Tipo tolete	60	195.00	6.78	1.74	37.38
Pera nacional	200	110.00	0.80	0.40	29.00
Carne, pulpa	25	42.50	4.55	2.55	0.00
TOTAL		745.55	26.30	21.06	119.79

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Tomate (4)	30	5.70	0.24	0.06	1.29
Carne, pulpa	30	51.00	5.46	3.06	0.00
Lechuga larga (2)	120	22.80	1.80	0.24	4.68
Aceite vegetal de maíz	32	282.88	0.00	32.00	0.00
Cebolla de cabeza (2)	100	49.00	1.40	0.20	11.30
Azúcar rubia	30	114.00	0.00	0.00	29.49
Machas	120	105.60	18.84	3.36	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Pulpo (2)	40	28.4	5.44	0.56	0
Uva negra (2)	200	134	0.4	0.2	36.2
Piña (2)	80	30.4	0.32	0.16	7.84
TOTAL		961.78	36.78	39.96	121.04

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Comida	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	110	187.00	20.02	11.22	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Sin análisis	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Aceite vegetal de maíz	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Arvejas frescas (4)	40	42.40	2.84	0.24	7.52
Fresco. choco (4)	30	38.70	0.99	0.24	8.34
Papa Féucla (almidón de chuño)	15	52.05	0.06	0.05	12.77
Piña (2)	80	30.40	0.32	0.16	7.84
TOTAL		741.35	27.11	32.03	86.37

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2448.68	90.185	93.045	327.19

Alan S. Cohen, Captain

MENU N° 5

APORTE NUTRICIONAL :

2448.68

DESAYUNO N°5	ALMUERZO N° 5	CENA N° 5
QUINUA /AVENA CON MARACUYA 1 TAZA 200CC	SOPA DE VERDUAS 350 CC/FREJOL	ESTOFADO DE RES
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE LECHUGA+RABANITO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARINES VERDES	QUEQUE
HUEVO SANCOCHADO	LENGUA MECHADA	INFUSIÓN 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PERA	
PAPAYA	200CC DE REFRESCO DE MELON	

DESAYUNO	Cant. (g) o (cc)	Energ. kcal	Prot. g	Grasa g	CHO g
Alimento					
leche descremada	125	102.50	8.50	1.13	14.50
Quinoa Cruda (3)	28	104.72	3.81	1.62	18.56
de gallina. crudo	60	84.60	8.10	5.04	1.08
Papaya (3)	200	64.00	0.80	0.20	16.40
Azúcar rubia	25	95.00	0.00	0.00	24.58
Pan Tipo tolete	60	195.00	6.78	1.74	37.38
Avena, hojuelas cruda (3)	10	34.70	1.33	0.40	7.20
Maracuyá. jugo de	60	40.20	0.54	0.06	9.48
TOTAL		720.72	29.86	10.19	129.18

ALMUERZO	Cant. (g) o (cc)	Energ. kcal	Prot. g	Grasa g	CHO g
Alimento					
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	20	8.20	0.12	0.10	1.84
Zapallo macre (2)	40	10.40	0.28	0.08	2.56
Papa blanca (32)	40	38.80	0.84	0.04	8.92
Caigua (2)	10	1.50	0.05	0.02	0.33
Tomate (4)	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Fideos tallarín	110	356.40	10.45	0.11	76.56
Aceite vegetal de maíz	17	150.28	0	17	0
Ajos	1	1.29	5.6	0.008	0.304
Azúcar rubia	15	57	0	0	14.745
Lengua	120	205.2	19.8	13.44	0
Sin análisis	40	0	0	0	0
Cebolla de cabeza (2)	15	7.35	0.21	0.03	1.695
Pera de agua (3)	200	106	0.8	1.2	26
Melón (4)	80	18.40	0.40	0.08	4.64
TOTAL		968.82	38.97	32.23	139.26

COMIDA	Cant. (g) o (cc)	Energ. kcal	Prot. g	Grasa g	CHO g
Alimento					
Carne, pulpa	100	105.00	21.30	1.60	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Queque Con saborizante	50	180.50	3.45	5.65	29.15
Azúcar rubia	20	76.00	0.00	0.00	19.66
Aceite vegetal de maíz	20	176.80	0.00	20.00	0.00
Cebolla de cabeza (2)	30	14.70	0.42	0.06	3.39
Zanahoria (2)	50	20.50	0.30	0.25	4.60
Arvejas frescas (4)	10	10.60	0.71	0.06	1.88
TOTAL		722.10	29.06	27.74	88.92

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2411.64	97.888	70.157	357.363

[Firma]
 Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillus
 CNP. N° 1826

MENU N° 6

APORTE NUTRICIONAL :

2415.77

DESAYUNO N° 6	ALMUERZO N° 6	CENA N° 6
QUINUA /CON MEMBRILLO 1 TAZA 200 CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	GALLINA MECHADA
YOGURT 1 VASO 250CC	COLIFLOR+PIMIENTO+CAIGUA	ARROZ/VERDURAS
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE PERA
QUESO FRESCO	PESCADO RELLENO CON VERDURAS	INFUSIÓN 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PLATANO DE LA ISLA	
NARANJA	200CC DE REFRESCO DE LIMA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
yogurt	250	115.00	10.25	2.50	13.00
Quinoa Cruda (3)	36	134.64	4.90	2.09	23.87
Membrillo (2)	50	21.50	0.15	0.05	5.75
fresco de vaca	40	92.00	6.32	7.00	0.88
Sin análisis	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	22	83.60	0.00	0.00	21.63
Pan Tipo tolete	60	195.00	6.78	1.74	37.38
Naranja	200	80.00	1.20	0.40	20.20
TOTAL		721.74	29.60	13.78	122.70

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Coliflor (3)	100	28.00	2.20	0.60	4.40
Caigua (2)	100	15.00	0.50	0.20	3.30
Pimiento	50	17.50	0.75	0.25	3.85
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Bonito (2)	120	165.60	28.08	5.04	0.00
Mandarina (2)	200	70.00	1.20	0.60	17.20
Aceite vegetal de maíz	26	229.84	0.00	26.00	0.00
Sin análisis	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00
Plátano de isla (4)	200	182	1.8	0.8	47.2
Lima (2)	100	27	0.6	0.4	5.9
Azúcar rubia	25	95	0	0	24.575
TOTAL		967.94	38.01	34.01	136.67

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
de gallina. crudo	200	282.00	27.00	16.80	3.60
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Sin análisis	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Aceite vegetal de maíz	15	132.60	0.00	15.00	0.00
Vainitas (2)	22	8.14	0.53	0.07	1.78
Zanahoria (2)	30	12.30	0.18	0.15	2.76
Papa Féucla (almidón de chuño)	15	52.05	0.06	0.05	12.77
Pera nacional	80	44.00	0.32	0.16	11.60
Zapallito italiano					
TOTAL		726.09	30.97	32.34	77.49

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2415.77	98.574	80.129	336.861

Alfonso Espinoza Utrilla
 Lic. Sufrido Espinoza Utrilla
 CNP. N° 1828

MENU N° 7

APORTE NUTRICIONAL :

2500.9

DESAYUNON N°7	ALMUERZO N° 7	CENA N° 7
AVENA CON MANZANA 1 TAZA 200CC	SOPA DE VERDUAS 350 CC	PESCADO ENCEBOLLADO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE BETERRAGA+LECHUGA+ZARZA CRIOLLA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE GELATINA
HUEVO REVUELTO	ESTOFADO DE POLLO	INFUSIÓN 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PAPAYA	
GRANADILLA	200CC DE REFRESCO DE TAMARINDO	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
leche descremada	125	102.50	8.50	1.13	14.50
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.40	2.66	0.80	14.40
de gallina. crudo	55	77.55	7.43	4.62	0.99
Manzana (2)	30	16.20	0.09	0.03	4.38
Granadilla (2)	200	160.00	4.40	4.00	31.20
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Pan Tipo tolete	60	195.00	6.78	1.74	37.38
Cebolla de cabeza (2)	15	7.35	0.21	0.03	1.70
Tomate (4)	15	2.85	0.12	0.03	0.65
Aceite vegetal de maíz	10	88.40	0.00	10.00	0.00
TOTAL		776.25	30.19	22.38	119.94

