

Menú CICAFOR

MEDIDAS A CONSIDERAR

ALIMENTO

<u>ALIMENTO</u>	<u>PORCIÓN MEDIDA</u>
Leche	1 Vaso de 8 onzas
Cereal (Avena, poleada)	1/2 taza
Pan	3 rebanadas
Tortilla	4 unidades 10 cm. De diámetro
Arroz frito	2 taza

VERDURAS

Verduras cocidas preparadas	½ TAZA (120 G)
Verduras crudas, Ensaladas Frescas	1 taza (240 g)

FRUTAS

Unidades como: (Mango, naranja, banano, mandarina, manzana etc.)

1 Unidad completa y grande

PORCIONES DE:

Unidades Grandes	Sandía sin cáscara	7 onzas
	Melón sin cáscara	7 onzas
	Piña sin cáscara	8 onzas
	Jugo de naranja	8 onzas
Refresco natural: 1 vaso grande		8-10 onzas

Nota: el refresco natural deberá ser solamente de frutas, pudiendo considerar otro de previa consulta con la Unidad de Capacitación.

CARNES

Tipo Bistec	6 onzas
Tipo Chuleta	6 onzas
Tipo Molida	5 onzas
Pescado	5 onzas
Pollo	6 onzas
Pollo sin hueso	5 onzas
Embutidos	2 onzas
Quesos	1 onza

GRASAS

La necesaria para hacer las preparaciones.

Nota:

Platos únicos como arroz, debe proporcionar 2 tazas de arroz más los agregados igual para chap suey o espaguetis con carne.

Las frutas y refrescos naturales deberán ser variados durante la semana.

Las tortillas con quesillo deberán ser preparadas con suficiente quesillo.

Recomendaciones:

Cuando los participantes requieran el servicio de alimentación para llevar a las diferentes prácticas, en el caso del almuerzo, el tipo de carne que se coloque que sea azada, en caso de ser pollo que este sea al horno, considerando que cuando se hace guisado al enfriarse se nota la grasa solidificada.

Debe considerarse que los alimentos que sean solicitados para llevar, deberán ubicarse en empaque especial del que trae compartimientos para cada tipo de preparación y de esta manera evitar la mezcla de comidas.

.....**UL**.....

MENU DESAYUNOS

Desayuno 01

Poleada
Frijoles guisados
Longaniza
Huevo revuelto
Queso
Jugo natural
Café

Desayuno 02

Cereal
Frijoles Licuados Fritos
Huevo estrellado
Copetines
Queso o mantequilla
Tortillas
Jugo Natural
Café

Desayuno 03

Avena
Tostadas francesas (2 por persona)
Frijoles guisados
Huevo revuelto
Aguacate
Queso o Mantequilla
Tortillas
Jugo Natural
Café

Desayuno 04

Chocolate caliente
Panqueques (2 por personas)
Homelette
Mantequilla
Frijoles fritos
Frutas de la temporada
Jugo Natural

Desayuno 05

Frijoles charros
Huevo con chorizo
Queso
Plátano
Aguacate
Tortillas
Jugo Natural
Café

Desayuno 06

Huevo a la Ranchera
Frijoles Fritos
Sincronizada (Tortilla con Quesillo)
Jamón
Corn Flakes
Tortillas
Jugo Natural
Café

Desayuno 07

Cereal
Panqueques (4 por persona)
Margarina y Miel
plato de frutas mixtas
Jugo Natural
Café

MENU ALMUERZO

MENU ALMUERZO 01

Sopa de Entrada
Pollo a la plancha
Arroz con vegetales (Maiz, Garbanzos,
Zanahorias)
Ensalada de Papas
Ensalada de Lechuga
Tortillas
Fresco Natural
Postre Manjar de Coco

MENU ALMUERZO 02

Sopa de Entrada
Pollo Horneado
Arroz Amarillo
Ensalada de Papas Cambray
Ensalada de Vegetales
Tortillas
Fresco Natural
Postre Flan

