

# **MENUS DE CAJAMARCA**

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

3

MENU N° 1

APORTE NUTRICIONAL

2400.15

DESAYUNO N°1	ALMUERZO 1	CENA 1
1 TZ. 200 cc. AVENA/MANZANA	350 cc.SOPA DE VERDUAS CON QUINUA	ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
1 TZ. 250 cc. LECHE DESCREMADA	ENSALADA DE LECHUGA +PALTA +TOMATE	ARROZ
2 Ud. PAN	TALLARINES VERDES	1 PORCIÓN DE QUEQUE
POLLO DESHILACHADO	CON BISTECK DE RES	200 cc. INFUSION
NARANJA	PAPAYA	
	200CC DE REFRESCO DE MARACUYA	

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
Avena Copos	25	98.5	3.625	1.975	16.825
Manzana (2)	20	10.8	0.06	0.02	2.92
Pollo Pechuga	30	32.4	5.9	0.87	0
Naranja de Huando	200	90	2.9	0.4	21.8
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
Pan Tolete	70	233.8	6.02	0	49.98
TOTAL	510	720	27.005	4.39	145.345

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)	40	12.4	0.28	0.08	2.56
Papa blanca (32)	40	42.3	0.84	0.04	8.92
Calgua (2)	30	4.5	0.15	0.06	0.99
Carne, pulpa	40	73.2	5.28	4.08	0
Lechuga larga (2)	10	1.9	0.15	0.02	0.39
Tomate (4)	40	7.6	0.32	0.08	1.72
Palta	30	45.8	1.7	3.75	1.68
Aceite vegetal de maíz	25	230	0	25	0
Fideos tallarin (sancochado)	110	139.8	3.41	0	23.43
Cebolla de cabeza (2)	10	4.9	0.14	0.02	1.13
Espinaca negra	20	7.8	0.56	0.18	0.98
Albahaca (4)	5	2.15	0.145	0.06	0.365
fresco de vaca	7	16.1	1.106	1.225	0.154
Carne, pulpa	120	138	20.56	1.92	0
Papaya (3)	200	69	0.8	0.2	16.4
Maracuyá. jugo de	50	35.6	0.45	0.05	7.9
Azúcar rubia	30	114.8	0	0	29.49
TOTAL	847	960.15	36.351	36.965	99.189

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 frescas (4)	30	31.8	1.2	0.18	5.64
Zanahoria (2)	20	8.2	0.12	0.1	1.84
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Aceite vegetal de maíz	5	44.3	0	5	0
Carne, pulpa	110	187	18.9	11.22	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Queque Con saborizante	50	182.3	3.45	5.65	29.15
TOTAL	435	720	27.83	22.39	98.57

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2400.15	91.186	63.745	343.104



MENU N° 2  
APORTE NUTRICIONAL

2401.95

DESAYUNO N°2	ALMUERZO 2	CENA 2
1 TZ. 200cc. QUINUA /AVENA CON PIÑA	250 gr. ENSALADA DE LECHUGA +BROCOLI+PIMIE	SALTADO DE RES
1 VASO 250cc. YOGURT	ARROZ CON FREJOL CANARIO	ARROZ
2 Ud. PAN	PESCADO APANADO	MAZAMORRA MORADA
QUESO FRESCO	MANZANA	200 cc. INFUSION
MANDARINA	200CC DE REFRESCO DE PIÑA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Yogurt Frutado con azúcar	250	215	10.5	2.75	38
Avena Copos	10	39.4	2.45	0.79	6.73
Quinoa Cruda (3)	14	52.36	3.56	0.812	9.282
Piña (2)	10	3.8	0.12	0.02	0.98
Aceitunas negras. preparadas (x)	10	30.4	2.3	2.24	3.03
Mandarina (2)	200	70	2.1	0.6	17.2
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Tolete	70	233.8	6.02	0	49.98
TOTAL	584.00	720.76	27.05	7.21	144.86

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
Brócoli (3)	20	8	0.98	0.18	1.14
Pimiento	20	7	0.3	0.1	1.54
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Frijol canario	100	166	9.7	0.5	31.5
Merluza (3)	120	95.2	20.16	0.36	0
Harina de (3)	10	38.5	1.05	0.2	7.48
Aceite vegetal de maíz	17	150.28	0	17	0
Manzana (2)	200	108	0.6	0.2	29.2
Maracuyá, jugo de	250	170.3	0.9	0.25	39.5
Azúcar rubia	25	115	0	0	24.575
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	94	1.92	0.08	20.16
Ajos	4	5.16	0.224	0.032	1.216
TOTAL	861	960.84	36.009	18.932	157.186

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Cebolla de cabeza (2)	30	14.7	0.42	0.06	3.39
Tomate (4)	20	3.8	0.18	0.04	0.86
Ají amarillo	5	1.95	0.045	0.035	0.44
Carne, pulpa	100	105	21.3	1.6	0
Aceite vegetal de maíz	15	134.5	0	15	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	20	23	0.48	0.02	5.04
Morado	50	177.2	3.8	1.7	38.1
Chuño (4) (x)	15	50.7	0.295	0.075	11.655
Azúcar rubia	45	171	0	0	44.235
Pasas sin semilla	15	38.5	0.54	0.06	9.57
TOTAL	315	720.35	27.06	18.59	113.29

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.95	90.119	44.734	415.338

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



## MENU N° 3

## APORTE NUTRICIONAL

2400.67

DESAYUNO 3	ALMUERZO 3	CENA 3
1 TZ. 200cc.QUINUA /CON MANZANA	SOPA DE VERDUAS 350 CC/MOTE	PESCADO ENCEBOLLADO
1 TZ. 250 cc. LECHE DESCREMADA	ENSALADA DE CAIGUA+TOMATE	ARROZ CON PIMIENTO
2 Ud. PAN	ARROZ	MAZAMORRA DE PIÑA
ASADO DE RES	HIGADO ENCEBOLLADO	FUSION 200 CC
GRANADILLA	LIMA	
	200CC DE REFRESCO DE MANZANA	

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
Quinua 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
Acelite 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.
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)	40	10.4	0.28	0.08	2.56
Papa blanca (32)	40	38.8	0.84	0.04	8.92
Caigua (2)	50	7.5	0.25	0.1	1.65
Mote de (x)	15	18.3	0.39	0.195	3.165
Carne, pulpa	40	70	6.5	4.08	0
Tomate (4)	30	6.5	0.8	0.06	1.29
Ulmón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	139	2.5	0.12	30.24
Higado	120	155.3	22	5.52	0
Cebolla de cabeza (2)	30	14.7	0.42	0.06	3.39
Aji amarillo	10	4.1	0.09	0.07	0.88
Acelite vegetal de maíz	20	176.8	0	20	0
Lima (2)	200	54	1.2	0.8	11.8
Manzana (2)	250	135	0.75	0.25	36.5
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
TOTAL	1040	960.2	36.505	31.585	133.45

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Cebolla de cabeza (2)	30	14.7	0.42	0.06	3.39
Merluza (3)	120	88.8	22.3	0.36	0
Aji amarillo	5	1.95	0.045	0.035	0.44
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Pimiento	15	5.25	0.225	0.075	1.155
Ajos	3	3.87	0.168	0.024	0.912
Acelite vegetal de maíz	18	156.2	0	18	0
Chuño (4) (x)	15	45.6	0.285	0.075	11.655
Azúcar rubia	45	171	0	0	44.235
Piña (2)	250	95	1	0.5	24.5
TOTAL	621	720.37	27.323	19.249	116.527

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2400.67	90.978	62.019	374.822

C. FERNANDEZ LIBRERO  
 ENFERMERO



MENU N° 4

APORTE NUTRICIONAL

2400.93

DESAYUNO 4	ALMUERZO 4	CENA 4
1 TZ. 200cc. AVENA CON MARACUYA	250 GR ENSALADA LECHUGA +ZARZA CRIOLLA	POLLO MECHADO
1 VASO 250cc. YOGURT	ARROZ	ARROZ A LA JARDINERA
2 Ud. PAN	PARIHUELA DE MARAISOS MARISCOS	MAZAMORRA DE GELAINA
HUEVO REVUELETO	NARANJA	IFUSION 200 CC
MANZANA	200CC DE REFRESCO DE MEMBRILLO	

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
Yogurt Frutado con azúcar	250	215	10.5	2.75	38
Maracuyá, jugo de	15	10.05	0.135	0.015	2.37
de gallina, crudo	60	84.6	8.9	5.04	1.08
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Tolete	70	233.8	6.02	0	49.98
Aceite vegetal de maíz	7	61.88	0	7	0
TOTAL	432	720.73	27.005	15.595	117.82

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
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Ulmón, 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
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
Aceite vegetal de maíz	10	88.4	0	10	0
Merluza (3)	150	111	20.3	0.45	0
Choros	15	13.05	0.9	0.51	0
Calamar grande ó pota	50	23.5	7	0.1	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Ají amarillo	5	1.95	0.045	0.035	0.44
Camote amarillo (5)	200	232	2.4	0.4	55.2
Fresco, choclo (4)	60	77.4	1.06	0.48	16.68
Naranja de Huando	200	90	0.8	0.4	21.8
Membrillo (2)	195	85.35	0.585	0.195	22.425
Azúcar rubia	30	116	0	0	29.49
TOTAL	1055	960.1	36.025	12.8	173.11

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Ajos	10	12.9	0.56	0.08	3.04
Aceite vegetal de maíz	8	70.72	0	8	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Pimiento	15	5.25	0.225	0.075	1.155
Arvejas frescas (4)	30	31.8	2.13	0.18	5.64
Pasas sin semilla	3	7.23	0.072	0.012	1.914
Chuño (4) (x)	15	47.2	0.285	0.075	11.655
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
Gelatina Con gel y saborizantes	30	114	2.1	0	26.04
TOTAL	341	720.1	27.312	19.722	108.924

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2400.93	90.347	48.117	399.854