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	20	8.20	0.12	0.10	1.84
Zapallo macre (2)	40	10.40	0.28	0.08	2.56
Papa blanca (32)	40	38.80	0.84	0.04	8.92
Caigua (2)	10	1.50	0.05	0.02	0.33
Tomate (4)	10	1.90	0.08	0.02	0.43
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Aceite vegetal de maíz	30	265.2	0	30	0
Sin análisis	0	0	0	0	0
Azúcar rubia	28	106.4	0	0	27.524
Carne, pulpa	35	36.75	7.455	0.56	0
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Cebolla de cabeza (2)	50	24.5	0.7	0.1	5.65
Remolacha raíz Beterraga	100	44	1.7	0.1	9.5
Papaya (3)	200	64.00	0.80	0.20	16.40
Sin análisis	20	0	0	0	0
Lechuga americana	100	11	0.6	0.1	2.4
Tamarindo	20	54.4	0.62	0.08	14.36
TOTAL		998.15	36.49	42.84	121.39

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Toyo	120	99.60	22.44	0.48	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Pimiento	20	7.00	0.30	0.10	1.54
Azúcar rubia	25	95.00	0.00	0.00	24.58
Aceite vegetal de maíz	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Papa Fécula (almidón de chuño)	20	69.40	0.08	0.06	17.02
Zanahoria (2)	50	20.50	0.30	0.25	4.60
Gelatina Con gel y saborizantes	20	76.00	2.20	0.00	17.36
TOTAL		726.50	28.20	26.01	95.34

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2500.9	94.87	91.225	336.664

[Firma manuscrita]
 Dr. Saúl Quiroz Uchillo
 C.N.T. N° 1328

MENU N° 8

APORTE NUTRICIONAL :

2413.82

DESAYUNO N° 8	ALMUERZO N° 8	CENA N° 8
QUINUA /AVENA CON MEMBRILLO 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	AJIACO DE PESCADO
YOGURT 1 VASO 250CC	BROCOLI+TOMATE+POLLO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	CAU -CAU DE MONDONGO	MAZAMORRA MORADA
POLLO MECHADO	PAPAYA	INFUSIÓN 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	200CC DE REFRESCO DE MARACUYA	
NARANJA		

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
yogurt	250	115.00	10.25	2.50	13.00
Quinoa Cruda (3)	10	37.40	1.36	0.58	6.63
Manzana (2)	50	27.00	0.15	0.05	7.30
Carne, pulpa	60	102.00	10.92	6.12	0.00
Naranja	200	80.00	1.20	0.40	20.20
Azúcar rubia	25	95.00	0.00	0.00	24.58
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.40	2.66	0.80	14.40
Membrillo (2)	30	12.90	0.09	0.03	3.45
Aceite vegetal de maíz	21	185.64	0.00	21.00	0.00
TOTAL		724.34	26.63	31.48	89.56

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Tomate (4)	100	19.00	0.80	0.20	4.30
Brócoli (3)	100	40.00	4.90	0.90	5.70
Sin análisis	50	0.00	0.00	0.00	0.00
Papa blanca (32)	50	48.50	1.05	0.05	11.15
Mondongo	120	124.80	20.28	4.20	0.00
Arvejas frescas (4)	30	31.80	2.13	0.18	5.64
Aceite vegetal de maíz	35	309.40	0.00	35.00	0.00
Ajos	1	1.29	0.06	0.01	0.30
Papaya (3)	200	64	0.8	0.2	16.4
Zanahoria (2)	20	8.2	0.6	0.1	1.84
Azúcar rubia	32	121.6	0	0	31.456
Maracuyá. jugo de	30	20.1	0.27	0.03	4.74
Carne, pulpa	20	34	3.64	2.04	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
TOTAL		960.69	37.41	43.03	111.77

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Cojinova	120	111.60	24.24	0.84	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Vainitas (2)	50	18.50	1.20	0.15	4.05
Azúcar rubia	30	114.00	0.00	0.00	29.49
Aceite vegetal de maíz	29	256.36	0.00	29.00	0.00
Papa Fécula (almidón de chuño)	15	52.05	0.06	0.05	12.77
Pasas sin semilla	10	24.10	0.24	0.04	6.38
Manzana (2)	15	8.10	0.05	0.02	2.19
Piña (2)	16	6.08	0.06	0.03	1.57
TOTAL		728.79	28.73	30.24	86.68

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2413.82	92.765	104.75	288.008

Lic. Sulmy E. Quiroz Ubillús
 CNP. N° 1826

MENU N° 9

APORTE NUTRICIONAL :

2410.64

DESAYUNO N° 9	ALMUERZO N° 9	CENA N° 9
QUINUA /CON MANZANA 1 TAZA 200CC	CALDO VERDE	POLLO MECHADO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE PALTA+LECHUGA+NABO	ARROZ ALA JARDINERA
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARINES ROJOS	MAZAMORRA DE PERA
JAMONADA DE POLLO	ASADO DE RES	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	MANZANA	
MANDARINA	200CC DE REFRESCO DE PIÑA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
leche descremada	125	102.50	8.50	1.13	14.50
Quinua Cruda (3)	38	142.12	5.17	2.20	25.19
Jamonada	40	133.20	6.28	11.80	0.00
Manzana (2)	30	16.20	0.09	0.03	4.38
Mandarina (2)	200	70.00	1.20	0.60	17.20
Azúcar rubia	17	64.60	0.00	0.00	16.71
Pan Tipo tolete	60	195.00	6.78	1.74	37.38
TOTAL		723.62	28.02	17.50	115.37

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Palta	100	131.00	1.70	12.50	5.60
Lechuga americana	100	11.00	0.60	0.10	2.40
Nabo Silvestre, hojas de (2)	50	17.50	1.45	0.20	3.50
Fideos tallarín	80	259.20	7.60	0.08	55.68
Aceite vegetal de maíz	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	0.00	14.75
Carne, pulpa	100	105.00	21.30	1.60	0.00
Manzana (2)	200	108.00	0.60	0.20	29.20
Piña (2)	40	15.2	0.16	0.08	3.92
Sin análisis	5	0	0	0	0
de gallina. crudo	20	28.2	2.7	1.68	0.36
Espinaca negra	30	9.6	0.84	0.27	1.47
TOTAL		962.70	36.95	41.71	116.88

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	130	221.00	23.66	13.26	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Pimiento	20	7.00	0.30	0.10	1.54
Azúcar rubia	21	79.80	0.00	0.00	20.64
Aceite vegetal de maíz	18	159.12	0.00	18.00	0.00
Vainitas (2)	50	18.50	1.20	0.15	4.05
Zanahoria (2)	50	20.50	0.30	0.25	4.60
Pera nacional	20	11.00	0.08	0.04	2.90
Papa Fécula (almidón de chuño)	20	69.40	0.08	0.06	17.02
TOTAL		724.32	28.50	31.98	80.99

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2410.64	93.468	91.189	313.233

Alma S. Quiroz Ubilla
 Lic. Sulmy C. Quiroz Ubilla
 CNP. N° 1826

MENU N° 10

APORTE NUTRICIONAL :

