



Universidad de
Nariño

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
SISTEMA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
PROGRAMA DE BECAS ALIMENTARIAS

ANEXO 6
MINUTA PATRÓN POR CICLOS
(PASTO, IPIALES, TÚQUERRES)

SEMANA No. 1				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 1				
CAFÉ EN LECHE CROISSANT HUEVO FRITO FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE MAIZ Y QUESO FRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA EN LECHE PAN DE SAL HUEVO REVUELTO FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE TRIGO QUESO CAMPESINO FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE PAN DE SAL HUEVOS PERICOS FRUTA DE COSECHA
SEGUNDO TIEMPO DE COMIDA- ALMUERZO				
SOPA DE VERDURAS GARBANZO ARROZ BLANC PURE DE PAPA CRIOLLA ESPINACA, FRESAS, LIMÓN Y ACEITE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE CEBADA GUISO DE FRIJOLES Y HUEVO ARROZ BLANCO TAJADAS DE PLÁTANO PEPINO , CEBOLLA Y TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE PLÁTANO FRITO TRUCHA FRITA ARROZ CON ZANAHORIA PATACÓN CASCOS DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SANCOCHO POLLO COCINADO (MUSLO) ARROZ BLANC PAPA COCINADA TAJADA DE AGUACATE JUGO DE FRUTA	SOPA DE QUINUA ESPAGUETI BOLOGNESA PAPAS FRITAS BROCOLI, APIO, ZANAHORIA, LIMÓN Y VINAGRETA JUGO DE FRUTA COSECHA
TERCER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 2				

Ana María Sansón
Nutricionista Dietista
MND 04247

CHOCOLATE EN LECHE CROISSANT DE QUESO Y JAMON	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE MAIZ Y QUESO	AVENA EN LECHE PASTEL HAWAIIANO (J AMON Y QUESO)	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE TRIGO QUESO CAMPESINO	CAFÉ EN LECHE TORTA DE QUESO
FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA

Ana María Sansón
Nutricionista Dietista
MND 04247

SEMANA No. 2				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 1				
AGUA DE PANELA EN LECHE SANDWICH DE QUESO TAJADO FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE MAIZ HUEVOS REVUELTOS FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE AREPA DE TRIGO HUEVOS PERICOS FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE PAN TAJADA DE QU ESO FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE PAN DE SAL HUEVO FRITO FRUTA DE COSECHA
SEGUNDO TIEMPO DE COMIDA- ALMUERZO				
SOPA DE MOTE FRIJOLES GUISADOS CON GARRA ARROZ BLANCO PAPA GUISADA REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE ARRANCADAS CARNE GOULASH ESPAGUETIS TAJADAS DE PLATANO CASCO DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SANCOCHO POLLO COCINADO (MUSLO) ARROZ BLANCO PAPA COCINADA AGUACATE, CEBOLLA Y TOMATE Y LIMÓN JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE VERDURAS LENTEJAS ARROZ BLANCO PAPA CRIOLLA FRITA RABANO, ZANAHORIA Y CEBOLLA JUGO DE FRUTA	SOPA DE PASTA TRUCHA AL AJILLO ARROZ BLANCO PATACONES CASCO DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA
TERCER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 2				
AVENA EN LECHE SANDWICH DE JAMON QUESO Y MANTEQUILLA FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE MAIZ Y QUESO SALPICÓN CON FRUTA DE	CAFÉ EN LECHE AREPA DE HARINA CON QUESO FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE CROISSANT DE QUESO Y JAMON FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE PASTEL DE QUESO FRUTA DE COSECHA

Ana María Sansón
Nutricionista Dietista
MND 04247

SEMANA No. 3				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 1				
CHOCOLATE EN LECHE MOGOLLA HUEVO REVUELTOFR UTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE AREPA DE MAIZ Y QUESO FRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA EN LECHE CROISSANT HUEVO FRITOFRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE TRIGO QUESO CAMPESINO FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE PAN DE SAL HUEVOS PERICOS FRUTA DE COSECHA
SEGUNDO TIEMPO DE COMIDA- ALMUERZO				
SOPA DE CUCHUCO CEBADA ESPAGUETI BOLOGNESA TAJADAS DE PLÁTANO TOMATE, PEPINO Y LECHUGA JUGO DE FRUTA COSECHA	SANCOCHO POLLO COCINADO (MUSLO) ARROZ CON ZANAHORIA YUCA GUISADA ENSALADA DE AGUACATE CO N TOMATE Y LECHUGA JUGO DE FRUTA COSECHA	CAZUELA DE FRIJOLES CON TOCINO ARROZ BLANCO TAJADAS DE PLATANO LECHUGA, TOMATE Y C EBOLLA JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE VERDURAS CAMARONES GUISADOS ARROZ PATACONES CASCOS DE TOMATE JUGO DE FRUTA	SOPA DE PLÁTANO GARBANZOS GUISADOS ARROZ BLANCO LAPINGACHOS REPOLLO Y TOMATE LIMONADA
TERCER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 2				
CHOCOLATE EN LECHE SANDWICH MANTEQUILLA Y JAMON Y QUESO FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE MAIZ Y QUESO FRUTA DE COSECHA	AVENA EN LECHE CREP DE JAMON MERMELADA FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE AREPA DE TRIGO CON QUESO SALPICÓN DE FRUTA DE	CHOCOLATE EN LECHE QUIMBOLITO FRUTA DE COSECHA

Ana María Sansón
Nutricionista Dietista
MND 04247

PREPARACIONES ADICIONALES- ESPECIALES				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 1				
AGUA DE PANELA CON AGUA CHANGUA (CON LECHE Y HUEVO) GALLETAS DE SAL FRUTA DE COSECHA	CAFFÉ EN AGUA PANCAKES (CON LECHE Y FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE QUIMBOLITOS FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE MAÍZ Y QUESO FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE HARINA HUEVOS PERICOS FRUTA DE COSECHA
SEGUNDO TIEMPO DE COMIDA- ALMUERZO				
CREMA DE ZAPALLO FRITO PASTUSO CRISPETAS PAPA SALADA REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	AJIACO SANTA FERREÑO POLLO DESMECHADO ARROZ YUCA COCINADA AGUACATE JUGO DE FRUTA COSECHA	JUANESCA PESCADO DE TEMPORADA ARROZ BLANCO PLATANO COCINADO CASCO DE TOMATE LIMONADA	SOPA DE MOTE PECHUGA AL VINO ARROZ BLANCO ROLLO DE PAPA ENSALADA DULCE JUGO DE FRUTA	CONSOMÉ ARROZ CON POLLO PAPA A LA FRANCESA CASCO DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA
TERCER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 2				
YOGURT HOJUELAS DE MAIZ PORCIÓN DE QUESO FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE QUIMBOLITOS FRUTA DE COSECHA	MALTEADA CARNE HAMBURGUESA FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE PERRO CALIENTE FRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA EN LECHE SALCHIPAPA FRUTA DE COSECHA

ORIGINAL FIRMADO

Ana María Sansón **Nutricionista Dietista**
MND 04247