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



MENU N° 5

APORTE NUTRICIONAL

2400.88

DESAYUNO S	ALMUERZO S	CENA S
1 TZ. 200cc. AVENA /QUINUA CON PIÑA	SOPA DE VERDUAS 350 CC/CHOCHOCA /RES	OLLUQUITOS CON RES
1 TZ. 250 cc. LECHE DESCREMADA	ENSALADA DE LECHUGA+RABANITO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARINES ROJOS	MAZAMORRA DE DURAZNO
ACEITUNA	PAVITA MECHADA	FUSION 200 CC
PERA	MANDARINA	
	200CC DE REFRESCO DE LIMA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena, hojuelas cruda (3)	15	52.05	1.995	0.6	10.8
Quinua Cruda (3)	14	52.36	2.56	0.812	9.282
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Piña (2)	20	7.6	1.2	0.04	1.96
Azúcar rubia	38	143.1	0	0	37.354
Pan Tipo tolete	70	227.5	7.91	2.03	43.61
Acetuna Botija, en salmuera	10	29.4	2.8	3.02	0.37
Pera de agua (3)	200	106	2.1	1.2	26
TOTAL	492.00	720.51	27.07	8.83	143.88

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
Caigua (2)	20	3	0.1	0.04	0.66
Chochoca de (x)	15	55.4	0.78	0.375	11.7
Carne, pulpa de res	40	42	6.5	0.64	0
Lechuga larga (2)	10	1.9	0.15	0.02	0.39
Rabanitos	10	1.6	0.5	0.01	0.29
Limon, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Fideos tallarin (sancochado)	110	118	2.2	0	23.43
Carne, pulpa	150	402	22.1	30.3	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	40	7.6	0.32	0.08	1.72
Aji amarillo	3	1.17	0.027	0.021	0.264
Ajos	3	3.87	0.168	0.024	0.912
Mandarina (2)	200	70	1.1	0.6	17.2
Lima (2)	250	67.5	1.2	1	14.75
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
TOTAL	1016	960.24	36.96	33.46	117.471

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Olluco (2)	100	62	1.2	0.1	14.3
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	7	9.03	0.392	0.056	2.128
Aceite vegetal de maiz	10	86.2	0	10	0
Carne, pulpa	100	105	21.3	1.6	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Chucho (4) (x)	15	45.3	0.285	0.075	11.655
Bianquillos (2)	250	155	1.5	0.25	42.75
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
TOTAL	642	720.13	27.037	12.241	133.433

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2400.88	91.062	54.528	394.78



## MENU N° 6

## APORTE NUTRICIONAL

2401.26

DESAYUNO 6	ALMUERZO 6	CENA 6
1 TZ. 200cc.QUINUA /CON MEMBRILLO	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	PESCADO GUISADO
1 VASO 250cc. YOGURT	COLIFLOR+PIMIENTO+CAIGUA	ARROZ/ALVERJADO
2 Ud. PAN	ARROZ	QUEQUE
QUESO FRESCO	PESCADO SUDADO C/YUCA SANCOCHADA	IFUSION 200 CC
PAPAYA	LIMA	
	200CC DE REFRESCO DE MANZANA	

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
Membrillo (2)	20	8.6	0.06	0.02	2.3
Yogurt Frutado con azúcar	250	215	10.5	2.75	38
Pan Tipo tolete	70	227.5	7.91	2.03	43.61
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
fresco de vaca	40	92	6.32	7	0.88
Papaya (3)	200	64	0.8	0.2	16.4
TOTAL	610	720.5	26.95	12.58	127.48

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Coliflor (3)	30	8.4	0.7	0.18	1.32
Pimiento	30	10.5	0.5	0.15	2.31
Caigua (2)	40	8	0.2	0.08	1.32
Limón, jugo de	3	0.9	0.015	0.006	0.291
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Ajos	5	6.45	0.29	0.04	1.52
Aceite vegetal de maíz	10	88.4	0	10	0
Bonito (2)	120	167.3	28.08	5.04	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	20	3.8	1.2	0.04	0.86
Lima (2)	200	54	1.2	0.8	11.8
Manzana (2)	250	135	0.75	0.25	36.5
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Yuca sancochada(3)	200	300	1	0.4	72.8
TOTAL	1028	960.55	36.135	17.106	170.801

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Toyo	120	99.6	18.5	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
Aji amarillo	3	1.17	0.027	0.021	0.264
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Arvejas frescas (4)	30	31.8	2.13	0.18	5.64
Ajos	6	7.74	0.336	0.048	1.824
Aceite vegetal de maíz	7	62	0	7	0
Queque Con saborizante	80	290.3	3.5	9.04	46.64
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	426	720.21	27.813	16.969	107.388

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.26	90.898	46.655	405.669

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



## MENU N° 7

## APORTE NUTRICIONAL

2455.5

DESAYUNO 7	ALMUERZO 7	CENA 7
AVENA CON MANZANA 1 TAZA 20CC	SOPA DE VERDUAS 350 CC / POLLO	POLLO AL HORNO CON LOCRO DE ZAPALLO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE BETERRAGA+LECHUGA+ZARZA CRI	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA MORADA
JAMONADA DE POLLO	ESTOFADO DE POLLO	INFUSION 200 CC
NARANJA	SANDIA	
	200CC DE REFRESCO DE TAMARINDO	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena Copos	15	59.1	2.175	1.185	10.095
Manzana (2)	20	10.8	0.06	0.02	2.92
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Pan Tipo tolete	70	227.5	7.91	2.03	43.61
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
Jamonada	40	133.2	6.28	11.8	0
Naranja de Huando	200	90	2.4	0.4	21.8
TOTAL	510	775.1	27.325	16.56	132.245

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)	40	16.4	0.24	0.2	3.68
Zapallo macre (2)	40	10.4	0.28	0.08	2.56
Papa blanca (32)	140	135.8	1.8	0.14	31.22
Calgua (2)	30	4.5	0.15	0.06	0.99
Carne, pulpa	150	255	25.2	15.3	0
Remolacha raíz Beterraga	20	8.8	0.34	0.02	1.9
Lechuga larga (2)	10	1.9	0.15	0.02	0.39
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	1.4	0.04	2.26
Limon, jugo de	3	0.9	0.015	0.006	0.291
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.75	0.12	30.24
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
Aceite vegetal de maíz	10	88.9	0	10	0
Tomate (4)	10	1.9	0.08	0.02	0.43
Arvejas frescas (4)	30	31.8	1.5	0.18	5.64
Sandia	200	48	1.4	0.2	11.8
Tamarindo	30	81.6	0.93	0.12	21.54
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
TOTAL	908	960.25	36.855	26.646	145.191

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Carne, pulpa	110	187	18.2	11.22	0
Zapallo macre (2)	100	26	0.7	0.2	6.4
Papa blanca (32)	50	48.5	1.05	0.05	11.15
Fresco, choclo (4)	10	12.9	0.33	0.08	2.78
fresco de vaca	10	23	1.58	1.75	0.22
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Chuño (4) (x)	15	48.45	0.285	0.075	11.655
Morado	50	177.5	3.225	1.7	38.1
Azúcar rubia	25	95	0	0	24.575
TOTAL	470	720.15	27.57	15.195	117.3

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2455.5	91.75	58.401	394.736

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







MENU N° 9

2419.29

## APORTE NUTRICIONAL

DESAYUNO 9	ALMUERZO 9	CENA 9
QUINUA /CON MANZANA 1 TAZA 20CC	CALDO VERDE	PESCADO APANADO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE PALTA+LECHUGA+NABO	ARROZ CON VERDURAS
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA MORADA
TORTILLA DE ESPINACA	MONDONGO A LA ITALIANA	INFUSION 200 CC
PIÑA PICADA	MANDARINA	
	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
Manzana (2)	20	10.8	0.06	0.02	2.92
Leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Pan Tipo tolete	70	227.5	7.91	2.03	43.61
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
de gallina, crudo	60	84.6	8.1	5.04	1.08
Espinaca negra	10	3.2	0.28	0.09	0.49
Aceite vegetal de maíz	5	44.2	0	5	0
Piña (2)	200	76	0.8	0.4	19.6
TOTAL	540	738.2	27.01	14.285	128.15

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Papa blanca (32)	160	164.3	3.36	0.16	35.68
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	105	120.75	2.52	0.105	26.46
Espinaca negra	10	3.2	0.28	0.09	0.49
de gallina, crudo	50	70.5	6.75	4.2	0.9
fresco de vaca	5	11.5	0.79	0.875	0.11
Palta	50	65.5	0.85	6.25	2.8
Lechuga larga (2)	10	1.9	0.15	0.02	0.39
Nabo (2)	10	1.6	0.06	0.02	0.36
Sin análisis		0	0	0	0
Zanahoria (2)	15	6.15	0.6	0.075	1.38
Aji amarillo	3	1.17	0.027	0.021	0.264
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Mondongo	120	124.8	18.7	4.2	0
Mandarina (2)	200	70	1.2	0.6	17.2
Maracuyá, jugo de	50	33.5	0.45	0.05	7.9
Aceite vegetal de maíz	20	176.8	0	20	0
Ajos	3	3.87	0.14	0.024	0.912
Azúcar rubia	25	95	0	0	24.575
TOTAL	856	960.34	36.157	36.73	121.681

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Merluza (3)	120	88.8	20.16	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	138	1.8	0.12	30.24
Arvejas frescas (4)	30	31.8	2.13	0.18	5.64
Pimiento	20	7	0.3	0.1	1.54
Chuño (4) (x)	15	48.45	0.285	0.075	11.655
Morado	50	182.3	1.5	1.7	38.1
Pasas sin semilla	10	24.1	0.24	0.04	6.38
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	405	720.75	27.465	12.775	120.695

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2419.29	90.632	63.79	370.526