2480.11


DESAYUNO N° 10	ALMUERZO N° 10	CENA N° 10
AVENA CON PIÑA 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	BISTEC
YOGURT 1 VASO 250CC	ESPINACA+PIMIENTO+RABANITO	ARROZ CON VEDURAS
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	QUEQUE
QUESO FRESCO	MENESTRA	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PESCADO APANADO	
GRANADILLA	MANDARINA	
	200CC DE REFRESCO DE MANZANA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
yogurt	250	115.00	2.50	13.00
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.40	0.80	14.40
Piña (2)	50	19.00	0.10	4.90
fresco de vaca	40	92.00	7.00	0.88
Aceite vegetal de maíz	12	106.08	12.00	0.00
Azúcar rubia	10	38.00	0.00	9.83
Pan Tipo tolete	60	195.00	1.74	37.38
Granadilla	200	160.00	4.00	31.20
TOTAL		794.48	28.14	111.59

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
Espinaca negra	100	32.00	0.90	4.90
Rabanitos	100	14.00	0.10	2.90
Pimiento	50	17.50	0.25	3.85
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92.00	0.08	20.16
Carne, pulpa	120	126.00	1.92	0.00
Mandarina (2)	200	70.00	0.60	17.20
Aceite vegetal de maíz	35	309.40	35.00	0.00
Garbanzo cocido (3)	100	99.00	1.80	18.50
Manzana (2)	100	54.00	0.10	14.60
Azúcar rubia	30	114.00	0.00	29.49
Carne, pulpa	20	34.00	2.04	0.00
TOTAL		961.90	42.79	111.60

COMIDA	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
Carne, pulpa	110	115.50	1.76	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	0.12	30.24
Vainitas (2)	10	3.70	0.03	0.81
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	14.75
Aceite vegetal de maíz	17	150.28	17.00	0.00
Arvejas frescas (4)	40	42.40	0.24	7.52
Fresco, choclo (4)	25	32.25	0.20	6.95
Queque Con saborizante	50	180.50	5.65	29.15
Zanahoria (2)	10	4.10	0.05	0.92
TOTAL		723.73	25.05	90.34

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2480.11	103.805	95.98	313.233


 Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillus
 CNP. N° 1826

MENU N° 11

APORTE NUTRICIONAL :

2407.25

DESAYUNO N° 11	ALMUERZO N° 11	CENA N° 11
QUINUA /AVENA MEMBRILLO 1 TAZA 200CC	CALDO DE GALLINA	PESCADO AL OREGANO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	LECHUGA+ZARZA CRIOLLA	ARROZ CON PIMIENTOS
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ CHAUFA	MAZAMORRA DE MARACUYA
CARNE MECHADA	POLLO AL SILLAO	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	NARANJA	
MANZANA	200CC DE REFresco DE MEMBRILLO	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
leche descremada	125	102.50	8.50	1.13	14.50
Quinua Cruda (3)	10	37.40	1.36	0.58	6.63
Avena, hojuelas cruda (2)	15	52.05	2.00	0.60	10.80
Membrillo (2)	30	12.90	0.09	0.03	3.45
Carne, pulpa	60	63.00	12.78	0.96	0.00
Azúcar rubia	16	60.80	0.00	0.00	15.73
Pan Tipo tolete	60	195.00	6.78	1.74	37.38
Manzana (2)	200	108.00	0.60	0.20	29.20
Aceite vegetal de maíz	10	88.40	0.00	10.00	0.00
TOTAL		720.05	32.11	15.24	117.69

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Apio	10	2.10	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4.00	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	20	8.20	0.12	0.10	1.84
Zapallo macre (2)	40	10.40	0.28	0.08	2.56
Papa blanca (32)	20	19.40	0.42	0.02	4.46
Caigua (2)	10	1.50	0.05	0.02	0.33
Carne, pulpa	110	187.00	20.02	11.22	0.00
Lechuga larga (2)	150	28.50	2.25	0.30	5.85
Aceite vegetal de maíz	30	265.20	0.00	30.00	0.00
Cebolla de cabeza (2)	100	49.00	1.40	0.20	11.30
Azúcar rubia	18	68.40	0.00	0.00	17.69
de gallina. crudo	40	56.4	5.4	3.36	0.72
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Naranja	200	80	1.2	0.4	20.2
Membrillo (2)	60	25.8	0.18	0.06	6.9
de gallina. crudo	10	14.10	1.35	0.84	0.18
Cebolla china (2)	10	3.9	0.23	0.04	0.75
TOTAL		961.90	36.12	46.86	104.26

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Toyo	120	99.60	22.44	0.48	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	2.88	0.12	30.24
Pimiento	60	21.00	0.90	0.30	4.62
Azúcar rubia	35	133.00	0.00	0.00	34.41
Aceite vegetal de maíz	25	221.00	0.00	25.00	0.00
Cebolla de cabeza (2)	20	9.80	0.28	0.04	2.26
Maracuyá. jugo de	50	33.50	0.45	0.05	7.90
Papa Fécula (almidón de chuño)	20	69.40	0.08	0.06	17.02
TOTAL		725.30	27.03	26.05	96.45

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2407.25	95.255	88.145	318.397

Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillús
CNP. N° 1826

MENU N° 12

APORTE NUTRICIONAL :

2433.39

DESAYUNO N° 12	ALMUERZO N° 12	CENA N° 12
QUINUA CON BLANQUILLO 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	POLLO AL AJONJOLI
YOGURT 1 VASO 250CC	LECHUGA+PAPA+CHOCLO+ZANAHORIA	ARROZ CHAUFA
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	
QUESO FRESCO	PAVITA GUISADA	MAZAMORRA MORADA
FRUTA DE LA ESTACION	MANDARINA	INFUSION 200 CC
PERA	200CC DE REFRESCO COCONA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
yogurt	250	115.00	2.50	13.00
Quínuia Cruda (3)	20	74.80	1.16	13.26
Blanquillos (2)	50	32.00	0.05	8.55
fresco de vaca	60	138.00	10.50	1.32
Sin análisis		0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	14.75
Pan Tipo tolete	60	195.00	1.74	37.38
Pera nacional	200	110.00	0.40	29.00
TOTAL		721.80	16.35	117.26

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
Lechuga americana	100	11.00	0.10	2.40
Zanahoria (2)	50	20.50	0.25	4.60
Fresco. choclo (4)	50	64.50	0.40	13.90
Papa blanca (32)	50	48.50	0.05	11.15
Carne, pulpa	120	321.60	24.24	0.00
Arvejas frescas (4)	45	47.70	0.27	8.46
Aceite vegetal de maíz	13	114.92	13.00	0.00
Ajos	1	1.29	0.01	0.30
Zanahoria (2)	100	41.00	0.50	9.20
Limón, jugo de	20	6.00	0.04	1.94
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	14.75
Mandarina (2)	200	70	0.6	17.2
Cocona	50	20.5	0.35	4.6
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	0.12	30.24
TOTAL		962.51	39.93	118.74

COMIDA	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
Carne, pulpa	120	204.00	12.24	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	0.12	30.24
de gallina, crudo	8	11.28	0.67	0.14
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	14.75
Aceite vegetal de maíz	10	88.40	10.00	0.00
Cebolla china (2)	20	7.80	0.08	1.50
Morado	50	178.50	1.70	38.10
Papa Fécula (almidón de chuño)	15	52.05	0.05	12.77
Papas sin semilla	5	12.05	0.02	3.19
TOTAL		749.08	24.88	100.68

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2433.39	97.021	81.155	336.678

Sulmy C. Quiroz Ubillús
 Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillús
 CNP. N° 182

MENU N° 13

APOORTE NUTRICIONAL :

