

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
 SISTEMA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
 PROGRAMA: BECAS DE ALIMENTACIÓN
 EJEMPLO: MINUTAS Y CICLOS DE ROTACIÓN.
 PASTO Y EXTENSIONES
ANEXO No ____

MINUTA 1				
DESAYUNO				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
HUEVO FRITO	HUEVO FRITO	HUEVO REVUELTO	HUEVOS PERICOS	HUEVO FRITO
ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
TAJADA DE PLATANO	AREPA DE MAIZ	TAJADA DE PLATANO	TAJADA DE PLATANO	TAJADA DE PLATANO
PAN / CAFÉ	CHOCOLATE/PORCION QUESO	PAN / CAFÉ	PAN / CHOCOLATE	PAN / CAFÉ
ALMUERZO				
SANCOCHO	SOPA DE AVENA	SOPA DE MAIZ	SOPA DE PASTA	SOPA DE PATACON
ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
CARNE SUDADA	POLLO FRITO	ARVEJA GUISADA	FRIJOLES CON GARRA	CARNE A LA PLANCHA
PURE DE PAPA	GARBANZO	HIGADO FRITO	PATACON	ENSALADA
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	JUGO DE FRUTA
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
 SISTEMA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
 PROGRAMA: BECAS DE ALIMENTACIÓN
 EJEMPLO: MINUTAS Y CICLOS DE ROTACIÓN.
 PASTO Y EXTENSIONES
ANEXO No ____

MINUTA 2				
DESAYUNO				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
HUEVO FRITO	HUEVO DURO	HUEVO REVUELTO	HUEVOS PERICOS	HUEVO FRITO
ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
TAJADA DE PLATANO	TAJADA DE PLATANO	TAJADA DE PLATANO	TAJADA DE PLATANO	AREPA DE MAIZ
PAN /C HOCOLATE	PAN / CAFÉ	PAN / AVENA EN LECHE	PAN / CAFÉ	CHOCOLATE /PORCION QUESO
ALMUERZO				
SOPA DE LOCRO	CREMA DE CEBOLLA	SOPA CHORRIADA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE VERDURAS
ARROZ	ARROZ CON POLLO	ARROZ	ARROZ	ARROZ
BISTEC	ENSALADA	PESCADO FRITO	FRIJOLES	LENTEJAS
GARBANZO	TAJADA DE PLATANO	PATACON	POLLO SUDADO	CARNE FRITA
ENSALADA	JUGO DE FRUTA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO DE FRUTA		JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
 SISTEMA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
 PROGRAMA: BECAS DE ALIMENTACIÓN
 EJEMPLO: MINUTAS Y CICLOS DE ROTACIÓN.
 PASTO Y EXTENSIONES
ANEXO No ____

MINUTA 3				
DESAYUNO				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
HUEVO FRITO	HUEVO DURO	HUEVO REVUELTO	HUEVOS PERICOS	HUEVO FRITO
ARROZ	AREPA DE MAIZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
TAJADA DE PLATANO	PORCION DE QUESO	TAJADA DE PLATANO	TAJADA DE PLATANO	TAJADA DE PLATANO
PAN / AVENA EN LECHE	CHOCOLATE	PAN / CAFÉ	PAN / CAFÉ	PAN / AGUA DE PANELA
ALMUERZO				
SOPA DE HUEVO	SOPA DE PATACON	SANCOCHO	SOPA DE PASTA	SOPA DE AVENA
ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ
CARNE A LA PLANCHA	ARVEJA	PRESA DE POLLO	PAPA CON MANI	CARNE ASADA
PAPA FRANCESA	PAPA	AGUACATE	HIGADO A LA PLANCHA	ENSALADA RUSA
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	JUGO DE FRUTA
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
SISTEMA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
PROGRAMA: BECAS DE ALIMENTACIÓN
EJEMPLO: MINUTAS Y CICLOS DE ROTACIÓN.
PASTO Y EXTENSIONES
ANEXO No _____