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



MENU N° 10

APORTE NUTRICIONAL

2408.74

DESAYUNO 10	ALMUERZO 10	CENA 10
AVENA CON PIÑA 1 TAZA 20CC	250gr. ENSALADA DE ESPINACA+PIMIENTO+RABANITOS	AJÍACO DE OLLUCO CON POLLO
YOGURT 1 VASO 250CC	ARROZ	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	GARBANZO GUISADO	MAZAMORRA DE MARACUYA
QUESO FRESCO	PAVITA AL SILLAO	IFUSION 200 CC
MANDARINA	PLATANO DE LA ISLA	
	200CC DE REFRESCO DE SANDIA	

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 (Z)	20	7.6	0.08	0.04	1.96
Yogurt Frutado con azúcar	250	215	10.5	2.75	38
Pan Tipo tolete	70	227.5	7.91	2.03	43.61
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
fresco de vaca	40	92	6.32	7	0.88
Mandarina (2)	200	70	1.2	0.6	17.2
TOTAL	810	727.5	27.46	13.21	128.04

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Espinaca negra	15	4.8	0.42	0.135	0.735
Pimiento	15	5.25	0.225	0.075	1.155
Rabanitos	20	2.8	0.16	0.02	0.58
Limón, jugo de	3	0.9	0.015	0.006	0.291
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Garbanzo cocido (3)	100	94	2.5	1.8	18.5
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Ajos	6	7.74	0.336	0.048	1.824
Carne, pulpa	150	400	25	30.3	0
Sillao De soya y cereales, con sal y melaza	3	1.95	2.4	0.009	0.396
Plátano de isla (4)	200	182	1.8	0.8	47.2
Sandia	250	58	1.75	0.25	14.75
Azúcar rubia	15	57	0	0	14.745
Aceite vegetal de maíz	5	44.2	0	5	0
TOTAL	882	960.44	36.806	38.563	122.596

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Olluco (2)	100	58	1.1	0.1	14.3
Papa blanca (32)	60	50.2	1.26	0.06	13.38
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	110	187	20.9	11.22	0
Aceite vegetal de maíz	5	37.3	0	5	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Chuflo (4) (x)	10	25.3	0.19	0.05	7.77
Azúcar rubia	30	107	0	0	29.49
Maracuyá, jugo de	250	157.2	2.25	0.25	39.5
TOTAL	665	720.8	27.84	16.8	126.16

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2408.74	92.106	68.573	376.796

*Alvaro Siles Ustic*  
 M. Siles Ustic  
 10/08/2020



MENU N° 11

APORTE NUTRICIONAL

2401.91

DESAYUNO 11	ALMUERZO 11	CENA 11
QUINUA /AVENA MEMBRILLO 1 TAZA 20CC	CALDO DE GALLINA	ASADO DE RES CON VERDURAS
1 TZ. 250 cc. LECHE DESCREMADA	LECHUGA+ZARZA CRIOLLA	ARROZ
2 Ud. PAN	ARROZ	QUEQUE
HOMELET CON JAMON DE PAVITA	PESCADO SUDADO	INFUSION 200 CC
PERA	UVA	
	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
Membrillo (2)	20	8.6	0.06	0.02	2.3
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Pan Tipo tolete	70	227.5	7.91	2.03	43.61
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
Jamonada	15	49.95	1.255	4.425	0
de gallina. crudo	50	70.5	6.75	4.2	0.9
Aceite vegetal de maíz	8	70.72	0	8	0
		0	0	0	0
TOTAL	338	720.57	27.285	21.17	104.16

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
Arvejas frescas (4)	30	31.8	1.13	0.18	5.64
Papa blanca (32)	40	40.2	0.84	0.04	8.92
Fideos tallarín (sancochado)	15	15	0.465	0	3.195
Pechuga, pulpa	40	43.2	5.58	1.16	0
Lechuga larga (2)	10	1.9	0.15	0.02	0.39
Cebolla de cabeza (2)	40	19.6	0.56	0.08	4.52
Limón, jugo de	3	0.9	0.5	0.006	0.291
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Ajos	6	7.74	0.336	0.048	1.824
Aceite vegetal de maíz	6	55.34	0	6	0
Toyo	120	99.6	20.5	0.48	0
Tomate (4)	20	3.8	0.16	0.04	0.86
Uva Italia (2)	200	132	0.8	0.2	35.4
Piña (2)	250	95	1	0.5	24.5
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Camote amarillo (5)	200	232	2.4	0.4	55.2
TOTAL	1120	960.38	36.801	9.434	183.64

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Carne, pulpa	120	126	20.5	1.92	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Aji colorado seco, panca (2) (x)	3	8.76	0.21	0.234	1.761
Arvejas frescas (4)	30	31.8	0.98	0.18	5.64
Zanahoria (2)	20	10.5	0.12	0.1	1.84
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	1.22	0.12	30.24
Queque Con saborizante	90	320.1	4.2	10.17	52.47
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	423	720.96	27.51	12.764	113.871

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.91	54.795	33.934	218.031

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



## MENU N° 12

## APORTE NUTRICIONAL

2401.84

DESAYUNO 12	ALMUERZO 12	CENA 12
QUINUA CON BLANQUILLO 1 TAZA 20CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	ESCABECHE DE PESCADO
YOGURT 1 VASO 250CC	LECHUGA+PAPA+CHOCLO+ZANAHORIA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE NARANJA
ACEITUNA	FRICASE DE POLLO	INFUSION 200 CC
PAPAYA	PERA	
	200CC DE REFresco DE MELON	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Quinoa Cruda (3)	25	93.5	3.4	1.45	16.575
Blanquillos (2)	25	16	0.15	0.025	4.275
Aceituna Botija, en salmuera	10	29.4	0.18	3.02	0.37
Pan Tipo tolete	70	227.5	7.91	2.03	43.61
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Yogurt Frutado con azúcar	250	214	15.5	2.75	38
Papaya (3)	200	64	0.8	0.2	16.4
TOTAL	600	720.4	27.94	9.475	138.89

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
Papa blanca (32)	30	29.1	0.63	0.03	6.69
Fresco, choclo (4)	15	15.2	0.495	0.12	4.17
Zanahoria (2)	40	16.4	0.24	0.2	3.68
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Ajos	3	3.87	0.168	0.024	0.912
Aceite vegetal de maíz	6	51.3	0	6	0
Carne, pulpa	110	185	22.6	11.22	0
Cebolla de cabeza (2)	10	4.9	0.14	0.02	1.13
Leche descremada	15	12.3	6.8	0.135	1.74
Mantequilla Grasa de leche	5	33.2	0.03	4.06	0
Pera de agua (3)	200	102	0.8	1.2	26
Melón (4)	250	57.5	1.25	0.25	14.5
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Yuca sancochada (3)	200	280	1	0.4	72.8
TOTAL	994	960.67	36.223	23.759	171.832

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Merluza (3)	120	88.8	20.16	0.36	0
Harina de (3)	10	35.9	1.05	0.2	7.48
Aceite vegetal de maíz	15	132.6	0	15	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Chufa (4) (x)	15	46.9	0.285	0.075	11.655
Naranja de Huando	250	110.7	3	0.5	27.25
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
Cebolla de cabeza (2)	30	14.7	0.42	0.06	3.39
Aji amarillo	3	1.17	0.027	0.021	0.264
TOTAL	603	720.77	27.822	16.336	119.599

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.84	91.985	49.57	430.321

*Salvador Jimenez Collis*  
 Dr. Salvador Jimenez Collis  
 12/10/2018



## MENU N° 13

## APORTE NUTRICIONAL

2402.33

DESAYUNO 13	ALMUERZO 13	CENA 13
AVENA CON PIÑA 1 TAZA 20CC	SOPA DE VERDURAS	ENROLLADO DE POLLO CON VERDURAS
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE BROCOLI+TOMATE	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ CON MARISCOS	MAZAMORRA DE MEMBRILLO
SALTADO DE RES	YUCA SANCOCHADA	IFUSION 200 CC
LIMA	PLATANO DE LA ISLA	
	200CC DE REFRESCO DE LIMA	

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	7.6	0.08	0.04	1.96
Leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Pan Tipo tolete	70	227.5	6.91	2.03	43.61
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
Carne, pulpa	60	63	8.78	0.96	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
Lima (2)	200	54	1.2	0.8	11.8
TOTAL	572	720.48	27.36	12.825	121.04

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)	25	6.5	0.175	0.05	1.6
Papa blanca (32)	40	38.8	0.84	0.04	8.92
Calgua (2)	15	2.25	0.075	0.03	0.495
Brócoli (3)	50	20	2.45	0.45	2.85
Tomate (4)	40	7.6	0.32	0.08	1.72
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	2.4	0.08	20.16
Calamar grande ó pota	50	23.5	6.5	0.1	0
Pulpo (2)	50	35.5	7.5	0.7	0
Choros	50	43.5	8.5	1.7	0
Cebolla de cabeza (2)	25	12.25	0.35	0.05	2.825
Tomate (4)	25	4.75	0.2	0.05	1.075
Arvejas frescas (4)	30	31.9	2.13	0.18	5.64
Yuca sancochada(3)	200	300	1	0.4	72.8
Plátano de isla (4)	200	182	1.8	0.8	47.2
Lima (2)	250	67.8	1.5	1	14.75
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	1195	960.15	36.225	5.92	203.26

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Papa blanca (32)	120	116.4	1.52	0.12	26.76
AjÍ amarillo	5	1.95	0.045	0.035	0.44
Arvejas secas (3)	30	106.3	3.51	0.96	18.33
Zanahoria (2)	20	8.2	0.12	0.1	1.84
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Chuño (4) (x)	15	46.45	0.285	0.075	11.655
Azúcar rubia	40	149.5	0	0	39.32
Membrillo (2)	30	12.9	0.09	0.03	3.45
TOTAL	450	720.7	27.51	12.62	121.955

