

# EJEMPLO DE MENÚ VARIADOS PARA CANASTAS DE COMIDA



Elaborado por: Ivis Armién  
 Nutricionista  
 Registro 119

| NUTRIENTES                                                                           | CICLO DE MENÚ SEMANAL ROTATIVO ALMUERZOS O CENAS                      |                                            |                                                                |                                                        |                                                              |                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>CARBOHIDRATOS</b><br>Compone<br>Guarnición que<br>aporta energía                  | <b>arroz blanco</b><br><br><b>menestras (poroto ò lentejas, etc.)</b> | <b>Spaguetti o macarrones</b>              | <b>Sopa de lentejas - 1 plátano verde cocido (o con arroz)</b> | <b>puré de papas</b><br><b>Plátano</b> maduro al horno | <b>arroz con porotos</b><br><b>tajadas de plátano maduro</b> | <b>puré de zapallo</b>                       |
| <b>PROTEINAS</b><br>defensas                                                         | <b>Huevo</b>                                                          | tuna                                       | huevo                                                          | sardina                                                | tuna                                                         | huevo                                        |
| <b>VEGETALES</b><br>son fuente de<br>vitaminas,<br>minerales, fibra                  | Ensalada de repollo con zanahoria rallada con aceite                  | Ensalada de tomate con pepino<br>Vinagreta | Vegetales Chayote con zanahoria                                | Rpollo rallado con tomate                              | Zanahoria con tomate picadito                                | Ensalada de repollo rallado, Apio con pepino |
| <b>FRUTA</b> son<br>fuente de<br>vitaminas,<br>minerales, fibra                      | 1 rebanada de piña                                                    | 1 guineo chico                             | 1 mandarina                                                    | Sandía 1 taza                                          | 1 naranja                                                    | (3/4 tazas de papaya)                        |
| <b>GRASAS:</b> en promedio 1 cucharada por persona en total, para las preparaciones. | Aceite/<br>Mayonesa                                                   | Aceite/ mayonesa                           | aceite                                                         | aceite                                                 | Aceite/mayonesa                                              | aceite                                       |
| <b>LÍQUIDO</b>                                                                       | AGUA                                                                  | <b>AGUA</b>                                | <b>AGUA</b>                                                    | <b>AGUA</b>                                            | <b>AGUA</b>                                                  | <b>AGUA</b>                                  |

# EJEMPLO DE MENÚ VARIADOS PARA CANASTAS DE COMIDA



Elaborado por: Ivis Armién  
Nutricionista  
Registro 119

| NUTRIENTES                                                                             | Ejemplo de CICLO DE MENÚ SEMANAL ROTATIVO DESAYUNO                 |                                                       |                       |                      |                      |                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------|
| <b>CARBOHIDRATOS</b> Compone Guarnición que aporta energía                             | <b>CREMA DE AVENA,</b><br>(Puede acompañar con plátano o verdura ) | <b>HOJALDRES</b><br>(Puede agregar crema diariamente) | <b>CREMA DE AVENA</b> | <b>PLÁTANO VERDE</b> | <b>CREMA DE MAÍZ</b> | <b>YUCA COCIDA</b><br>chicheme |
| <b>PROTEINAS</b> defensas                                                              | Huevo                                                              | tuna                                                  | huevo                 | sardina              | tuna                 | huevo                          |
| <b>FRUTA</b> son fuente de vitaminas, minerales, fibra                                 | 1 rebanada de piña                                                 | 1 guineo chico                                        | 1 mandarina           | Sandía 1 taza        | 1 naranja            | (3/4 tazas de papaya)          |
| <b>GRASAS:</b> en promedio 1 cucharadita por persona en total, para las preparaciones. | Aceite/                                                            | Aceite/                                               | aceite                | aceite               | Aceite/              | aceite                         |
| <b>LÍQUIDO</b>                                                                         | AGUA                                                               | <b>AGUA</b>                                           | <b>AGUA</b>           | <b>AGUA</b>          | <b>AGUA</b>          | <b>AGUA</b>                    |