

Plato	Alimento	Cantidad (g)
1/2 Fruta picada Sandía y melón picados	Melón	
	Sandía	
Albóndiga de cerdo Albóndiga de cerdo	Carne de Cerdo	
Albóndiga de sardina Albóndiga de sardina	Sardina	
Arroz blanco Arroz blanco	Arroz	
Arroz blanco con arvejas Arroz blanco con arvejas guisadas	Arroz	
	Arvejas	
Arroz blanco con habichuelas Arroz blanco con habichuelas	Arroz	
	Habichuelas rojas	
Arroz blanco con lentejas Arroz blanco con lentejas	Arroz	
	Lentejas	
Arroz con maíz y zanahoria Arroz con maíz y zanahoria	Arroz	
	Maiz	
	Zanahoria	
Arroz con vegetales	Arroz	
	Maiz	
Carne de cerdo guisada Carne de cerdo guisada	Carne de Cerdo	
Ensalada de aguacate Ensalada de aguacate	Aguacate	
	Ají	

Plato	Alimento	Cantidad (g)
Ensalada de papa con vegetales y huevo Ensalada de papa con vegetales y huevo	Huevos	
	Papa	
Ensalada de pepino Ensalada de pepino	Pepino	
Ensalada de pepino y tomate Ensalada de pepino y tomate	Pepino	
	Tomate	
Ensalada de repollo y maíz Ensalada de repollo y maíz	Maiz	
	Repollo	
Ensalada de tomate Ensalada de tomate	Tomate	
Ensalada de tomate y maíz Ensalada de tomate y maíz	Maiz	
	Tomate	
Ensalada de tomate y zanahoria Ensalada de tomate y zanahoria	Tomate	
	Zanahoria	
Ensalda repollo y zanahoria	Repollo	
	Zanahoria	
Fajitas de pollo Fajitas de pollo con pimientos	Ají	
	Pechuga de Pollo	
Guíneo maduro Guíneo maduro	Guíneo maduro	
Huevo con vegetales al horno Huevo con vegetales al horno	Ají	
	Huevos	
Huevo revuelto con ajíes, tomate y cebolla Huevo revuelto con ajíes, tomate y cebolla	Ají	
	Cebolla	

Plato	Alimento	Cantidad (g)
	Huevos	
	Tomate	
Mangú de platano verde Mangú de platano verde	Plátano Verde	
Masa de res con cebolla y pimentones Masa de res con cebolla y pimentones	Ají	
	Carne de res	
	Cebolla	
Moro de guandules Moro de guandules	Arroz	
	Gandul	
Moro de habichuelas	Arroz	
	Habichuelas rojas	
Moro de habichuelas negras Moro de habichuelas negras	Arroz	
	Habichuelas negras	
Muslos de pollo Muslos de pollo	Mulos de Pollo	
Pastas alimenticias Pastas alimenticias	Pastas	
Pastas con pechuga de pollo Pastas alimenticias con pechuga de pollo, aderezada con mayonesa de huevos hervidos	Pastas	
	Pechuga de Pollo	
Pastelón de plátano Pastelón de plátano	Plátano Maduro	
	Queso	
Puré de papa Puré de papa	Papa	

Plato	Alimento	Cantidad (g)
Pure de yuca Pure de yuca	Yuca	
Sancocho criollo con masa de cerdo Sancocho criollo con masa de cerdo	Carne de Cerdo	
	Papa	
	Plátano Verde	
Sancocho criollo con muslo de pollo Sancocho criollo con muslo de pollo	Mulos de Pollo	
	Papa	
	Plátano Verde	
Sancocho de guandule y cerdo Sancocho de guandule y cerdo	Carne de Cerdo	
	Gandul	
	Plátano Verde	
Sancocho de habichuela con muslos de pollo Sancocho de habichuela con muslos de pollo	Habichuelas rojas	
	Mulos de Pollo	
	Papa	
	Plátano Verde	
Sardina guisada Sardina guisada	Ají	
	Cebolla	
	Sardina	