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.33	91.095	31.365	446.255

Lic. Sulmy C. Oñero Phillips  
CNE 11 0000



MENU N° 14

APORTE NUTRICIONAL

2427.73

DESAYUNO 14	ALMUERZO 14	CENA 14
QUINUA /AVENA CON MANZANA 1 TAZA 20CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	PICANTE DE RES
YOGURT 1 VASO 250CC	PALTA+TOMATE+PEPINILLO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARINES VERDES	QUEQUE
QUESO FRESCO	BISTECK	IFUSION 200 CC
PIÑA	PAPAYA	
	200CC DE REFRESCO DE TAMARINDO	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Avena Copos	15	57.1	2.175	1.185	10.095
Quinua Cruda (3)	20	72.8	2.72	1.16	13.26
Manzana (2)	15	8.1	0.045	0.015	2.19
Yogurt Frutado con azúcar	250	215	12.5	2.75	38
Azúcar rubia	15	57	0	0	14.745
Pan Tipo tolete	70	197.5	8.91	2.03	43.61
Acetuna Botija, en salmuera	10	37.4	0.18	3.02	0.37
Piña (2)	200	76	0.8	0.4	19.6
TOTAL	595	720.9	27.33	10.56	141.87

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Palta	50	70.2	0.85	6.25	2.8
Tomate (4)	40	9.5	0.32	0.08	1.72
Pepinillo o Pepino de mesa	40	5.6	0.2	0.04	1.04
Limón, jugo de	3	0.9	0.015	0.006	0.291
Fideos tallarin (sancochado)	110	110	2.41	0	23.43
Albahaca (4)	15	6.45	0.435	0.18	1.095
Espinaca negra	20	7.5	0.56	0.18	0.98
fresco de vaca	10	23	1.58	1.75	0.22
leche descremada	20	19.5	1.36	0.18	2.32
Cebolla de cabeza (2)	10	5.4	1.4	0.02	1.13
Ajos	5	7.45	0.28	0.04	1.52
Carne, pulpa	120	126	25.56	1.92	0
Aceite vegetal de maiz	20	176.8	0	20	0
Manzana (2)	200	110	0.6	0.2	29.2
Tamarindo	30	85.2	0.8	0.12	21.54
Azúcar rubia	30	122	0	0	29.49
Mantequilla Grasa de leche	10	75.2	0.06	8.12	0
TOTAL	733	960.7	36.43	39.086	116.776

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Carne, pulpa	100	105	20.3	1.6	0
Papa blanca (32)	60	59.2	1.26	0.06	13.38
Yuca sancochada(3)	50	75	0.25	0.1	18.2
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	15	3.88	0.12	0.03	0.645
sin análisis		0	0	0	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Queque Con saborizante	85	298.85	3.865	9.605	49.555
Azúcar rubia	20	76.4	0	0	19.66
TOTAL	185	720.13	27.995	11.515	123.86

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.73	91.755	61.161	382.506

CNP. N° 1826



MENU N° 15

APORTE NUTRICIONAL

2401.34

DESAYUNO 15	ALMUERZO 15	CENA 15
QUINUA /CON FRUTA 1 TAZA 20CC	SOPA DE HABAS CON RES	AJIACO DE PESCADO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA TOMATE+ PEPINILLO+RABANITO	ARROZ ALVERJADO
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ CON PESCADO AL HORNO	MAZAMORRA DE DURAZNO
POLLO MECHADO	CAMOTE SANCOCHADO	INFUSION 200 CC
PERA	NARANJA	
PERA	200CC DE REFRESCO DE LIMA	

ALMUERZO	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
Membrillo (2)	10	4.3	0.03	0.01	1.15
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Pan Tipo tolete	70	227.5	7.91	2.03	43.61
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Carne, pulpa	70	119	8.74	7.14	0
Ajos	1	1.29	0.056	0.008	0.304
AjÍ colorado seco, panca (2) (x)	2	5.84	0.14	0.156	1.174
Aceite vegetal de maíz	8	76.72	0	8	0
Mandarina (2)	200	70	1.2	0.6	17.2
TOTAL	516	720.55	27.936	19.649	104.228

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)	40	10.4	0.28	0.08	2.56
Papa blanca (32)	40	38.8	0.84	0.04	8.92
Caigua (2)	30	4.5	0.15	0.06	0.99
Habas frescas	25	37.75	2.825	0.2	6.475
Carne, pulpa	40	42	6.52	0.64	0
Tomate (4)	40	7.6	0.32	0.08	1.72
Pepinillo o Pepino de mesa	40	4.4	0.5	0.04	1.04
Rabanitos	30	4.2	0.12	0.03	0.87
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
Ajos	6	7.74	0.336	0.048	1.824
Aceite vegetal de maíz	5	48.5	0	5	0
Merluza (3)	120	90.5	18.5	0.36	0
Naranja de Huando	200	90	1.2	0.4	21.8
Membrillo (2)	250	120.3	0.75	0.25	28.75
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
Camote amarillo (5)	200	232	1.5	0.4	55.2
TOTAL	1221	960.49	36.246	7.918	183.364

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
ALIMENTOS	gr. o cc.	kcal	gr.	gr.	gr.
Merluza (3)	110	81.4	18.48	0.33	0
Papa blanca (32)	100	97	2.1	0.1	22.3
Yuca sancochada(3)	60	90	0.3	0.12	21.84
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Arvejas frescas (4)	30	31.8	2.13	0.18	5.64
Chufa (4) (x)	15	44.3	0.295	0.075	11.655
Blanquillos (2)	250	140	1.5	0.25	42.75
Azúcar rubia	40	134	0	0	39.32
TOTAL	705	720.3	27.005	1.175	165.925

Energ.	Prot.	Grasas	CHO
2401.34	91.187	28.742	453.517

Lic. Sulmy E. Quiroz Uchillo  
CNP - N° 1626



MENU N° 16

APORTE NUTRICIONAL:

2402

DESAYUNO N° 16	ALMUERZO N° 16	CENA N° 16
AVENA CON FRUTA 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	SECO DE POLLO
YOGURT 1 VASO 250CC	BETERRAGA+ZANAHORIA+PAPA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ CON POLLO	QUEQUE
JAMONADA DE POLLO	LIMA	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	200CC DE REFRESCO DE LIMÓN	
SANDIA		

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.4	2.66	0.8	14.4
Blanquillos (2)	32	20.48	0.192	0.032	5.472
yogurt	250	115	10.25	2.5	13
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Jamonada Tipo Bologna	55	158.4	6.325	13.2	3.025
TOTAL	647	720.28	27.607	18.472	114.567

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Remolacha raíz Beterraga	85	37.4	1.445	0.085	8.075
Zanahoria (2)	85	34.85	0.51	0.425	7.82
Papa blanca (32)	80	77.6	1.68	0.08	17.84
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Limón, jugo de	10	3	0.05	0.02	0.97
Caldo de pollo Cubos,extracto,harina,	10	29.4	1.4	2.25	0.88
Ajos	10	12.9	0.56	0.08	3.04
Aceite vegetal de maíz	20	176.8	0	20	0
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Cebolla de cabeza (2)	25	12.25	1.4	0.05	2.825
Tomate (4)	25	4.75	0.2	0.05	1.075
Zanahoria (2)	25	10.25	0.15	0.125	2.3
Arvejas frescas (4)	25	26.5	1.775	0.15	4.7
Fresco. choclo (4)	25	32.25	0.825	0.2	6.95
Culantro (3)	20	8.8	0.66	0.26	1.4
Aji amarillo	10	3.9	0.09	0.07	0.88
Aji colorado seco, panca (2) (x)	10	29.2	0.7	0.78	5.87
Lima (2)	200	54	1.2	0.8	11.8
Limón, jugo de	20	6	0.1	0.04	1.94
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	380	960.85	35.645	36.805	128.265

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Arvejas frescas (4)	10	10.6	0.71	0.06	1.88
Culantro (3)	5	2.2	0.165	0.065	0.35
Zanahoria (2)	5	2.05	0.03	0.025	0.46
Ajos	3	3.87	0.168	0.024	0.912
Cebolla de cabeza (2)	5	2.45	0.07	0.01	0.565
Aceite vegetal de maíz	5	44.2	0	5	0
Arroz Pilado o pulido crudo (3)	80	287.2	6.56	0.4	62.24
Queque Con pasas y/o frutas confitad.	30	105.3	1.68	2.16	19.62
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	273	720.87	29.403	18.964	105.687

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2402	92.655	74.241	348.519



MENU N° 17

APORTE NUTRICIONAL:

2403.13

DESAYUNO N° 17	ALMUERZO N° 17	CENA N° 17
QUINUA /AVENA CON FRUTA 1 TAZA 200CC	CHUPE DE PESCADO	RES /SALTADO DE OLLUCO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA DE LECHUGA+RABANITO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	MANDARINA	MAZAMORRA DE MARACUYA
QUESO FRESCO	200CC DE REFRESCO DE PIÑA	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION		
NARANJA		

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Quinoa Cruda (3)	18	67.32	2.448	1.044	11.934
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.4	2.66	0.8	14.4
Manzana (2)	20	10.8	0.06	0.02	2.92
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Queso tipo Ricotta Blando, no madurado, descr	80	84	9.12	2.56	5.84
Naranja	200	80	1.2	0.4	20.2
TOTAL	553	723.02	30.768	7.689	136.664

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Trucha rosada	100	110	20.9	2.3	0
Aceite vegetal de maíz	35	309.4	0	35	0
Cebolla de cabeza (2)	15	7.35	0.21	0.03	1.695
Aji amarillo	5	1.95	0.045	0.035	0.44
Ajos	6	7.74	0.336	0.048	1.824
Habas frescas	15	22.65	1.695	0.12	3.885
Fresco. choclo (4)	15	19.35	0.495	0.12	4.17
de gallina. crudo	50	70.5	6.75	4.2	0.9
Papa amarilla (3)	25	25.75	0.5	0.1	5.825
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	25	28.75	2.4	0.025	6.3
leche descremada	20	16.4	1.36	0.18	2.32
Lechuga larga (2)	150	28.5	2.25	0.3	5.85
Rabanitos	100	14	0.8	0.1	2.9
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Mandarina (2)	200	70	1.2	0.6	17.2
Piña (2)	150	57	0.6	0.3	14.7
Azúcar rubia	36	136.8	0	0	35.388
Chuño (4) (x)	10	32.3	0.19	0.05	7.77
TOTAL	671	959.94	39.756	43.518	111.652

