



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS
HORIZONTES DE EXCELENCIA



MINUTA PATRÓN PREESCOLAR

GRUPO DE ALIMENTOS	TIPO DE ALIMENTO	CANTIDAD SERVIDA	MEDIDA CASERA
REFRIGERIO			
BEBIDA O FRUTA		100cc	1 Vaso pequeño o medio vaso grande
		80g	1 unidad o porción pequeña
ACOMPañANTE		30g	1 Porción o unidad pequeña
ALMUERZO			
SOPA	Sopa o crema	100 cc	1 Plato pequeño
PROTEÍNA	Res, pollo, cerdo, pescado	60g	1 Porción pequeña
CEREAL o DERIVADO	Arroz o pasta	40 g	2 1/2 Cucharas soperas
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS O LEGUMINOSAS	Yuca, papa, platano. Garbanzo, lenteja, frijol, arveja seca	40g 30g	1 Unidad pequeña o media unidad grande 2 Cucharas soperas
VERDURAS Y/O ENSALADA	Verdura cocida Verdura fría	45g 45g	1 Porción pequeña 1 Porción pequeña
JUGO	Fruta natural	100 cc	1 Vaso pequeño o medio vaso grande
POSTRE		25g	1 Porción pequeña

Nota: La porción de proteína es peso servido sin hueso. Escoger o tuberculos, raices, platanos o leguminosa una sola porción, en caso de escoger las dos debe ofrecerse la mitad de la porción correspondiente.



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS
HORIZONTES DE EXCELENCIA



MINUTA PATRÓN PRIMARIA

GRUPO DE ALIMENTOS	TIPO DE ALIMENTO	CANTIDAD SERVIDA	MEDIDA CASERA
REFRIGERIO			
BEBIDA O		150 cc	1 Vaso mediano
FRUTA		100 g	1 unidad o porción mediana
ACOMPañANTE		45g	1 Porción o unidad mediana
ALMUERZO			
SOPA	Sopa o crema	150 cc	1 Plato mediano
PROTEÍNA	Res, pollo, cerdo, pescado	90g	1 Porción mediana
CEREAL o DERIVADO	Arroz o pasta	60g	1 Porción mediana
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS O	Yuca, papa, platano.	60g	1 Unidad mediana
LEGUMINOSAS	Garbanzo, lenteja, frijol, arveja seca	50g	3 Cucharadas soperas
VERDURAS Y/O	Verdura cocida	70g	1 Porción mediana
ENSALADA	Verdura fría	70g	1 Porción mediana
JUGO	Fruta natural	150 cc	1 Vaso mediano
POSTRE		35g	1 Porción mediana

Nota: La porción de proteína es peso servido sin hueso. Escoger o tuberculos, raices, platanos o leguminosa una sola porción, en caso de escoger las dos debe ofrecerse la mitad de la porción correspondiente.



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS
HORIZONTES DE EXCELENCIA



MINUTA PATRÓN BACHILLERATO

GRUPO DE ALIMENTOS	TIPO DE ALIMENTO	CANTIDAD SERVIDA	MEDIDA CASERA
REFRIGERIO			
BEBIDA O FRUTA		200 cc	1 Vaso
		120g	1 unidad o porción
ACOMPÑANTE		60g	1 Porción o unidad
ALMUERZO			
SOPA	Sopa o crema	220 cc	1 Plato
PROTEÍNA	Res, pollo, cerdo, pescado	120g	1 Porción
CEREAL o DERIVADO	Arroz o pasta	80g	1 Porción
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS O LEGUMINOSAS	Yuca, papa, platano. Garbanzo, lenteja, frijol, arveja seca	90g 80g	1 Porción mediana 1 Porción mediana
VERDURAS Y/O ENSALADA	Verdura cocida Verdura fría	90g 90g	1 Porción 1 Porción
JUGO	Fruta natural	200cc	1 Vaso
POSTRE		50g	1 Porción

Nota: La porción de proteína es peso servido sin hueso. Escoger o tuberculos, raices, platanos o leguminosa una sola porción, en caso de escoger las dos debe ofrecerse la mitad de la porción correspondiente.



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS
HORIZONTES DE EXCELENCIA



MINUTA PATRÓN DOCENTES ADMINISTRATIVOS

GRUPO DE ALIMENTOS	TIPO DE ALIMENTO	CANTIDAD SERVIDA	MEDIDA CASERA
REFRIGERIO			
BEBIDA O		200 cc	1 Vaso
FRUTA		120g	1 unidad o porción
ACOMPañANTE		60g	1 Porción o unidad
ALMUERZO			
SOPA	Sopa o crema	220 cc	1 Plato
PROTEÍNA	Res, pollo, cerdo, pescado	120g	1 Porción
CEREAL o DERIVADO	Arroz o pasta	80g	1 Porción
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS O	Yuca, papa, platano.	90g	1 Porción mediana
LEGUMINOSAS	Garbanzo, lenteja, frijol, arveja seca	90g	1 Porción mediana
VERDURAS Y/O	Verdura cocida	90g	1 Porción
ENSALADA	Verdura fría	90g	1 Porción
JUGO	Fruta natural	200 cc	1 Vaso
POSTRE		50g	1 Porción

Nota: La porción de proteína es peso servido sin hueso. Escoger o tuberculos, raices, platanos o leguminosa una sola porción, en caso de escoger las dos debe ofrecerse la mitad de la porción correspondiente.