2423.95

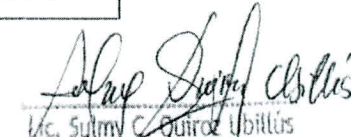
DESAYUNO N° 13	ALMUERZO N° 13	CENA N° 13
AVENA CON PIÑA 1 TAZA 200CC	SOPA DE VERDURAS	SALTADO DE RES CON VERDURAS
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE BROCOLI+TOMATE	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE PIÑA
TORTILLA HUEVO /ESPINACA	TORTILLA DE MARISCOS	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	LIMA	
PAPAYA	200CC DE REFRESCO DE COCONA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
leche descremada	125	102.50	1.13	14.50
Avena, hojuelas cruda (3)	28	97.16	1.12	20.16
de gallina, crudo	55	77.55	4.62	0.99
Espinaca negra	20	6.40	0.18	0.98
Papaya (3)	200	64.00	0.20	16.40
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	14.75
Pan Tipo tolete	60	195.00	1.74	37.38
Piña (2)	30	11.40	0.06	2.94
Aceite vegetal de maíz	15	132.60	15.00	0.00
TOTAL		743.61	24.05	108.10

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
Apio	10	2.10	0.02	0.48
Porro (2)	10	4.00	0.08	0.76
Zanahoria (2)	20	8.20	0.10	1.84
Zapallo macre (2)	40	10.40	0.08	2.56
Papa blanca (32)	30	29.10	0.03	6.69
Caigua (2)	10	1.50	0.02	0.33
Tomate (4)	100	19.00	0.20	4.30
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	0.12	30.24
Aceite vegetal de maíz	38	335.92	38.00	0.00
Cocona	80	32.80	0.56	7.36
Azúcar rubia	30	114.00	0.00	29.49
Calamar grande ó pota	120	56.4	0.24	0
Carne, pulpa	10	17	1.02	0
Cebolla de cabeza (2)	15	7.35	0.03	1.695
Lima (2)	200	54	0.8	11.8
de gallina, crudo	50	70.50	4.20	0.90
Brócoli (3)	150	60	1.35	8.55
TOTAL		960.27	46.85	107.00

COMIDA	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
Carne, pulpa	100	105.00	1.60	0.00
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138.00	0.12	30.24
Papa Fécula (almidón de chuño)	10	34.70	0.03	8.51
Azúcar rubia	40	152.00	0.00	39.32
Aceite vegetal de maíz	24	212.16	24.00	0.00
Cebolla de cabeza (2)	30	14.70	0.06	3.39
Pimiento	60	21.00	0.30	4.62
Vainitas (2)	43	15.91	0.13	3.48
Piña (2)	70	26.60	0.14	6.86
TOTAL		720.07	26.38	96.42

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2423.95	90.811	97.274	311.513


 Lc. Sulmy C. Quiróz Ubillús
 CNP. N° 1826

MENU N° 14

APORTE NUTRICIONAL :

2511.41

DESAYUNO N° 14	ALMUERZO N° 14	CENA N° 14
QUINUA /AVENA CON MANZANA 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	PESCADO AL VAPOR
YOGURT 1 VASO 250CC	PALTA+TOMATE+PEPINILLO	ARROZ AL JARDINERA
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARINES VERDES	QUEQUE
ACEITUNA	POLLO CON HONGO Y LAUREL	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	UVA	
LIMA	200CC DE REFresco DE LIMÓN	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
yogurt	250	115.00	2.50	13.00
Quinoa Cruda (3)	45	168.30	2.61	29.84
Manzana (2)	30	16.20	0.03	4.38
Aceitunas de botija	40	119.20	12.84	2.92
Lima (2)	200	54.00	0.80	11.80
Azúcar rubia	16	60.80	0.00	15.73
Pan Tipo tolete	60	195.00	1.74	37.38
Avena, hojuelas cruda (3)	19	65.93	0.76	13.68
TOTAL		794.43	21.28	128.72

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
Tomate (4)	150	28.50	0.30	6.45
Pepinillo o Pepino de mesa	100	11.00	0.10	2.60
Palta	50	65.50	6.25	2.80
Fideos tallarin	110	356.40	0.11	76.56
Carne, pulpa	110	187.00	11.22	0.00
Espinaca negra	60	19.20	0.54	2.94
Aceite vegetal de maíz	15	132.60	15.00	0.00
Sin análisis	1	0.00	0.00	0.00
Uva italia (2)	200	132.00	0.20	35.40
Limón, jugo de	20	6.00	0.04	1.94
Azúcar rubia	15	57.00	0.00	14.75
TOTAL		960.27	46.85	107.00

COMIDA	Cant.	Energ.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g
Toyo	120	99.60	0.48	0.00
Arroz Piledo o pulido cocido (3)	120	138.00	0.12	30.24
Vainitas (2)	50	18.50	0.15	4.05
Azúcar rubia	20	76.00	0.00	19.66
Aceite vegetal de maíz	22	194.48	22.00	0.00
Queque Con saborizante	50	180.50	5.65	29.15
Zanahoria (2)	10	4.10	0.05	0.92
Arvejas frescas (4)	10	10.60	0.06	1.88
TOTAL		721.78	28.51	85.90

Energ.	Prot.	Grasa	CHO
2511.41	94.027	83.55	358.058

Lic. Sulmy E. Quiroz Obillie
CNP. N° 1828

MENU N° 16

APORTE NUTRICIONAL

2440.89

DÉSAYUNO N° 16	ALMUERZO 16	CENA 16
AVENA CON PIÑA 1 TAZA 20CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	PESCADO APANADO
YOGURT 1 VASO 250CC	BETERRAGA+ZANAHORIA+PAPA	ARROZ CON VERDURAS
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ A LA JARDINERA C/POLLO	MAZAMORRA MORADA
SALTADO DE POLLO	PAPAYA	INFUSION 200 CC
NARNJA	200CC DE REFresco DE COCONA	

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena Copos	10	39.4	1.45	0.79	6.73
Piña (2)	20	7.6	0.08	0.04	1.96
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Pan Tipo tolete	60	180	4.56	1.74	37.38
Cebolla de cabeza (2)	10	4.9	0.14	0.02	1.13
Tomate (4)	10	1.9	0.08	0.02	0.43
Carne, pulpa	50	83	8.1	5.1	0
Naranja de Huando	200	85	2.4	0.4	21.8
Yogurt Frutado con azúcar	250	202	10.5	2.75	38
Aceite vegetal de maíz	5	40.5	0	5	0
TOTAL	635	720.3	27.31	15.86	127.09

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Arvejas frescas (4)	30	39.2	2.13	0.18	5.64
Zanahoria (2)	20	8.2	0.12	0.1	1.84
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Remolacha raíz Beterraga	40	20.5	1.7	0.04	3.8
Zanahoria (2)	20	8.2	0.12	0.1	1.84
Papa blanca (32)	40	45.2	0.84	0.04	8.92
Limón, jugo de	3	1.5	0.015	0.006	0.291
Ajos	2	2.58	0.112	0.016	0.608
Aceite vegetal de maíz	15	165.2	0	15	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	145.2	4.556	0.12	30.24
Carne, pulpa	110	198.5	24.58	11.22	0
Papaya (3)	200	88.7	0.8	0.2	16.4
Azúcar rubia	20	83.56	0	0	19.66
Cocona	250	149.7	2.25	1.75	23
TOTAL	890	960.01	37.383	28.812	113.099

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Merluza (3)	120	88.8	18.54	0.36	0
Harina de (3)	10	35.9	1.05	0.2	7.48
Aceite vegetal de maíz	10	88.4	0	10	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	134.5	1.764	0.12	30.24
Arvejas frescas (4)	30	31.8	1.23	0.18	5.64
Brócoli (3)	30	12	1.47	0.27	1.71
Pimienta	20	7	0.3	0.1	1.54
Morado	50	160.35	2.45	1.7	38.1
Chufio (4) (x)	15	49.8	0.285	0.075	11.655
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
TOTAL	445	760.55	27.089	13.005	135.685

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2440.89	91.782	57.677	375.874

