



Universidad de
Nariño

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
SISTEMA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
PROGRAMA DE BECAS ALIMENTARIAS

ANEXO 8
MINUTA PATRÓN POR CICLOS
(TÚMACO)

SEMANA No. 1				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 1				
CAFÉ EN LECHE CROISSANT HUEVO FRITOFRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA EN LECHE AREPA DE MAIZ Y QUESO FRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA EN LECHE PAN DE SAL HUEVO REVUELTOF RUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA 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 PARGO ARROZ BLANCO PURE DE PAPA CRIOLLA ESPINACA, FRESAS, LIMÓN Y ACEITE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE CEBADA GUIISO DE FRIJOLES Y HUEVO ARROZ BLANCO TAJADAS DE PLÁTANO PEPI NO, CEBOLLA Y TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE PLATANO FRITO CORVINA ARROZ CON ZANAHORIA PATACÓN CASCOS DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SANCOCHO POLLO COCINADO (MUSLO) ARROZ BLANCO PAPA COCINADA TAJADA DE AGUACATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE QUINUA ESPAGUETI BOLOGNESA PAPAS FRITAS BROCOLI, APIO, ZANA HORIA, LIMON Y VINA GRETA JUGO DE FRUTA C OSECHA
TERCER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 2				

ORIGINAL FIRMADO

Ana María Sansón

Nutricionista Dietista

MND 04247

CHOCOLATE EN LECHE CROISSANT DE QUESO Y JAMON	AGUA DE PANELA EN LECHE AREPA DE MAIZ Y QUESO	AVENA EN LECHE PASTEL HAWAIIHANO (JAMON Y QUESO)	AGUA DE PANELA 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

ORIGINAL FIRMADO

Ana María Sansón

Nutricionista Dietista

MND 04247

SEMANA No. 2				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	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	AGUA DE PANELA EN LECHE PAN TAJADA DE QUESO FRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA EN LECHE PAN DE SAL HUEVO FRITO FRUTA DE COSECHA
SEGUNDO TIEMPO DE COMIDA- ALMUERZO				
SOPA DE MOTE CORVINA ARROZ BLANCO PAPA GUISADA REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE ARRANCADAS CARNE GOULASH ESPAGUETIS TAJADAS DE PLATANO CASCOS 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 FRIJOLES GUISADOS CON GARRA ARROZ BLANCO PAPA CRIOLLA FRITA RABANO, ZANAHORIA Y CEBOLLA JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE PASTA CAMARONES GUISADOS ARROZ BLANCO PATACONES CASCOS DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA
TERCER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 2				
AVENA EN LECHE SANDWICH DE JAMON QUESO Y MANTEQUILLA FRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA 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	AGUA DE PANELA EN LECHE PASTEL DE QUESO FRUTA DE COSECHA

ORIGINAL FIRMADO

Ana María Sansón

Nutricionista Dietista

MND 04247

SEMANA No. 3				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 1				
AGUA DE PANELA EN LECHE MOGOLLA HUEVO REVUELTO FRUTA DE COSECHA	CAFÉ EN LECHE AREPA DE MAIZ Y QUESO FRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA EN LECHE CROISSANT HUEVO FRITO FRUTA DE COSECHA	CHOCOLATE EN LECHE AREPA DE TRIGO QUESO CAMPESINO FRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA 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	SOPA DE VERDURAS CAMARONES GUISADOS ARROZ PATACONES CASCOS DE TOMATE JUGO DE FRUTA COSECHA	CAZUELA DE FRIJOLES CON TOCINO ARROZ BLANCO TAJADAS DE PLATANO LECHUGA, TOMATE Y C EBOLLA JUGO DE FRUTA COSECHA	SANCOCHO POLLO COCINADO (MUSLO) ARROZ CON ZANAHORIA YUCA GUISADA ENSALADA DE AGUACATE CON TOMATE Y LECHUGA JUGO DE FRUTA COSECHA	SOPA DE PLÁTANO PARGO ARROZ BLANCO LAPINGACHOS REPOLLOY TOMATE LIMONADA
TERCER TIEMPO DE COMIDA- REFRIGERIO 2				
CHOCOLATE EN LECHE SANDWICH MANTEQUILLAY JAMON Y QUESOFR UTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA 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	AGUA DE PANELA EN LECHE QUIMBOLITO FRUTA DE COSECHA

ORIGINAL FIRMADO

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	AGUA DE PANELA EN LECHE AREPA DE MAÍZ Y QUESO FRUTA DE COSECHA	AGUA DE PANELA 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 SANTAFEREÑO POLLO DESMECHADO ARROZ YUCA COCINADA AGUACATE JUGO DE FRUTA COSECHA	JUANESCA PESCADO DE TEMPORADA ARROZ BLANCO PLATANO COCINADO CASCOS DE TOMATE LIMONADA	SOPA DE MOTE PECHUGA AL VINO ARROZ BLANCO ROLLO DE PAPA ENSALADA DULCE JUGO DE FRUTA COSECHA	CONSOMÉ ARROZ CON POLLO PAPA A LA FRANCESA CASCOS DE TOMATE JUGO DE FRUTA
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 SALCHIPAPA FRUTA DE COSECHA

ORIGINAL FIRMADO

Ana María Sansón

Nutricionista Dietista

MND 04247

ORIGINAL FIRMADO

ORIGINAL FIRMADO

Ana María Sansón

Nutricionista Dietista

MND 04247