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	110	115.5	23.43	1.76	0
Aceite vegetal de maíz	13	114.92	0	13	0
Caldo de carne Cubos,extracto,harina,grasa y c	5	13.5	0.64	1.035	0.4
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Olluco (2)	100	62	1.1	0.1	14.3
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
Chuño (4) (x)	20	64.6	0.38	0.1	15.54
Maracuyá. jugo de	20	13.4	0.18	0.02	3.16
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Azúcar rubia	60	228	0	0	58.98
TOTAL	433	720.17	28.21	16.175	116.32

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2403.13	98.734	67.382	364.636

*[Handwritten signatures]*

*[Handwritten signature]*  
 Lic. Sulmy C. Qarroz Ubillus  
 CNP. N° 1826



MENU N° 18

APORTE NUTRICIONAL:

2401.19

DESAYUNO N° 18	ALMUERZO N° 18	CENA N° 18
QUINUA /CON FRUTA 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	PESCADO AL AJO
YOGURT 1 VASO 250CC	LECHUGA+TOMATE+CAIGUA	ARROZ PEREJIL
PAN 2 UNIDADES CON	ADOBO DE CHANCHO	QUEQUE
CARNE MECHADA	ARROZ	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	MENESTRA	
DURAZNO	PAPAYA	
	200CC DE REFresco DE COCONA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Quinoa Cruda (3)	18	67.32	2.448	1.044	11.934
Manzana (2)	20	10.8	0.06	0.02	2.92
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
yogurt	250	115	10.25	2.5	13
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Carne, pulpa	40	68	7.28	4.08	0
Salsa de tomate Con aceite y sal	10	14.3	0.3	0.85	1.36
Ajos	6	7.74	0.336	0.048	1.824
Blanquillos (2)	200	128	1.2	0.2	34.2
TOTAL	634	720.16	28.654	10.482	132.108

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Lechuga larga (2)	155	29.45	2.325	0.31	6.045
Rabanitos	50	7	0.4	0.05	1.45
Caigua (2)	50	7.5	0.25	0.1	1.65
Limón, jugo de	15	4.5	0.075	0.03	1.455
Aji colorado seco, panca (2) (x)	35	102.2	2.45	2.73	20.545
Ajos	40	51.6	2.24	0.32	12.16
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Vinagre	10	1.2	0	0	0.5
Carne, pulpa	120	237.6	17.28	18.12	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	2.4	0.08	20.16
Lentejas chicas cocidas (3)	100	97	6.4	0.1	18.3
Papaya (3)	200	64	0.8	0.2	16.4
Cocona	150	61.5	1.35	1.05	13.8
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
Aceite vegetal de maíz	9	79.56	0	9	0
Aji amarillo	5	1.95	0.045	0.035	0.44
TOTAL	494	960.86	36.295	32.165	144.655

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	110	115.5	23.43	1.76	0
Aceite vegetal de maíz	13	114.92	0	13	0
Caldo de carne Cubos,extracto,harina,gr	5	13.5	0.64	1.035	0.4
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Olluco (2)	100	62	1.1	0.1	14.3
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
Chuño (4) (x)	20	64.6	0.38	0.1	15.54
Maracuyá, jugo de	20	13.4	0.18	0.02	3.16
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Azúcar rubia	60	228	0	0	58.98
TOTAL	433	720.17	28.21	16.175	116.32

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2401.19	93.159	58.822	393.083

*Lic. Sulmy C. Quiroz Ubiñós*  
CNP. N° 1826



MENU N° 19

APORTE NUTRICIONAL:

2403.15

DESAYUNO N° 19	ALMUERZO N° 19	CENA N° 19
AVENA CON FRUTA 1 TAZA 200CC	SOPA DE TRIGO 350 CC	POLLO AL SILLAO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA LECHUGA+PAPA+APIO+CHOCLO	TALLARINES
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE NARANJA
QUESO FRESCO	SALTADO DE HIGADO	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PIÑA PICADA	
PLATANO DE SEDA	200CC DE REFresco DE SANDIA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.4	2.66	0.8	14.4
Piña (2)	20	7.6	0.08	0.04	1.96
Azúcar rubia	26	98.8	0	0	25.558
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Queso tipo Ricotta Blando, no madurado,	80	84	9.12	2.56	5.84
Plátano de seda (2)	200	166	3	0.6	42
TOTAL	531	723.3	30.14	6.865	141.638

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Apio	15	3.15	0.105	0.03	0.72
Porro (2)	15	6	0.405	0.12	1.14
Zapallo macre (2)	20	5.2	0.14	0.04	1.28
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Hierba buena (3)	15	4.95	0.465	0.15	1.05
Culantro (3)	15	6.6	0.495	0.195	1.05
Carne, pulpa	40	68	7.28	4.08	0
Vinagre	15	1.8	0	0	0.75
Trigo	15	50.4	1.29	0.225	11.055
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	2.4	0.08	20.16
Lechuga larga (2)	75	14.25	1.125	0.15	2.925
Papa blanca (32)	70	67.9	1.47	0.07	15.61
Apio	100	21	0.7	0.2	4.8
Fresco. choclo (4)	30	38.7	0.99	0.24	8.34
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Tomate (4)	22	4.18	0.176	0.044	0.946
Hígado	100	127	20	4.6	0
Aceite vegetal de maíz	30	265.2	0	30	0
Piña (2)	200	76	0.8	0.4	19.6
Sandía	90	21.6	0.63	0.09	5.31
TOTAL	737	959.73	38.751	40.754	116.656

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Sillao De soya, con sal y melaza	25	12	1.95	0.05	0.95
Salsa de tomate Con sal	8	7.52	0.176	0.048	1.6
Fideos tallarin (sancochado)	110	110	3.41	0	23.43
Aceite vegetal de maíz	10	88.4	0	10	0
Chuño (4) (x)	20	64.6	0.38	0.1	15.54
Naranja	142	56.8	0.852	0.284	14.342
Azúcar rubia	51	193.8	0	0	50.133
TOTAL	476	720.12	26.788	21.702	105.995

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2403.15	95.679	69.321	364.289

Dr. Silvana C. Quiroga



MENU N° 20

APORTE NUTRICIONAL:

2401.01

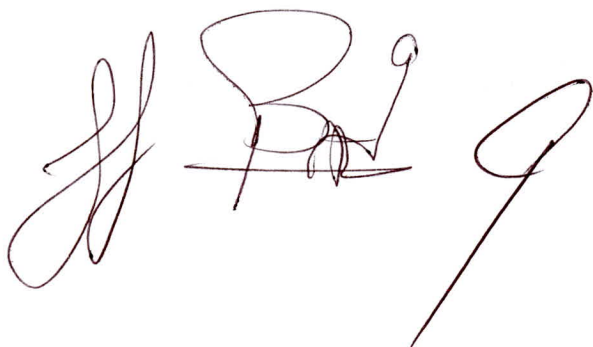
DESAYUNO N° 20	ALMUERZO N° 20	CENA N° 20
QUINUA /AVENA CON FRUTA 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	ASADO DE RES /GUINDONES
YOGURT 1 VASO 250CC	LECHUGA +PALTA+PIMIENTO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARINES ROJOS	MAZAMORRA DE MEMBRILLO
TORTILLA HUEVO /ESPINACA	PAVITA MECHADA	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	MELON	
UVA	200CC DE REFRESCO DE MANDARINA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Avena, hojuelas cruda (3)	10	34.7	1.33	0.4	7.2
Manzana (2)	20	10.8	0.06	0.02	2.92
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Quinoa Cruda (3)	10	37.4	1.36	0.58	6.63
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
yogurt	250	115	10.25	2.5	13
de gallina. crudo	50	70.5	6.75	4.2	0.9
Espinaca negra	15	4.8	0.42	0.135	0.735
Aceite vegetal de maíz	5	44.2	0	5	0
Uva Italia (2)	200	132	0.8	0.2	35.4
<b>TOTAL</b>	<b>640</b>	<b>720.4</b>	<b>27.75</b>	<b>14.775</b>	<b>123.825</b>

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Lechuga larga (2)	85	16.15	1.275	0.17	3.315
Palta	80	104.8	1.36	10	4.48
Pimiento	85	29.75	1.275	0.475	6.545
Limón, jugo de	5	1.5	0.025	0.01	0.485
Hierba buena (3)	5	1.65	0.155	0.05	0.35
Fideos tallarin (sancochado)	110	110	3.41	0	23.43
Salsa de tomate Con sal	8	7.52	0.176	0.048	1.6
Carne, pulpa	130	348.4	26.13	26.26	0
Cebolla de cabeza (2)	10	4.9	0.14	0.02	1.13
Aji colorado seco, panca (2) (x)	5	14.6	7	0.39	2.935
Aji amarillo	5	1.95	0.045	0.035	0.44
Aceite vegetal de maíz	14	123.76	0	14	0
Melón (4)	200	46	1	0.2	11.6
Mandarina (2)	100	35	0.6	0.3	8.6
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
<b>TOTAL</b>	<b>349</b>	<b>959.98</b>	<b>42.591</b>	<b>51.908</b>	<b>94.4</b>

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	120	126	25.56	1.92	0
Cebolla de cabeza (2)	10	4.9	0.14	0.02	1.13
Zanahoria (2)	15	6.15	0.09	0.075	1.38
Salsa de tomate Con sal	10	9.4	0.22	0.06	2
Aceite vegetal de maíz	17	150.28	0	17	0
Papas sin semilla	30	72.3	0.72	0.12	19.14
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Membrillo (2)	100	43	0.3	0.1	11.5
Chuflo (4) (x)	20	64.6	0.38	0.1	15.54
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
<b>TOTAL</b>	<b>442</b>	<b>720.63</b>	<b>29.33</b>	<b>19.475</b>	<b>110.17</b>