Andrés Felipe C. Quiróz Ubilla
 Lic. Quiróz C. Quiróz Ubilla
 CNP. N° 1826

MENU N° 17

APORTE NUTRICIONAL

2401.31

DESAYUNO 17	ALMUERZO 17	CENA 17
QUINUA /AVENA CON MANZANA 1 TAZA 20CC	CHUPE DE PESCADO	AJIACO DE OLLUCO CON POLLO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE LECHUGA+RABANITO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARINES CON MARISCOS	MAZAMORRA DE MARACUYA
QUESO FRESCO	LIMA	IFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	200CC DE REFRESCO DE MARACUYA	
PAPAYA		

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena Copos	10	35.9	1.45	0.79	6.73
Quinua Cruda (3)	10	32	1.36	0.58	6.63
Manzana (2)	40	21.6	0.12	0.04	5.84
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
Leche evaporada Semi-descremada	125	110.9	6.69	5	14
Pan Tipo tolete	60	175	6.78	1.74	37.38
fresco de vaca	80	170	10.24	14	1.76
Papaya (3)	200	61	0.8	0.2	16.4
TOTAL	555.00	720.40	27.44	22.35	118.23

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Papa blanca (32)	40	45.69	0.84	0.04	8.92
Arvejas frescas (4)	30	45.3	2.13	0.18	5.64
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	25	45.89	0.6	0.025	6.3
de gallina. crudo	60	84.6	8.1	5.04	1.08
Lechuga larga (2)	10	3.15	0.15	0.02	0.39
Rabanitos	25	4.2	0.2	0.025	0.725
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Fideos tallarin (sancochado)	110	120.8	3.41	0	23.43
Cebolla de cabeza (2)	20	10.3	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	6.59	0.8	0.04	0.86
Ají amarillo	3	8.56	0.027	0.021	0.264
Choros	50	47.9	5.87	1.7	0
Calamar grande ó pota	50	25.6	5.3	0.1	0
Pulpo (2)	50	35.5	6.8	0.7	0
Lima (2)	200	68.5	1.2	0.8	11.8
Maracuyá. jugo de	250	185.3	1.56	0.25	39.5
Aceite vegetal de maíz	25	221	0	25	0
TOTAL	973	960.38	37.292	33.991	101.654

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Olluco (2)	80	42.3	0.88	0.08	11.44
Papa blanca (32)	40	30.2	0.84	0.04	8.92
Carne, pulpa	100	170	18.2	10.2	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	4.86	0.08	20.16
Azúcar rubia	30	112	0	0	29.49
Aceite vegetal de maíz	7	45.68	0	7	0
Chuflo (4) (x)	15	48.45	0.285	0.075	11.655
Maracuyá. jugo de	250	166.3	2.25	0.25	39.5
TOTAL	642	720.53	27.755	17.805	124.285

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.31	92.487	74.146	344.169

[Firma]
 Lto. Sulmy E. Quiroz Ubillús
 CNP. N° 1826

MENU N° 18

2401.31

APORTE NUTRICIONAL

DESAYUNO 18	ALMUERZO 18	CENA 18
QUINUA /CON MENBRILLO 1 TAZA 20CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	ASADO DE RES CON VERDURAS
YOGURT 1 VASO 250CC	LECHUGA+TOMATE+CAIGUA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ CON CHANCHO	QUEQUE
HOMELET DE JAMON DE POLLO	GRANADILLA	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	200CC DE REFRESCO DE MENBRILLO	
MANDARINA		

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Quinoa Cruda (3)	15	56.1	2.04	0.87	9.945
Manzana (2)	30	16.2	0.09	0.03	4.38
Asado Congelado	120	97.2	10.5	2.16	6.72
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
Tolete	70	233.8	6.02	0	49.98
Acelte vegetal de maíz	7	62.3	0	7	0
TOTAL	407	720.1	27.15	11.185	124.845

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Lechuga larga (2)	10	1.9	0.15	0.02	0.39
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Caigua (2)	30	4.5	0.15	0.06	0.99
Limón, Jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Ají amarillo	3	1.17	0.027	0.021	0.264
Arvejas frescas (4)	30	45.8	2.13	0.18	5.64
Ajos	4	5.16	5.6	0.032	1.216
Ají amarillo	2	0.78	0.018	0.014	0.176
Carne, pulpa	150	297	21.8	22.65	0
Granadilla (2)	200	250	4.4	4	31.2
Membrillo (2)	250	143.5	0.75	0.25	28.75
Azúcar rubia	20	99.6	0	0	19.66
TOTAL	844	960.31	37.57	27.437	112.911

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Carne, pulpa	120	126	17.89	1.92	0
Pimiento	20	7	0.3	0.1	1.54
Arvejas fresca	30	98.3	2.36	0.96	18.33
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Queque Con saborizante	50	165.5	3.45	5.65	29.15
Aceite vegetal de maíz	20	172.3	0	20	0
TOTAL	400	720.7	27.32	28.83	82.38

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.11	92.04	67.452	320.136

Lic. Sulmy C. Quiróz Ubillus
CNP. N° 1826

MENU N° 19

APORTE NUTRICIONAL

2401.2

DESAYUNO 19	ALMUERZO 19	CENA 19
AVENA CON MANZANA 1 TAZA 20CC	SOPA DE VERDURAS CON SEMOLA 350 CC CON RES	ESCABECHE DE PESCADO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA LECHUGA+PAPA+APIO+CHOCLO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE NARANJA
SALTADO DE RES	BISTECK DE HIGADO	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	MANZANA	
PIÑA PICADA	200CC DE REFresco DE MARACUYA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena Copos	10	39.4	1.45	0.79	6.73
Manzana (2)	20	10.8	0.06	0.02	2.92
Leche evaporada Semi-descremada	125	137.5	7.8	5	14
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Carne, pulpa	80	84	10.8	1.28	0
Cebolla de cabeza (2)	15	7.8	0.21	0.03	1.695
Tomate (4)	15	2.85	0.12	0.03	0.645
Aceite vegetal de maíz	10	90.8	0	10	0
Piña (2)	200	76	0.5	0.4	19.6
TOTAL	555	720.15	27.72	19.29	102.63

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Apio	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Porro (2)	10	4	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	20	8.2	0.12	0.1	1.84
Zapallo macre (2)	30	7.8	0.21	0.06	1.92
Papa blanca (32)	80	70.2	1.68	0.08	17.84
Calgua (2)	30	4.5	0.15	0.06	0.99
Sémola. polenta	10	34.7	0.83	0.12	7.4
Carne, pulpa	10	10.5	2.13	0.16	0
Lechuga larga (2)	40	7.6	0.6	0.08	1.56
Aceite vegetal de maíz	15	132.6	0	15	0
Apio	20	4.1	0.14	0.04	0.96
Fresco. choclo (4)	30	35.4	1.99	0.24	8.34
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	134	2.66	0.12	30.24
Higado	120	152.4	24	5.52	0
Manzana (2)	200	107	0.6	0.2	29.2
Maracuyá. jugo de	250	167.5	2.25	0.25	39.5
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	1020	960.1	37.725	22.14	161.175

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Merluza (3)	120	88.8	20.16	0.36	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Ají amarillo	5	1.75	0.045	0.035	0.44
Aceite vegetal de maíz	10	86.4	0	10	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	1.78	0.12	30.24
Queque Con saborizante	90	321.9	5.21	10.17	52.47
Azúcar rubia	20	74.3	0	0	19.66
TOTAL	385	720.95	27.475	20.725	105.07