MENU ALMUERZO 03

Sopa de Entrada
Pollo Empanizado
Arroz con vegetales
Puré de Papas
Ensalada de lechuga
Tortillas
Fresco Natural
Postre Gelatina

MENU ALMUERZO 04

Sopa de Entrada
Pollo en Salsa Agridulce
Arroz blanco
Vegetales al vapor
Ensalada de lechuga
Tortillas
Fresco Natural
Postre Ice Crema

MENU ALMUERZO 05

Sopa de Entrada
Bistec Encebollado
Arroz
Ensalada (Tomate, cebolla, pepino
Zanahoria rallada y lechuga)
Remolacha
Tortillas
Fresco Natural
Postre Tutifruti

MENU ALMUERZO 06

Sopa de Entrada
Fajitas de Res
Guacamole
Nachos con frijoles fritos
Tortillas
Fresco Natural
Postre rebanada de Biscocho chocolate

MENU ALMUERZO 07

Sopa de Entrada
Carne Asada con Chismol
Arroz
Aguacate
Frijoles fritos
Queso
Tortillas
Fresco Natural
Postre Gelatina

MENU ALMUERZO 08

Sopa de Entrada
Filete de Pescado empanizado
Arroz
Papas Fritas
Ensalada de repollo
Tortillas
Fresco Natural
Postre Flan

MENU ALMUERZO 09

Sopa de Entrada
Chuleta de Cerdo a la parrilla (Chimichurri)
Arroz
Frijoles Fritos
Ensalada
Tortillas
Fresco Natural
Postre Piña en almibar

MENU ALMUERZO 10

Sopa de Entrada
Costillita a la Barbacoa
Palitos de papa frita

ensalada de lechuga
Tortillas
Fresco Natural
Postre Vasito Arroz con leche

MENU ALMUERZO 11

Sopa de Entrada
Pollo Empanizado
Tajadas de Guineo Verde
Ensalada de repollo
Chismol y aderezos
Encurtido
Fresco Natural
Postre Ice Crem

MENU DE CENAS

Cena 01

Frijoles guisados
Fajitas de res con vegetales
Plátano

Aguacate
Mantequilla
Tortillas
Fresco Natural

Cena 02

Frijoles Fritos
Aguacate
Albóndigas de carne
Queso
Tortillas
Fresco Natural

Cena 03

Frijoles fritos
Carne Asada
Aguacate
Plátano Frito
Queso
Tortillas
Fresco Natural

Cena 04

Frijoles Fritos
Aguacate
Queso
Pincho
Tortillas
Fresco Natural

Cena 05

Frijoles Guisados
Huevo Estrellado
Plátano Frito
Mantequilla
Aguacate
Tortilla
Refresco Natural

Cena 06

Huevo Picado
Chorizo
Frijoles Fritos
Mantequilla
Plátano frito
Tortilla
Refresco Natural

MENU MERIENDAS

Merienda 01

Nachos (pollo o res)
Fresco Natural
Café

Merienda 02

Gringas (tortilla de harina con pollo y queso)
Fresco Natural
Café

Merienda 03

Sándwich de pollo, catrachita
Fresco Natural
Café

Merienda 04

Pupusas de queso (2 por persona)
Fresco Natural
Café

Merienda 05

Plato de frutas
Fresco Natural
Café

Merienda 7

Plato de boquitas mixtas (4 por persona)
Fresco Natural
Café

Merienda 08

Tacos de Pollo
Fresco Natural
Café

Merienda 09

Burritos de pollo
Fresco Natural
Café

Merienda 10

Tortilla con Quesillo
Fresco Natural
Café

Merienda 11

Hamburguesa
Fresco Natural
Café

Merienda 12

Torta de repostería
Jugo Natural
Café

Merienda 13

Dedos de queso
Pastelito en hojaldre
Fresco Natural
Café