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2401.01	99.671	86.158	328.395



Lic. Sulmy C. Quiroz Ubillus  
CNP N° 1826



MENU N° 21

APORTE NUTRICIONAL:

2403.25

DESAYUNO N° 21	ALMUERZO N° 21	CENA N° 21
QUINUA /CON FRUTA 1 TAZA 200CC	SOPA DE VERDUAS 350 CC	PESCADO ENTOMATADO
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA COLIFLOR+PIMIENTO+CAIGUA	ARROZ ALVERJADO
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	QUEQUE
ACEITUNA	MILANESA DE POLLO	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	SANDIA	
MELÓN C/ YOGURT Y COPOS DE AVENA	200CC DE REFRESCO DE MENBRILLO	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Quinua Cruda (3)	20	74.8	2.72	1.16	13.26
Piña (2)	20	7.6	0.08	0.04	1.96
Azúcar rubia	19	72.2	0	0	18.677
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Aceitunas de botija	20	59.6	0.16	6.42	1.46
Melón (4)	200	46	1	0.2	11.6
Avena Copos	35	137.9	5.075	2.765	23.555
ogurt	60	27.6	2.46	0.6	3.12
TOTAL	559	723.2	26.775	14.05	125.512

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Apio	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Porro (2)	10	4	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	15	6.15	0.09	0.075	1.38
Zapallo macre (2)	15	3.9	0.105	0.03	0.96
Fresco. choclo (4)	10	12.9	0.33	0.08	2.78
Carne, pulpa	40	68	7.28	4.08	0
Papa blanca (32)	20	19.4	0.42	0.02	4.46
Caigua (2)	10	1.5	0.05	0.02	0.33
Coliflor (3)	85	23.8	1.87	0.51	3.74
Pimiento	80	28	1.5	0.4	6.16
Caigua (2)	85	12.75	0.425	0.17	2.805
Limón, jugo de	10	3	0.05	0.02	0.97
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Aceite vegetal de maíz	19	167.96	0	19	0
Harina de (2)	15	57.15	1.305	0.975	10.68
de gallina. crudo	50	70.5	6.75	4.2	0.9
sandía	200	48	1.4	0.2	11.8
Membrillo (2)	150	64.5	0.45	0.15	17.25
Azúcar rubia	23	87.4	0	0	22.609
TOTAL	742	960.01	44.305	41.33	108.224

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Toyo	120	99.6	22.44	0.48	0
Cebolla blanca	22	7.04	0.198	0.022	1.628
Salsa de tomate Con sal	40	37.6	0.88	0.24	8
Sin análisis		0	0	0	0
Sin análisis		0	0	0	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Aceite vegetal de maíz	25	221	0	25	0
Perejil (3)	15	8.4	0.72	0.105	0.975
Queque Con pasas y/o frutas confitadas	40	140.4	2.24	2.88	26.16
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
TOTAL	372	720.04	28.398	28.807	86.413

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2403.25	99.478	84.187	320.149



MENU N° 22

APORTE NUTRICIONAL :

2401.09

DESAYUNO N° 22	ALMUERZO N° 22	CENA N° 22
AVENA CON MEMBRILLO 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	ENROLLADO DE POLLO
YOGURT 1 VASO 250CC	ENSALDA LECHUGA+CAIGUA+ZARZA CRIOLLA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ CON CHANCHO	QUEQUE
QUESO FRESCO	PLATANO DE SEDA	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	200CC DE REFRESCO DE MARACUYA	
GRANADILLA		

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.4	2.66	0.8	14.4
Membrillo (2)	21	9.03	0.063	0.021	2.415
Azúcar rubia	23	87.4	0	0	22.609
yogurt	250	115	10.25	2.5	13
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Queso tipo Ricotta Blando, no madurado,	80	84	9.12	2.56	5.84
Granadilla (2)	200	160	4.4	4	31.2
TOTAL	654	719.83	33.273	11.621	126.844

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Lechuga larga (2)	85	16.15	1.275	0.17	3.315
Caigua (2)	80	12	0.4	0.16	2.64
Cebolla de cabeza (2)	85	41.65	1.19	0.17	9.605
Limón, jugo de	30	9	0.15	0.06	2.91
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	120	138	2.88	0.12	30.24
Carne, pulpa	100	198	14.4	15.1	0
Ajos	30	38.7	1.68	0.24	9.12
Ají colorado seco, panca (2) (x)	10	29.2	0.7	0.78	5.87
Aji amarillo	20	7.8	0.18	0.14	1.76
Arvejas frescas (4)	30	31.8	7.1	0.18	5.64
Caigua (2)	35	5.25	0.175	0.07	1.155
Zapallo loche (3)	30	24	0.48	0.03	6.33
Culantro (3)	33	14.52	1.089	0.429	2.31
Aceite vegetal de maíz	5	44.2	0	5	0
Plátano de seda (2)	200	166	3	0.6	42
Maracuyá, jugo de	150	100.5	1.35	0.15	23.7
Azúcar rubia	22	83.6	0	0	21.626
TOTAL	475	960.37	36.049	23.399	168.221

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Pollo Pechuga	110	118.8	21.12	3.19	0
Papa blanca (32)	40	38.8	0.84	0.04	8.92
Ajos	7	9.03	0.392	0.056	2.128
Aji colorado seco, panca (2) (x)	10	29.2	0.7	0.78	5.87
Cebolla blanca	15	4.8	0.135	0.015	1.11
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Aceite vegetal de maíz	14	123.76	0	14	0
Mantequilla	10	72.9	0.2	8.2	0
Queque Con pasas y/o frutas confitadas	40	140.4	2.24	2.88	26.16
Azúcar rubia	24	91.2	0	0	23.592
TOTAL	350	720.89	27.547	29.241	87.94

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2401.09	96.869	64.261	383.005

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



MENU N° 23

APORTE NUTRICIONAL:

2400.29

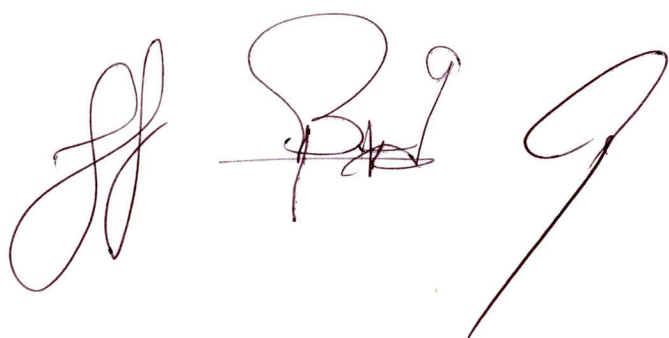
DESAYUNO N° 23	ALMUERZO N° 23	CENA N° 23
QUINUA /AVENA CON MANZANA1 TAZA 200CC	SOPA DE QUINUA 350 CC	SECO DE RES
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA TOMATE+CAIGUA+RABANITO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARIN VERDES	MAZAMORRA MORADA
ASADO DE RES	POLLO APANADO	INFUSION 200 CC
FRUITA DE LA ESTACION	PAPAYA	
NARANJA	200CC DE REFresco DE TAMARINDO	

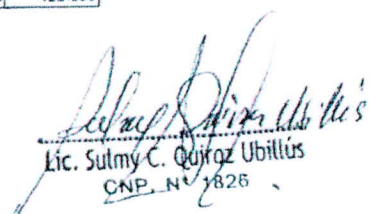
DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Avena, hojuelas cruda (3)	10	34.7	1.33	0.4	7.2
Quinoa Cruda (3)	10	37.4	1.36	0.58	6.63
Manzana (2)	20	10.8	0.06	0.02	2.92
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Azúcar rubia	36	136.8	0	0	35.388
Carne, pulpa	60	63	12.78	0.96	0
Naranja	200	80	1.2	0.4	20.2
Aceite vegetal de maíz	6	53.04	0	6	0
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
TOTAL	532	719.69	32.29	11.265	125.738

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Apio	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	10	4.1	0.06	0.05	0.92
Zapallo macre (2)	10	2.6	0.07	0.02	0.64
Ajos	14	18.06	0.784	0.112	4.256
Papa blanca (32)	20	19.4	0.42	0.02	4.46
Caigua (2)	10	1.5	0.05	0.02	0.33
Quinoa Cruda (3)	15	56.1	2.04	0.87	9.945
Tomate (4)	85	16.15	0.68	0.17	3.655
Caigua (2)	80	12	0.5	0.16	2.64
Rabanitos	85	11.9	0.68	0.085	2.465
Zapallo loche (3)	50	40	0.8	0.05	10.55
Fideos tallarin (sancochado)	110	110	3.41	0	23.43
Aceite vegetal de maíz	3	26.52	0	3	0
Albahaca (4)	49	21.07	1.421	0.588	3.577
Espinaca negra	48	15.36	1.344	0.432	2.352
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Papaya (3)	200	64	0.8	0.2	16.4
Tamarindo	100	272	3.1	0.4	71.8
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	775	959.86	36.519	17.497	178.32

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	120	126	25.56	1.92	0
Cebolla de cabeza (2)	10	4.9	0.14	0.02	1.13
Aceite vegetal de maíz	9	79.56	0	9	0
Aji amarillo	10	3.9	0.09	0.07	0.88
Culantro (3)	7	3.08	0.231	0.091	0.49
Arvejas frescas (4)	10	10.6	0.71	0.06	1.88
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Morado	50	178.5	3.65	1.7	38.1
Maizena	20	70.2	0.12	0.04	17.34
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
TOTAL	356	720.74	32.421	12.981	119.3

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2400.29	101.23	41.743	423.358