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.2	92.92	62.155	368.875

[Firma]
 Lic. Sulmy C. Quirós Ubillús
 CNP. N° 1826

2401.37

Felipe Enriquez Chillis
Felipe Enriquez Chillis
CNP. Nº 1408

MENU N° 21

APORTE NUTRICIONAL

2401.69

DESAYUNO 21	ALMUERZO 21	CENA 21
QUINUA /CON MANZANA 1 TAZA 20CC	SOPA DE VERDUAS 350 CC c/ POLLO	SALTADO DE RES
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA COLIFLOR+PIMIENTO+CAIGUA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	QUEQUE
QUESO FRESCO	PAVITA AL SILLAO	IFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PERA	
PLATANO DE LA ISLA	200CC DE REFRESCO DE COCONA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Manzana (2)	40	18.5	0.12	0.04	5.84
Quinoa Cruda (3)	20	70.2	2.72	1.16	13.26
Leche evaporada Semi-descremada	125	135.6	9.375	5	14
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
Pan Tipo tolete	60	145	6.78	1.74	37.38
fresco de vaca	40	92	6.32	7	0.88
Plátano de isla (4)	200	145	1.8	0.8	47.2
TOTAL	515	720.3	27.115	15.74	148.05

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Aplo	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	20	8.2	0.12	0.1	1.84
Zapallo macre (2)	30	7.8	0.21	0.06	1.92
Papa blanca (32)	40	38.8	0.665	0.04	8.92
Caigua (2)	20	3	0.1	0.04	0.66
Carne, pulpa	40	68	4.01	4.08	0
Coliflor (3)	25	7	0.55	0.15	1.1
Pimiento	10	3.5	0.15	0.05	0.77
Caigua (2)	20	3	0.5	0.04	0.66
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	1.25	0.12	30.24
Carne, pulpa	150	395.6	25.6	30.3	0
Sillao De soya y cereales, con sal y melaza	5	3.25	0.12	0.015	0.66
Pera de agua (3)	200	98.2	0.8	1.2	26
Cocona	250	102.5	1.56	1.75	23
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	975	960.45	36	38.055	117.155

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Carne, pulpa	100	114.5	21.3	1.6	0
Cebolla de cabeza (2)	20	14.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	6.66	0.16	0.04	0.86
Aceite vegetal de maíz	7	66.58	0	7	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	1.88	0.12	30.24
Queque Con saborizante	80	302.8	3.52	9.04	46.64
Azúcar rubia	20	77.6	0	0	19.66
TOTAL	367	720.94	27.14	17.84	99.66

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.69	90.255	71.635	364.865

Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillus
CNP. N° 1828

MENU N° 22

APORTE NUTRICIONAL

2401-62

DESAYUNO 22	ALMUERZO 22	CENA 22
AVENA CON MEMBRILLO 1 TAZA 20CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	ESTOFADO DE POLLO
YOGURT 1 VASO 250CC	ENSALDA LECHUGA+CAIGUA+ZARZA CRIOLLA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ C/FREJOL Y ASADO DE RES	MAZAMORRA DE MANZANA
MUSS DE POLLO	NARANJA	INFUSION 200 CC
PERA	200CC DE REFresco DE COCONA	
FRUTA DE LA ESTACION		

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena Copos	10	39.4	1.45	0.79	6.73
Membrillo (2)	10	4.3	0.03	0.01	1.15
Yogurt Frutado con azúcar	250	150.6	7.8	2.75	38
Azúcar rubia	15	57	0	0	14.745
Pan Tipo tolete	60	175	7.1	1.74	37.38
Carne, pulpa	80	136	8.5	8.16	0
Aceite vegetal de maíz	5	40.3	0	5	0
de gallina. crudo	10	14.1	1.45	0.84	0.18
Pera de agua (3)	200	104	0.98	1.2	26
TOTAL	640	720.7	27.31	20.49	124.185

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Lechuga larga (2)	10	1.9	0.15	0.02	0.39
Caigua (2)	20	3	0.1	0.04	0.66
Cebolla de cabeza (2)	20	12.2	0.28	0.04	2.26
Limón, jugo de	5	2.1	0.025	0.01	0.485
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	108.9	1.92	0.08	20.16
Frijol canario fresco	100	177.89	5.6	0.5	31.5
Carne, pulpa	120	135.6	17.6	1.92	0
AjÍ amarillo	5	5.6	0.045	0.035	0.44
Ajos	5	12.5	0.28	0.04	1.52
AjÍ colorado seco, panca (2) (x)	5	17.9	7	0.39	2.935
Naranja de Huando	200	108.9	2.4	0.4	21.8
Cocona	250	110.5	2.25	1.75	23
Azúcar rubia	20	78.2	0	0	19.66
Aceite vegetal de maíz	20	185.6	0	20	0
TOTAL	860	960.79	37.65	25.225	124.81

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Papa blanca (32)	40	38.8	0.84	0.04	8.92
Arvejas secas (3)	30	105.3	3.51	0.96	18.33
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Zanahoria (2)	10	4.1	0.06	0.05	0.92
Carne, pulpa	120	204	19.84	12.24	0
Aceite vegetal de maíz	7	57.88	0	7	0
Chufío (4) (x)	15	33.45	0.285	0.075	11.655
Manzana (2)	250	125	0.75	0.25	36.5
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	1.88	0.12	30.24
TOTAL	632	720.13	27.605	20.815	109.685

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.62	92.565	66.53	358.68

Dr. Sully
 Lic. Sully Ochoa Ubillus
 CNP. N° 1825

MENU N° 23

APORTE NUTRICIONAL

2401.18

DESAYUNO 23	ALMUERZO 23	CENA 23
QUINUA / AVENA CON MANZANA 1 TAZA 2	SOPA DE VERDURAS 350 CC C/ RES	SALTADO DE RES
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA TOMATE+CAIGUA+RABANITO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARIN SALTADO	MAZAMORRA MORADA
QUESO FRESCO	CON MARISCOS	IFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	MANZANA	
SANDIA	200CC DE REFRESCO DE LIMÓN	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena Copos	10	39.4	1.45	0.79	6.73
Quinua Cruda (3)	10	37.4	1.36	0.58	6.63
Manzana (2)	40	21.6	0.12	0.04	5.84
Leche evaporada Semi-descremada	125	164	4.6	5	14
Pan Tipo tolete	70	226	7.91	2.03	43.61
fresco de vaca	80	184	10.6	14	1.76
Sandía	200	48	1.4	0.2	11.8
TOTAL	535	720.4	27.44	22.64	90.37

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Apio	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	20	8.2	0.12	0.1	1.84
Zapallo macre (2)	30	7.8	0.21	0.06	1.92
Papa blanca (32)	40	45.3	0.84	0.04	8.92
Caigua (2)	30	4.5	0.15	0.06	0.99
Carne, pulpa	40	42	8.52	0.64	0
Tomate (4)	70	20.9	0.56	0.14	3.01
Caigua (2)	30	4.5	0.15	0.06	0.99
Rabanitos	30	4.2	0.8	0.03	0.87
Limón, jugo de	5	2.3	0.025	0.01	0.485
Fideos tallarin (sancochado)	100	120.3	3.1	0	21.3
Cebolla de cabeza (2)	20	12.3	0.28	0.04	2.26
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Pulpo (2)	50	45.6	6.8	0.7	0
Choros	50	54.3	7.65	1.7	0
Calamar grande ó pota	50	46.5	7.6	0.1	0
Manzana (2)	200	132.3	0.6	0.2	29.2
Azúcar rubia	25	120.3	0	0	24.575
Aceite vegetal de maíz	30	281.3	0	30	0
TOTAL	845	960.2	37.77	33.99	98.085

ALIMENTOS	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
COMIDA	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Carne, pulpa	100	105	21.3	1.6	0
Cebolla de cabeza (2)	20	10.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.68	0.12	30.24
Ají amarillo	3	1.17	0.027	0.021	0.264
Aceite vegetal de maíz	9	82.56	0	9	0
Chufio (4) (x)	15	64.45	0.285	0.075	11.655
Morado	40	162.8	2.92	1.36	30.48
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
TOTAL	367	720.58	27.652	12.256	115.079

