

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO - BIENESTAR UNIVERSITARIO  
PROGRAMA DE BECAS ALIMENTARIAS  
CICLOS DE MINUTAS**

<b>SEMANA No. 1</b>				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>PRIMER TIEMPO DE COMIDA - REFRIGERIO 1</b>				
CAFÉ EN LECHE CROISSANT CACEROLA  FRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA EN LECHE AREPA DE MAIZ CON TAJADA DE QUESO	CHOCOLATE EN LECHE MOGOLLA HUEVO REVUELTO  FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE AREPA HARINA TRIGO QUESO CAMPESINO	CHOCOLATE EN LECHE PAN DE SAL HUEVOS PERICOS
<b>SEGUNDO TIEMPO DE COMIDA - ALMUERZO</b>				
SOPA DE VERDURAS CARNE RES ASADA ARROZ BLANCO PURE DE PAPA CRIOLLA  CASCOS DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE AVENA GUIISO DE FRIJOLES Y HUEVO ARROZ BLANCO PATACONES  PEPINO, CEBOLLA Y PIMENTON JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE MAIZ PECHUGA A LA PLANCHA ARROZ CON ZANAHORIA PALITOS DE YUCA  CASCOS DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SANCOCHO POLLO COCINADO (MUSLO) ARROZ BLANCO PAPA COCINADA  TAJADA DE AGUACATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE ARROCILLO CARNE ESPAGUETI BOLOGNESA PAPAS FRITAS  BROCOLI, APIO, ZANAHORIA, LIMON Y VINAGRETA JUGO DE FRUTA COSECHA
<b>TERCER TIEMPO DE COMIDA - REFRIGERIO 2</b>				
CAFÉ EN LECHE CROISSANT DE JAMON  FRUTA DE COSECHA	AVENA EN LECHE AREPA DE MAIZ CON TAJADA DE QUESO	CHOCOLATE EN LECHE PASTEL HAWAIHANO (JAMON- QUESO)  FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE AREPA HARINA TRIGO QUESO CAMPESINO	CHOCOLATE EN LECHE TORTA DE QUESO

---

**TOMAS FRANCO CADENA**  
**Nutricionista Dietista**  
**T.P. 405 - 2008**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO - BIENESTAR UNIVERSITARIO**  
**PROGRAMA DE BECAS ALIMENTARIAS**  
**CICLOS DE MINUTAS**

SEMANA No. 2				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PRIMER TIEMPO DE COMIDA - REFRIGERIO 1</b>				
AGUA DE PANELA EN LECHE SANDWICH DE QUESO TAJADO	CHOCOLATE EN LECHE AREPA HARINA TRIGO HUEVO FRITO  FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE AREPA DE MAIZ HUEVOS PERICOS	CHOCOLATE EN LECHE PAN TAJADA DE QUESO  FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE PAN DE SAL HUEVOS REVUELTOS
<b>SEGUNDO TIEMPO DE COMIDA - ALMUERZO</b>				
SOPA DE CEBADA SUDADO DE POLLO ARROZ BLANCO PAPA GUISADA REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE VERDURAS CARNE ASADA ESPAGUETIS PALITOS DE YUCA  CASCOS DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SANCOCHO POLLO COCINADO (MUSLO) ARROZ BLANCO PAPA COCINADA AGUACATE, CEBOLLA Y TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE ARRANCADAS LENTEJAS CON SALCHICHA ARROZ BLANCO PAPA CRIOLLA FRITA REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE PASTA CARNE GOULASH ARROZ BLANCO TAJADAS DE PLATANO  CASCOS DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA
<b>TERCER TIEMPO DE COMIDA - REFRIGERIO 2</b>				
AVENA EN LECHE SANDWICH DE QUESO Y MANTEQUILLA	CHOCOLATE EN LECHE AREPA HARINA TRIGO QUESO CAMPESINO  FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE AREPA DE MAIZ CON MANTEQUILLA Y JAMON	CHOCOLATE EN LECHE CROISSANT DE JAMON  FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE PASTEL DE QUESO