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



to

DESAYUNO N° 24	ALMUERZO N° 24	CENA N° 24
QUINUA /CON BLANQUILLO 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	PESCADO/VEDURAS
YOGURT 1 VASO 250CC	PAPA+APIO+PIMIENTO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ ARABE	MAZAMORRA DE PIÑA
JAMONADA DE POLLO	CON PAVITA AL SILLAO	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	LIMA	
MANZANA	200CC DE REFresco DE MARACUYA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Quinua Cruda (3)	20	74.8	2.72	1.16	13.26
Blanquillos (2)	20	12.8	0.12	0.02	3.42
yogurt	250	115	10.25	2.5	13
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Jamonada Tipo Bologna	55	158.4	6.325	13.2	3.025
Azúcar rubia	15	57	0	0	14.745
Manzana (2)	200	108	0.6	0.2	29.2
TOTAL	620	721	26.795	18.82	114.03

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Papa blanca (32)	85	82.45	1.785	0.085	18.955
Apio	80	16.8	0.56	0.16	3.84
Pimiento	85	29.75	1.275	0.425	6.545
Limon, jugo de	10	3	0.05	0.02	0.97
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Fideos	15	54	1.41	0.03	11.73
Coca Cola	35	13.65	0	0	3.675
Tocino Ahumado	10	44	1.55	4.15	0
Pasas sin semilla	15	36.15	2.4	0.06	9.57
Carne, pulpa	120	321.6	24.12	24.24	0
Sillao De soya, con sal y melaza	5	2.4	0.39	0.01	0.19
Cebolla de cabeza (2)	15	7.35	0.21	0.03	1.695
Pimiento	15	5.25	0.225	0.075	1.155
Lima (2)	200	54	1.2	0.8	11.8
Maracuyá, jugo de	80	53.6	0.72	0.08	12.64
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Aceite vegetal de maíz	7	61.88	0	7	0
<b>TOTAL</b>	<b>462</b>	<b>960.33</b>	<b>38.095</b>	<b>37.285</b>	<b>124.105</b>

COMIDA	Cant	Energ	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Toyo	120	99.6	22.44	0.48	0
Cebolla de cabeza (2)	20	9.8	0.28	0.04	2.26
Aceite vegetal de maíz	15	132.6	0	15	0
Aji amarillo	15	5.85	0.135	0.105	1.32
Culantro (3)	15	6.6	0.495	0.195	1.05
Pimiento	15	5.25	0.225	0.075	1.155
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Piña (2)	150	57	0.6	0.3	14.7
Chuño (4) (x)	20	64.6	0.38	0.1	15.54
Azúcar rubia	65	247	0	0	63.895
<b>TOTAL</b>	<b>515</b>	<b>720.3</b>	<b>26.475</b>	<b>16.375</b>	<b>120.08</b>

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2401.63	91.365	72.48	358.215

358.215

*Palma Espina Ullate*



MENU N° 25

APORTE NUTRICIONAL:

2402.09

DESAYUNO N° 25	ALMUERZO N° 25	CENA N° 25
AVENA CON MARACUYA 1 TAZA 200CC	SOPA DE VERDUAS C/FIDEO 350 CC	POLLO/CHAMPIÑONES
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	BROCOLI+TOMATE+PEPINILLO	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE GELATINA
ACEITUNA	MENESTRA	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PESCADO FRITO	
MANDARINA	GRANADILLA	
POLLO AL HORNO	200CC DE REFRESCO DE MEMBRILLO	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.4	2.66	0.8	14.4
Maracuyá, jugo de	20	13.4	0.18	0.02	3.16
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Azúcar rubia	35	133	0	0	34.405
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Aceitunas negras, preparadas (x)	14	42.56	0.308	3.136	4.242
Carne, pulpa	40	68	7.28	4.08	0
Mandarina (2)	200	70	1.2	0.6	17.2
Aceite vegetal de maíz	3	26.52	0	3	0
TOTAL	517	720.38	26.908	14.501	125.287

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Apio	25	5.25	0.175	0.05	1.2
Poro (2)	25	10	0.675	0.2	1.9
Zanahoria (2)	25	10.25	0.15	0.125	2.3
Zapallo macre (2)	20	5.2	0.14	0.04	1.28
Ajos	6	7.74	0.336	0.048	1.824
Papa blanca (32)	40	38.8	0.84	0.04	8.92
Calgua (2)	20	3	0.1	0.04	0.66
Brócoli (3)	85	34	4.165	0.765	4.845
Tomate (4)	85	16.15	0.68	0.17	3.655
Pepinillo o Pepino de mesa	80	8.8	0.5	0.08	2.08
Limón, jugo de	20	6	0.1	0.04	1.94
Fideos	20	72	1.88	0.04	15.64
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Lentejas chicas cocidas (3)	100	97	6.4	0.1	18.3
Toyo	100	83	18.7	0.4	0
Aceite vegetal de maíz	15	132.6	0	15	0
Granadilla (2)	200	160	4.4	4	31.2
Membrillo (2)	150	64.5	0.45	0.15	17.25
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
TOTAL	715	960.29	41.611	21.368	162.644

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Hongos Secos	10	36.8	1.88	0.45	6.31
Vino Bianco (alcohol 11 %)	20	19.8	0	0	1.2
Mantequilla	18	131.22	0.36	14.76	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Chuño (4) (x)	20	64.6	0.38	0.1	15.54
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
Gelatina Con gel y saborizantes	20	76	2.2	0	17.36
TOTAL	308	721.42	26.76	26.61	90.06

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2402.09	95.279	62.479	377.991

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



MENU N° 26

APORTE NUTRICIONAL:

2400.92

DESAYUNO N° 26	ALMUERZO N° 26	CENA N° 26
QUINUA /AVENA CON DURAZNO 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	ASADO DE RES
YOGURT 1 VASO 250CC	PALTA+LECHUGA+ BETERRAGA	ARROZ ARABE
PAN 2 UNIDADES CON	TALLARINES ROJOS	MAZAMORRA DE DURAZNO
HUEVO SANCOCHADO	ASADO DE RES	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	MANZANA	
LIMA	200CC DE REFresco DE PIÑA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.4	2.66	0.8	14.4
Quinoa Cruda (3)	10	37.4	1.36	0.58	6.63
Blanquillos (2)	60	38.4	0.36	0.06	10.26
yogurt	250	115	10.25	2.5	13
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Azúcar rubia	37	140.6	0	0	36.371
de gallina. crudo	50	70.5	6.75	4.2	0.9
Lima (2)	200	54	1.2	0.8	11.8
<b>TOTAL</b>	<b>687</b>	<b>720.3</b>	<b>29.36</b>	<b>10.68</b>	<b>130.741</b>

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Palta	85	111.35	1.445	10.625	4.76
Lechuga larga (2)	80	15.2	1.2	0.16	3.12
Remolacha raíz Beterraga	85	37.4	1.445	0.085	8.075
Límon, jugo de	10	3	0.05	0.02	0.97
Fideos tallarin (sancochado)	110	110	3.41	0	23.43
Salsa de tomate Con sal	10	9.4	0.22	0.06	2
Aceite vegetal de maíz	31	274.04	0	31	0
Carne, pulpa	120	126	25.56	1.92	0
Cebolla de cabeza (2)	10	4.9	0.14	0.02	1.13
Sillao De soya, con sal y melaza	7	3.36	7.8	0.014	0.266
Zanahoria (2)	15	6.15	0.09	0.075	1.38
Manzana (2)	200	108	0.6	0.2	29.2
Piña (2)	90	34.2	0.36	0.18	8.82
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
Pimiento	10	3.5	0.15	0.05	0.77

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	120	126	25.56	1.92	0
Cebolla de cabeza (2)	15	7.35	0.21	0.03	1.695
Sillao De soya, con sal y melaza	15	7.2	1.17	0.03	0.57
Aceite vegetal de maíz	17	150.28	0	17	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Fideos	18	64.8	1.692	0.036	14.076
Coca Cola	45	17.55	0	0	4.725
Chuño (4) (x)	18	58.14	0.342	0.09	13.986
Blanquillos (2)	70	44.8	0.42	0.07	11.97
Azúcar rubia	40	152	0	0	39.32
<b>TOTAL</b>	<b>438</b>	<b>720.12</b>	<b>31.314</b>	<b>19.256</b>	<b>106.502</b>

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2400.92	103.144	74.345	350.654

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



MENU N° 27

APORTE NUTRICIONAL:

2400.63

DESAYUNO N° 27	ALMUERZO N° 27	CENA N° 27
QUINUA /CON PERA 1 TAZA 200CC	SOPA DE TRIGO 350 CC	PESCADO AL PLANCHA
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	LECHUGA+ZARZA CRIOLLA	ARROZ/VEDURAS
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	QUEQUE
QUESO FRESCO	TORTILLA DE MARISCOS	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	DURAZNO	
DURAZNO	200CC DE REFRESCO DE NARANJA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Quinoa Cruda (3)	20	74.8	2.72	1.16	13.26
Pera nacional	40	22	0.16	0.08	5.8
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Queso tipo Ricotta Blando, no madurado	80	84	9.12	2.56	5.84
Blanquillos (2)	200	128	1.2	0.2	34.2
TOTAL	555	720.3	28.48	6.865	140.47

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Apio	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	15	6.15	0.09	0.075	1.38
Zapallo macre (2)	40	10.4	0.28	0.08	2.56
Papa blanca (32)	40	38.8	0.84	0.04	8.92
Trigo	20	67.2	1.72	0.3	14.74
Carne, pulpa	40	42	8.52	0.64	0
Lechuga larga (2)	150	28.5	2.25	0.3	5.85
Cebolla de cabeza (2)	100	49	1.4	0.2	11.3
Limón, jugo de	10	3	0.5	0.02	0.97
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Concha de abanico	40	30.4	5.56	0.72	0
Calamar grande o pota	33	15.51	3.498	0.066	0
de gallina. crudo	50	70.5	6.75	4.2	0.9
Cebolla china (2)	10	3.9	0.23	0.04	0.75
Pimiento	15	5.25	0.225	0.075	1.155
Aceite vegetal de maiz	28	247.52	0	28	0
Blanquillos (2)	200	128	1.2	0.2	34.2
Naranja	100	40	0.6	0.2	10.1
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
TOTAL	576	960.23	35.923	35.336	133.885