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.18	92.862	68.886	303.534

Sulmy C. Quiroz Ubillus
 Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillus
 CNP. N° 1826

Lic. Sunny C. Quiroz Ubillus
CNP. N° 1826

MENU N° 25

APORTE NUTRICIONAL

2400.47

DESAYUNO 25	ALMUERZO 25	CENA 25
AVENA CON MARACUYA 1 TAZA 20CC	SOPA DE VERDUAS 350 CC C/RES	POLLO MECHADO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	BROCOLI+TOMATE+PEPINILLO	ARROZ A LA JARDINERA
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE GELAINA
HUEVO REVUELETO	PESCADO SUDADO +YUCA SANCOCHADA	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PAPAYA	
GRANADILLA	200CC DE REFRESCO DE COCONA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena Copos	10	39.4	1.45	0.79	6.73
Maracuyá, jugo de	20	13.4	0.18	0.02	3.16
Leche evaporada Semi-descremada	125	137.5	9.375	5	14
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Pan Tipo tolete	60	195	5.4	1.74	37.38
de gallina, crudo	50	70.5	6.75	4.2	0.9
Aceite vegetal de maíz	3	28.2	0	3	0
Granadilla (2)	200	160	4.4	4	31.2
TOTAL	488	720	27.555	18.75	113.03

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Apio	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	20	8.2	0.12	0.1	1.84
Zapallo macre (2)	30	7.8	0.21	0.06	1.92
Papa blanca (32)	40	38.8	0.84	0.04	8.92
Calgua (2)	30	4.5	0.15	0.06	0.99
Carne, pulpa	40	42	6.59	0.64	0
Brócoli (3)	40	16	1.96	0.36	2.28
Tomate (4)	30	5.7	0.24	0.06	1.29
Pepinillo o Pepino de mesa	20	2.2	0.5	0.02	0.52
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Toyo	120	105.6	18.9	0.48	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
Aceite vegetal de maíz	7	63.58	0	7	0
Papaya (3)	200	64	0.8	0.2	16.4
Cocona	250	103.9	2.25	1.75	23
Azúcar rubia	20	79.6	0	0	19.66
Yuca sancochada(3)	200	300	1	0.4	72.8
TOTAL	1192	960.03	36.54	11.47	175.66

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Carne, pulpa	110	187	18.02	11.22	0
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
Aceite vegetal de maíz	6	43.04	0	6	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	1.88	0.12	30.24
Pimiento	20	7	0.3	0.1	1.54
Zanahoria (2)	20	4.2	0.12	0.1	1.84
Arvejas fresca	30	65.3	3.51	0.96	18.33
Chuño (4) (x)	15	41.45	0.285	0.075	11.655
Gelatina Con gel y saborizantes	20	76	3.2	0	17.36
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
TOTAL	386	720.44	27.595	18.615	121.805

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2400.47	91.69	48.835	410.495

Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillús
 ENP. N° 1826

MENU N° 26

APORTE NUTRICIONAL

2400.46

DESAYUNO 26	ALMUERZO 26	CENA 26
QUINUA /AVENA CON DURAZNO1 TAZA 20CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	OLLUQUITOS CON RES
YOGURT 1 VASO 250CC	PALTA+LECHUGA+BETERRAGA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARINES VERDES	MAZAMORRA DE DURAZNO
ACEITUNA	PAVO AL HORNO	IFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PIÑA PICADA	
PLATANO DE SEDA	200CC DE REFRESCO DE SANDIA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Quinua Cruda (3)	10	37.4	1.36	0.58	6.63
Avena Copos	15	59.1	2.175	1.185	10.095
Yogurt Frutado con azúcar	250	205.9	11.7	2.75	38
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Pan Tipo tolete	60	184	8.3	1.74	37.38
Aceituna Botija, en salmuera	5	14.7	1.01	1.51	0.185
Plátano de seda (2)	200	143	3	0.6	42
TOTAL	560	720.1	27.545	8.365	153.95

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Palta	30	39.3	0.51	3.75	1.68
Lechuga larga (2)	10	1.9	0.15	0.02	0.39
Remolacha raíz Beterraga	20	10.5	0.34	0.02	1.9
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Fideos tallarín (sancochado)	110	110	2.56	0	23.43
Espinaca negra	30	9.6	0.84	0.27	1.47
Albahaca (4)	20	8.6	0.58	0.24	1.46
fresco de vaca	15	34.5	2.37	2.625	0.33
leche descremada	15	12.3	1.02	0.135	1.74
Aceite vegetal de maíz	10	88.4	0	10	0
Ajos	7	9.03	0.392	0.056	2.128
Carne, pulpa	150	415.6	26.89	30.3	0
Piña (2)	200	81.3	0.8	0.4	19.6
Sandía	250	61.5	0.88	0.25	14.75
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	892	960.03	37.357	48.076	89.023

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Olluco (2)	100	62	1.1	0.1	14.3
Carne, pulpa	100	105	21.3	1.6	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Aceite vegetal de maíz	7	60.88	0	7	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Chuflo (4) (x)	15	38.45	0.285	0.075	11.655
Blanquillos (2)	235	150.4	1.41	0.235	40.185
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
TOTAL	657	720.33	27.415	9.21	138.82

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2400.46	54.96	17.575	292.77

[Firma]
 Lic. Sulmy E. Quiroz Ubillús
 CNP. N° 1826

MENU N° 27

APORTE NUTRICIONAL

2401.48

DESAYUNO 27	ALMUERZO 27	CENA 27
QUINUA /CON PERA 1 TAZA 20CC	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO 350 CC C /RES	PESCADO GUISADO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	LECHUGA+ZARZA CRIOLLA	ARROZ/ALVERJADO
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ CON POLLO	QUEQUE
QUESO FRESCO	NARANJA	IFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	200CC DE REFRESCO DE MARACUYA	
PAPAYA		

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Quinoa Cruda (3)	10	37.4	1.36	0.58	6.63
Pera de agua (3)	15	7.95	0.06	0.09	1.95
Leche evaporada Semi-descremada	125	122.3	7.98	5	14
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Pan Tipo tolete	70	227.5	7.91	2.03	43.61
fresco de vaca	80	185	8.89	14	1.76
Papaya (3)	200	64	0.8	0.2	16.4
TOTAL	520	720.15	27	21.9	104.01

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Apio	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	30	12.3	0.18	0.15	2.76
Zapallo macre (2)	30	7.8	0.21	0.06	1.92
Papa blanca (32)	40	33.8	0.84	0.04	8.92
Calgua (2)	30	4.5	0.15	0.06	0.99
Fideos	20	72	1.88	0.04	15.64
Carne, pulpa	40	68	3.64	4.08	0
Lechuga larga (2)	10	2.1	0.15	0.02	0.39
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	1.4	0.04	2.26
Aceite vegetal de maíz	3	26.68	0	3	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Arvejas frescas (4)	30	35.99	2.13	0.18	5.64
Pimiento	20	7	0.3	0.1	1.54
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Carne, pulpa	110	192.5	17.9	11.22	0
Naranja de Huando	200	102.6	1.4	0.4	21.8
Maracuyá. jugo de	250	170.98	3.25	0.25	39.5
Azúcar rubia	15	57	0	0	14.745
TOTAL	1028	960.75	37.09	19.94	150.705

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Toyo	120	99.6	22.44	0.48	0
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Aceite vegetal de maíz	7	61.88	0	7	0
Ajos	5	4.45	0.28	0.04	1.52
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Arvejas frescas (4)	20	21.2	0.22	0.12	3.76
Queque Con saborizante	85	305.85	1.365	9.605	49.555
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	417	720.58	27.625	17.445	107.855