**TOMAS FRANCO CADENA**  
**Nutricionista Dietista**  
**T.P. 405 - 2008**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO - BIENESTAR UNIVERSITARIO**  
**PROGRAMA DE BECAS ALIMENTARIAS**  
**CICLOS DE MINUTAS**

SEMANA No. 3				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PRIMER TIEMPO DE COMIDA - REFRIGERIO 1</b>				
CHOCOLATE EN LECHE MOGOLLA HUEVO REVUELTO	CAFÉ EN LECHE AREPA DE MAIZ QUESO CAMPESINO	AGUA DE PANELA EN LECHE TOSTADAS (2) HUEVO FRITO  FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE SANDWICH DE QUESO TAJADO	CHOCOLATE EN LECHE PAN DE SAL HUEVOS PERICOS  FRUTA DE COSECHA
<b>SEGUNDO TIEMPO DE COMIDA - ALMUERZO</b>				
SOPA DE CUCHUCO CEBADA CARNE ASADA ESPAGUETIS YUCA FRITA  TOMATE, PEPINO Y LECHUGA  JUGO DE FRUTA COSECHA	SANCOCHO POLLO COCINADO (MUSLO) ARROZ CON ZANAHORIA YUCA GUISADA  GUACAMOLE  JUGO DE FRUTA COSECHA	CAZUELA DE FRIJOLES CHORIZO ARROZ BLANCO PATACONES  LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE VERDURAS CARNE SUDADA ARROZ BLANCO PAPA CON GUISO  CASCOS DE TOMATE  JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE PLÁTANO PECHUGA A LA PLANCHA ARROZ BLANCO PURE DE PAPA Y PEREJIL REPOLLO, PIÑA CALADA Y PASAS LIMONADA
<b>TERCER TIEMPO DE COMIDA - REFRIGERIO 2</b>				
CHOCOLATE EN LECHE SANDWICH MANTEQUILLA Y JAMON	CAFÉ EN LECHE AREPA HARINA TRIGO QUESO CAMPESINO	AVENA EN LECHE CREP DE JAMON  FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE AREPA DE MAIZ CON QUESO	CHOCOLATE EN LECHE QUIMBOLITO CON QUESO  FRUTA DE COSECHA

---

**TOMAS FRANCO CADENA**  
**Nutricionista Dietista**  
**T.P. 405 - 2008**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO - BIENESTAR UNIVERSITARIO**  
**PROGRAMA DE BECAS ALIMENTARIAS**  
**CICLOS DE MINUTAS**

PREPARACIONES ADICIONALES - ESPECIALES				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER TIEMPO DE COMIDA - REFRIGERIO 1				
CAFÉ NEGRO  CHANGUA (CON LECHE) GALLETAS DE SAL	CHOCOLATE EN LECHE  PANCAKES	CAFÉ EN LECHE QUIMBOLITOS  FRUTA DE COSECHA	ESPACIO PARA SUGERENCIAS	ESPACIO PARA SUGERENCIAS
SEGUNDO TIEMPO DE COMIDA - ALMUERZO				
CREMA DE ZAPALLO FRITO PASTUSO CRISPETAS PAPA SALADA  JUGO DE FRUTA COSECHA	AJIACO SANTA FERREÑO  ARROZ YUCA COCINADA  AGUACATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SANCOCHO PESCADO ARROZ BLANCO PLATANO COCINADO  LIMONADA	ESPACIO PARA SUGERENCIAS	ESPACIO PARA SUGERENCIAS
TERCER TIEMPO DE COMIDA - REFRIGERIO 2				
YOGURTH HOJUELAS DE MAIZ  FRUTA DE COSECHA PICADA	CAFÉ EN LECHE QUIMBOLITOS  FRUTA DE COSECHA	HAMBURGUESA CARNE HAMBURGUESA  JUGO DE LULO	ESPACIO PARA SUGERENCIAS	ESPACIO PARA SUGERENCIAS