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Toyo	120	99.6	22.44	0.48	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Arvejas frescas (4)	15	15.9	1.065	0.09	2.82
Zanahoria (2)	10	4.1	0.06	0.05	0.92
Pimiento	15	5.25	0.225	0.075	1.155
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
Queque Con pasas y/o frutas confitadas	40	140.4	2.24	2.88	26.16
Azúcar rubia	24	91.2	0	0	23.592
Aceite vegetal de maiz	30	265.2	0	30	0
TOTAL	339	720.1	28.23	33.695	76.327

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2400.63	92.633	75.896	350.682

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



MENU N° 28

APORTE NUTRICIONAL:

2402.79

DESAYUNO N° 28	ALMUERZO N° 28	CENA N° 28
AVENA CON PIÑA 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	POLLO AL HORNO
YOGURT 1 VASO 250CC	CAIGUA+TOMATE+PEPINILLO+BROCOLI	TALLARINES /VERDURAS
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA MORADA
HUEVO REVUELTO	SECO DE POLLO	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	PERA	
PLATANO DE LA ISLA	200CC DE REFresco DE COCONA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.4	2.66	0.8	14.4
Piña (2)	18	6.84	0.072	0.036	1.764
Azúcar rubia	22	83.6	0	0	21.626
yogurt	250	115	10.25	2.5	13
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
de gallina. crudo	50	70.5	6.75	4.2	0.9
Plátano de isla (4)	200	182	1.8	0.8	47.2
TOTAL		620	722.34	28.312	136.27

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Caigua (2)	80	12	0.4	0.16	2.64
Tomate (4)	60	11.4	0.48	0.12	2.58
Pepinillo o Pepino de mesa	70	7.7	0.35	0.07	1.82
Brócoli (3)	40	16	1.96	0.36	2.28
Limón, jugo de	10	3	0.05	0.02	0.97
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Papa blanca (32)	40	38.8	0.84	0.04	8.92
Cebolla de cabeza (2)	35	17.15	0.49	0.07	3.955
Zapallo loche (3)	18	14.4	1.6	0.018	3.798
Zanahoria (2)	25	10.25	0.15	0.125	2.3
Arvejas frescas (4)	40	42.4	2.84	0.24	7.52
Aceite vegetal de maíz	20	176.8	0	20	0
Pera nacional	200	110	0.8	0.4	29
Cocona	100	41	0.9	0.7	9.2
Azúcar rubia	25	95	0	0	24.575
Ajos	20	25.8	1.12	0.16	6.08
Ají amarillo	17	6.63	0.153	0.119	1.496
Ají colorado seco, panca (2) (x)	15	43.8	1.05	1.17	8.805
Culantro (3)	20	8.8	0.66	0.26	1.4
TOTAL	482	959.93	35.783	35.332	137.499

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Fideos tallarín (sancochado)	110	110	3.41	0	23.43
Coliflor (3)	14	3.92	0.308	0.084	0.616
Brócoli (3)	14	5.6	0.686	0.126	0.798
Zanahoria (2)	10	4.1	0.06	0.05	0.92
Aceite vegetal de maíz	5	44.2	0	5	0
Chuño (4) (x)	15	48.45	0.285	0.075	11.655
Morado	25	89.25	1.825	0.85	19.05
Azúcar rubia	60	228	0	0	58.98
TOTAL	363	720.52	26.594	17.405	115.449

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2402.79	90.689	62.813	389.218



MENU N° 29

APORTE NUTRICIONAL:

2400.21

DESAYUNO N° 29	ALMUERZO N° 29	CENA N° 29
QUINUA /AVENA CON MEMBRILLO 1 TAZA 200CC	SOPA DE VERDUAS 350 CC	ENROLLADO DE RES
LECHE DESCREMADA 1 TAZA 250 CC	ENSALADA BROCOLI+PIMIENTO+LECHUGA	ARROZ
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	MAZAMORRA DE PIÑA
QUESO FRESCO	OLLUCOS CON RES	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACIÓN	RES	
PERA	PAPAYA	
	200CC DE REFRESCO DE PIÑA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Quinoa Cruda (3)	18	67.32	2.448	1.044	11.934
Avena, hojuelas cruda (3)	20	69.4	2.66	0.8	14.4
Membrillo (2)	20	8.6	0.06	0.02	2.3
Azúcar rubia	22	83.6	0	0	21.626
leche descremada	125	102.5	8.5	1.125	14.5
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Queso tipo Ricotta Blando, no madurado, descremado	80	84	9.12	2.56	5.84
Pera nacional	200	110	0.8	0.4	29
TOTAL		545	720.42	30.368	136.98

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Apio	10	2.1	0.07	0.02	0.48
Poro (2)	10	4	0.27	0.08	0.76
Zanahoria (2)	10	4.1	0.06	0.05	0.92
Zapallo macre (2)	40	10.4	0.28	0.08	2.56
Fresco. choclo (4)	10	12.9	0.33	0.08	2.78
Carne, pulpa	40	68	7.28	4.08	0
Papa blanca (32)	40	38.8	0.84	0.04	8.92
Aceite vegetal de maíz	30	265.2	0	30	0
Brócoli (3)	85	34	4.165	0.765	4.845
Pimiento	80	28	1.5	0.4	6.16
Lechuga larga (2)	85	16.15	1.275	0.17	3.315
Limón, jugo de	10	3	0.05	0.02	0.97
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Olluco (2)	25	15.5	0.275	0.025	3.575
Carne, pulpa	100	105	21.3	1.6	0
Cebolla de cabeza (2)	30	14.7	0.42	0.06	3.39
Aji colorado seco, panca (2) (x)	13	37.96	0.91	1.014	7.631
Papaya (3)	200	64	0.8	0.2	16.4
Piña (2)	80	30.4	0.32	0.16	7.84
Azúcar rubia	30	114	0	0	29.49
TOTAL	653	960.21	42.065	38.924	170.156

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Carne, pulpa	100	105	21.3	1.6	0
Albahaca (4)	25	10.75	0.725	0.3	1.825
Aceite vegetal de maíz	21	185.64	0	21	0
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Piña (2)	150	57	0.6	0.3	14.7
Chuño (4) (x)	20	64.6	0.38	0.1	15.54
Morado	30	107.1	2.19	1.02	22.86
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Ajos	5	6.45	0.28	0.04	1.52
Salsa de tomate Con sal	16	15.04	0.352	0.096	3.2
TOTAL	467	719.58	27.747	24.536	99.465

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2400.21	100.18	71.149	356.641

*Julio Quiroz Uchis*  
 Lic. Sulmy C. Quiroz Uchis  
 CNP. N° 1826



MENU N° 30

APORTE NUTRICIONAL:

2400.28

DESAYUNO N° 30	ALMUERZO N° 30	CENA N° 30
QUINUA /CON BLANQUILLO 1 TAZA 200CC	ENSALADA DE VERDURAS 250 GR	PESCADO SUDADO
YOGURT 1 VASO 250CC	LECHUGA+TOMATE+PALTA	ARROZ ALVERJADO
PAN 2 UNIDADES CON	ARROZ	QUEQUE
SALTADO DE POLLO	MENESTRA	INFUSION 200 CC
FRUTA DE LA ESTACION	ESCABECHE DE POLLO	
MANDARINA	200CC DE REFRESCO DE MARACUYA	

DESAYUNO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Quinoa Cruda (3)	18	67.32	2.448	1.044	11.934
Blanquillos (2)	20	12.8	0.12	0.02	3.42
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
yogurt	250	115	10.25	2.5	13
Pan Tipo tolete	60	195	6.78	1.74	37.38
Carne, pulpa	80	136	14.56	8.16	0
Tomate (4)	26	4.94	0.208	0.052	1.118
Cebolla de cabeza (2)	16	7.84	0.224	0.032	1.808
Aceite vegetal de maíz	4	35.36	0	4	0
Mandarina (2)	200	70	1.2	0.6	17.2
<b>TOTAL</b>	<b>694</b>	<b>720.26</b>	<b>35.79</b>	<b>18.148</b>	<b>105.52</b>

ALMUERZO	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Lechuga larga (2)	85	16.15	1.275	0.17	3.315
Tomate (4)	80	15.2	0.64	0.16	3.44
Palta	85	111.35	1.445	10.625	4.76
Limón, jugo de	10	3	0.05	0.02	0.97
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Lentejas chlicas cocidas (3)	100	97	6.4	0.1	18.3
Cebolla de cabeza (2)	30	14.7	0.42	0.06	3.39
Aji colorado seco, panca (2) (x)	20	58.4	1.4	1.56	11.74
Ajos	20	25.8	1.12	0.16	6.08
Vinagre	16	1.92	0	0	0.8
Carne, pulpa	110	187	20.02	11.22	0
Maracuyá, jugo de	100	67	0.9	0.1	15.8
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
Aceite vegetal de maíz	22	194.48	0	22	0
<b>TOTAL</b>	<b>252</b>	<b>960</b>	<b>35.59</b>	<b>46.255</b>	<b>108.415</b>

COMIDA	Cant.	Energ.	Prot.	Grasa	CHO
Alimento	(g) o (cc)	kcal	g	g	g
Toyo	120	99.6	22.44	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
Vinagre	26	3.12	0	0	1.3
Aji colorado seco, panca (2) (x)	20	58.4	1.4	1.56	11.74
Arroz Pilado o pulido cocido (3)	80	92	1.92	0.08	20.16
Aceite vegetal de maíz	25	221	0	25	0
Arvejas frescas (4)	15	15.9	1.065	0.09	2.82
Queque Con pasas y/o frutas confitadas	40	140.4	2.24	2.88	26.16
Azúcar rubia	20	76	0	0	19.66
<b>TOTAL</b>	<b>386</b>	<b>720.02</b>	<b>29.505</b>	<b>30.17</b>	<b>84.96</b>

ENERG.	PROT.	GRASAS	CHO
2400.28	100.885	94.573	298.895

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