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.48	54.625	39.345	211.865

Sulmy E. Quiroz Ubillús
 Lic. Sulmy E. Quiroz Ubillús
 CNP. N° 1824

MENU N° 28

APORTE NUTRICIONAL

DESAYUNO 28	ALMUERZO 28	CENA 28
AVENA CON PIÑA 1 TAZA 20CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	POLLO AL HORNO CON LOCRO DE 2
YOGURT 1 VASO 250CC	CAIGUA+TOMATE+PEPINILLO+BROCOLI	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ C/ CAMOTE SANCOCHADO	MAZAMORRA MORADA
JAMONADA DE POLLO	CHANCHO A LA PARRILLA	IFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	MANZANA	
PIÑA PICADA	200CC DE REFRESCO DE MENBRILLO	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena Copos	10	39.4	1.45	0.79	6.73
Piña (2)	20	7.7	0.08	0.04	1.96
Yogurt Frutado con azúcar	250	189.1	10.8	2.75	38
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Pan Tipo tolete	65	200.8	7.4	1.885	40.495
Jamonada	40	131.1	7.1	11.8	0
Piña (2)	200	76	0.8	0.4	19.6
TOTAL	605	720.1	27.63	17.665	126.445

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Caigua (2)	20	3	0.1	0.04	0.66
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Pepinillo o Pepino de mesa	20	2.2	0.1	0.02	0.52
Brócoli (3)	30	12	2.6	0.27	1.71
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	89	1.92	0.08	20.16
Carne, pulpa	150	297	25.9	22.65	0
Camote amarillo (5)	200	229.3	3.6	0.4	55.2
Ajos	3	3.87	0.168	0.024	0.912
Manzana (2)	200	103.2	1.3	0.2	29.2
Membrillo (2)	250	89.65	0.75	0.25	28.75
Azúcar rubia	15	57	0	0	14.745
Aceite vegetal de maíz	7	55.89	0	7	0
Ají amarillo	5	1.95	0.045	0.035	0.44
Ají colorado seco, panca (2) (x)	5	11.3	0.35	0.39	2.935
TOTAL	1010	960.66	37.018	31.409	156.577

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Papa blanca (32)	50	42.5	1.05	0.05	11.15
Zapallo macre (2)	100	26	0.7	0.2	6.4
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.18	0.04	2.26
Tomate (4)	10	1.9	0.08	0.02	0.43
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Chufío (4) (x)	15	40.45	0.185	0.075	11.655
Azúcar rubia	40	142	0	0	39.32
Morado	50	178.5	3.25	1.7	38.1
TOTAL	475	720.15	27.385	13.385	129.475

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2400.91	92.033	62.459	412.497

Sulmy E. Lirio Ubillús
 Lic. Sulmy E. Lirio Ubillús
 CNP. N° 1826

MENU N° 29

APORTE NUTRICIONAL

2401.85

DESAYUNO 29	ALMUERZO 29	CENA 29
QUINUA /AVENA CON MEMBRILLO 1 TAZA 20CC	SOPA DE VERDUAS +SEMOLA 350 CC C/ RES	SECO DE RES
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA BROCOLI+PIMIENTO+LECHUGA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE PIÑA
SALTADO DE POLLO	GALLINA ESTOFADA	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	GRANADILLA	
MANDARINA	200CC DE REFresco DE PIÑA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena Copos	10	39.4	1.45	0.79	6.73
Quinua Cruda (3)	10	37.4	1.36	0.58	6.63
Leche evaporada Semi-descremada	125	137.5	8.5	5	14
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Pan Tipo tolete	65	198.8	6.32	1.885	40.495
Carne, pulpa	60	102	8.4	6.12	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Aceite vegetal de maíz	5	46.2	0	5	0
Mandarina (2)	200	70	1.2	0.6	17.2
TOTAL	535	720.9	27.67	20.055	107.835

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Apio	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Porro (2)	10	4	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	20	8.2	0.12	0.1	1.84
Zapallo macre (2)	30	7.8	0.21	0.06	1.92
Papa blanca (32)	80	77.6	1.68	0.08	17.84
Caigua (2)	30	4.5	0.15	0.06	0.99
Sémola. polenta	10	34.7	0.83	0.12	7.4
Carne, pulpa	40	42	3.36	0.64	0
Brócoli (3)	30	12	1.47	0.27	1.71
Pimiento	20	7	1.5	0.1	1.54
Lechuga larga (2)	10	1.9	0.15	0.02	0.39
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Carne, pulpa	110	187	15.4	11.22	0
Arvejas secas (3)	30	98.7	4.23	0.96	18.33
Ajos	3	3.87	0.168	0.024	0.912
Aceite vegetal de maíz	7	55.78	0	7	0
Granadilla (2)	200	155.3	4.5	4	31.2
Piña (2)	250	89.5	1	0.5	24.5
Azúcar rubia	20	75.4	0	0	19.66
TOTAL	995	960.85	37.053	25.344	150.117

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Carne, pulpa	100	170	20.2	10.2	0
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Cebolla de cabeza (2)	20	9.5	0.28	0.04	2.26
Zapallo loche (3)	30	24	0.48	0.03	6.33
Aceite vegetal de maíz	7	61.58	0	7	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	4.98	0.12	30.24
Ají amarillo	3	1.07	0.027	0.021	0.264
Piña (2)	250	95	1	0.5	24.5
Chuño (4) (x)	15	65.15	0.285	0.075	11.655
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
TOTAL	308	720.1	27.412	18.026	115.428

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.85	92.135	63.425	373.381

Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillús
CNP. N° 1826

MENU N° 30

APORTE NUTRICIONAL

2401.709

DESAYUNO 30	ALMUERZO 30	CENA 30
QUINUA /CON BLANQUILLO 1 TAZA 20CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	PESCADO SUDADO
YOGURT 1 VASO 250CC	LECHUGA+TOMATE+PALTA	ARROZ CON VERDURAS
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ CON GARBANZO	QUEQUE
QUESO FRESCO	LOMO SALTADO	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PAPAYA	
PERA	200CC DE REFRESCO DE MARACUYA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Quinoa Cruda (3)	10	37.4	1.36	0.58	6.63
Blanquillos (2)	10	6.4	0.06	0.01	1.71
Yogurt Frutado con azúcar	250	216	10.6	2.75	38
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Pan Tipo tolete	65	184.9	7.345	1.885	40.495
fresco de vaca	40	93.6	6.89	7	0.88
Pera de agua (3)	200	106	0.8	1.2	26
TOTAL	595	720.3	27.055	13.425	133.375

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Lechuga larga (2)	10	1.9	0.15	0.02	2.825
Tomate (4)	20	4.56	0.16	0.04	1.075
Palta	40	52.4	0.68	5	5.64
Limon, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	72.8
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	97.8	1.92	0.08	47.2
Garbanzo cocido (3)	100	158.3	2.5	1.8	14.75
Carne, pulpa	120	130.2	26.56	1.92	19.66
Tomate (4)	20	7.89	0.16	0.04	31.2
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	24.5
Aji amarillo	5	2.689	0.9	0.035	19.66
Aceite vegetal de maíz	15	154.6	0	15	0
Papaya (3)	200	95.64	0.8	0.2	17.84
Maracuyá, jugo de	250	167.5	2.25	0.25	0.99
Azúcar rubia	20	76	0	0	20.16
TOTAL	905	960.779	36.385	24.435	278.3

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Toyo	120	104.6	18.44	0.48	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Ajos	5	6.55	0.28	0.04	1.52
Aceite vegetal de maíz	7	71.88	0	7	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	1.88	0.12	30.24
Pimiento	20	7	0.3	0.1	1.54
Espinaca negra	10	3.2	0.28	0.09	0.49
Queque Con saborizante	80	299.8	5.52	9.04	46.64
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	422	720.63	27.14	16.95	103.21

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.709	90.58	54.81	514.885

Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillús
CNP. N° 1826

