**ALISTAMIENTO DEL MENU PARA 4 PERSONAS A LA SEMANA**  
 **DIA LUNES**  
**Porción por persona**  
150g de carne   
150g de calabaza   
40gr fresa   
40gr lechuga   
40gr mango  
40gr manzana  
40gr pera  
80 gr papa   
80gr arroz  
  
**DIA MARTES**  
**Porción por persona**  
200gr de pescado  
40gr arveja  
40gr habichuela  
40gr zanahoria  
30gr cebolla cabezona  
100gr yuca  
30gr piña  
30gr manzana  
30gr pera  
80g arroz  
 **DIA MIERCOLES**  
**Porción por persona**  
180gr chuleta   
50gr berenjena  
50g cebolla cabezona  
300gr pasta de tomate   
100g plátano  
80g papaya  
1libra jugo de mango  
80gr arroz  
pizca de azucar  
 **DIA JUEVES**  
**Porción por persona**  
1 pierna pernil  
30g pimentón rojo  
30g pimentón verde  
30g champiñones  
30g zanahoria  
100g puré arveja  
3 fresas  
80gr arroz  
  
**DIA VIERNES**  
**Porción por persona**  
210gr albóndiga   
80gr papa  
50gr repollo verde  
50gr zanahoria   
medio litro leche  
1 sobre de gelatina  
250gr maracuyá  
  
  
  
 **ALIMENTOS PERECEDEROD ALIMENTOS NO PERECEDEROS**  
CARNE ZANAHORIA PAPA ARBEJA  
PESCADO REPOLLO VERDE YUCA HABICHUELA   
FRESA MARACUYA PLATANO AZUCAR   
LECHUGA PAPAYA GELATINA ARROZ  
MANGO LECHE PASTA DE TOMATE   
MANZANA BERENJENA   
PERA PIMENTON   
PIÑA CHAMPIÑON

**CANTIDAD PARA EL MENU DEL JUEVES PARA 4 PERSONAS**

+ 10% = 4.4  
+ 10% = 132gr  
+ 10% =132gr  
+ 10% = 132gr  
+ 10% = 132gr  
+ 10% = 440gr  
+ 10% = 13.2  
+ 10% = 352gr

x 4= 4  
x 4= 120gr  
x 4= 120gr  
x 4= 120gr  
x 4= 120gr  
x 4= 400gr  
x 4= 12  
x 4= 320gr

+ 10% = 792gr  
+ 10% = 220gr  
+ 10% = 220gr  
+ 10% = 330gr  
+ 10% = 440gr  
+ 10% = 352gr  
+ 10% = 498.9512  
+ 10% = 352gr

x 4= 720gr  
x 4= 200gr  
x 4= 200gr  
 330gr  
x 4= 400gr  
x 4= 320gr  
 453.592 gr  
x 4= 320gr

+ 10% = 810gr  
+10% = 176gr  
+ 10% = 176gr  
+ 10% = 176gr  
+ 10% = 132gr  
+ 10% = 440gr  
+10% = 132gr  
+ 10% = 132gr  
+ 10% = 132gr  
+ 10% = 352 gr

x 4= 800gr  
x 4= 160gr  
x 4= 160gr  
x 4= 160g  
x 4= 120gr  
x 4= 400gr  
x 4= 120gr  
x 4= 120gr  
x 4= 120gr  
x 4= 320gr

**CANTIDAD PARA EL MENU DEL MIERCOLES PARA 4 PERSONAS**

**CANTIDADES PARA EL MENU DEL MARTES PARA 4 PERSONAS**

**CANTIDADES PARA EL MENU DEL LUNES PARA 4 PERSONAS**

+ 10% = 660gr  
+ 10% = 660gr  
+ 10% = 176gr  
+ 10% = 176gr  
+ 10% = 176gr  
+ 10% = 176gr  
+ 10% = 176gr  
+ 10% = 352gr  
+ 10% = 352gr

x 4= 600gr  
x 4= 600gr  
x 4= 160gr  
x 4= 160gr  
x 4= 160gr  
x 4= 160gr  
x 4= 160gr  
x 4= 320gr  
x 4= 320gr

+ 10% = 924gr  
+ 10% = 352gr  
+ 10% = 220gr  
+ 10% = 220gr  
+ 10% = 550ml  
+ 10% = 11gr  
+ 10% = 275gr

x 4= 840gr  
x 4= 320gr  
x 4= 200gr  
x 4= 200gr  
 500ml  
 10gr  
 250gr

**CANTIDAD PARA EL MENU DEL VIERNES PARA 4 PERSONAS**