



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS

HORIZONTES DE EXCELENCIA



MINUTA PATRÓN

NIVEL / GRADO ESCOLAR	PREESCOLAR
RANGO DE EDAD	3 AÑOS A 5 AÑOS 11 MESES

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			PESO BRUTO	PESO NETO	PORCIÓN SERVIDA

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			PESO BRUTO	PESO NETO	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA DE FRUTA, SORBETE O BEBIDA LÁCTEA	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Fruta en Jugo	3 veces / semana	Según tipo de fruta	65 g	200 ml
	Grupo III. Leche y productos lácteos				
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada	2 veces / semana	100 ml	100 ml	
Leche de vaca, entera en polvo	13 g		13 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Arepa blanca o arepuela	Todos los días	28 g	28 g	50 g
	Galletas o tostadas		28 g	28 g	28 g
	Pan o mogolla o torta o ponque		50 g	50 g	50 g

ALMUERZO

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			PESO BRUTO	PESO NETO	PORCIÓN SERVIDA
SOPA O CREMA	Cereales y/o	Todos los días	12 g	12 g	100 ml
	Verduras o		35 g	35 g	
	Leguminosa y/o		5 g	5 g	
	Papa pastusa / o criolla / o platano / o yuca / o arracacha		53 g	40 - 53 g	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas				
	Carne Roja	Todos los días	50 g	50 g	35 g
	Carne Blanca		54 g	49 g	35 g
	Frijol, lenteja, garbanzo o arveja	2 veces / semana	5 g	5 g	15 g
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Arroz	Todos los días	24 g	24 g	55 g
	Pasta (Opcional)		26 g	26 g	60 g
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Papa, yuca, arracacha	Todos los días	78 g	62 g	56 g
	Plátanos		78 g	62 g	53 g
Amasijos	32 g		32 g	52 g	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Ensalada o verdura caliente	Todos los días	Según tipo de verdura	50 g	50 g
BEBIDA	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Según tipo de fruta	65 g	200 ml
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares				
	Azúcar o panela	Todos los días	6 g	6 g	
	Postre		25 g	25 g	25 g
GRASAS	Grupo V. Grasas				
	Aceite Vegetal	Todos los días	35 ml (total semana)	35 ml (total semana)	
AGUA	Agua apta para el consumo humano				
	Agua pura apta para el consumo humano	Todos los días	180 ml	180 ml	



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS

HORIZONTES DE EXCELENCIA



MINUTA PATRÓN

NIVEL / GRADO ESCOLAR	PRIMARIA: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO
RANGO DE EDAD	6 AÑOS A 8 AÑOS 11 MESES

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			PESO BRUTO	PESO NETO	PORCIÓN SERVIDA

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

BEBIDA DE FRUTA, SORBETE O BEBIDA LÁCTEA	Grupo II. Frutas y Verduras					
	Fruta en Jugo	3 veces / semana	Según tipo de fruta	65 g	200 ml	
	Grupo III. Leche y productos lácteos					
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada	2 veces / semana	100 ml	100 ml		
Leche de vaca, entera en polvo	13 g		13 g			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos					
	Arepa blanca o arepuela	Todos los días	28 g	28 g	50 g	
	Galletas o tostadas		28 g	28 g	28 g	
	Pan o mogolla o torta o ponque		50 g	50 g	50 g	

ALMUERZO

SOPA O CREMA	Cereales y/o	Todos los días	12 g	12 g	150 ml
	Verduras o		35 g	35 g	
	Leguminosa y/o		5 g	5 g	
	Papa pastusa / o criolla / o plátano / o yuca / o arracacha		53 g	40 - 53 g	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas				
	Carne Roja	Todos los días	55 g	55 g	38 g
	Carne Blanca		59 g	53 g	38 g
	Frijol, lenteja, garbanzo o arveja	2 veces / semana	8 g	8 g	24 g
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Arroz	Todos los días	31 g	31 g	70 g
	Pasta (Opcional)		37 g	37 g	85 g
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Papa, yuca, arracacha	Todos los días	88 g	70 g	63 g
	Plátanos		88 g	70 g	60 g
Amasijos	37 g		37 g	60 g	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Ensalada o verdura caliente	Todos los días	Según tipo de verdura	60 g	60 g
BEBIDA	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Según tipo de fruta	65 g	200 ml
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares				
	Azúcar o panela	Todos los días	8 g	8 g	
	Postre		30 g	30 g	30 g
GRASAS	Grupo V. Grasas				
	Aceite Vegetal	Todos los días	45 ml (total semana)	45 ml (total semana)	
AGUA	Agua apta para el consumo humano				
	Agua pura apta para el consumo humano	Todos los días	200 ml	200 ml	



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS

HORIZONTES DE EXCELENCIA



MINUTA PATRÓN

NIVEL / GRADO ESCOLAR	PRIMARIA: CUARTO Y QUINTO
RANGO DE EDAD	9 AÑOS A 10 AÑOS 11 MESES

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			PESO BRUTO	PESO NETO	PORCIÓN SERVIDA

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

BEBIDA DE FRUTA, SORBETE O BEBIDA LÁCTEA	Grupo II. Frutas y Verduras					
	Fruta en Jugo	3 veces / semana	Según tipo de fruta	65 g	200 ml	
	Grupo III. Leche y productos lácteos					
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada	2 veces / semana	100 ml	100 ml		
Leche de vaca, entera en polvo	13 g		13 g			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos					
	Arepa blanca o arepuela	Todos los días	28 g	28 g	50 g	
	Galletas o tostadas		28 g	28 g	28 g	
	Pan o mogolla o torta o ponque		50 g	50 g	50 g	

ALMUERZO

SOPA O CREMA	Cereales y/o	Todos los días	12 g	12 g	200 ml
	Verduras o		35 g	35 g	
	Leguminosa y/o		5 g	5 g	
	Papa pastusa / o criolla / o platano / o yuca / o arracacha		53 g	40 - 53 g	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas				
	Carne Roja	Todos los días	63 g	63 g	44 g
	Carne Blanca		68 g	61 g	44 g
	Frijol, lenteja, garbanzo o arveja	2 veces / semana	17 g	17 g	50 g
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Arroz	Todos los días	40 g	40 g	90 g
	Pasta (Opcional)		46 g	46 g	105 g
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Papa, yuca, arracacha	Todos los días	119 g	95 g	86 g
	Plátanos		119 g	95 g	81 g
Amasijos	47 g		47 g	76 g	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Ensalada o verdura caliente	Todos los días	Según tipo de verdura	65 g	65 g
BEBIDA	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Según tipo de fruta	65 g	200 ml
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares				
	Azúcar o panela	Todos los días	8 g	8 g	
	Postre		35 g	35 g	35 g
GRASAS	Grupo V. Grasas				
	Aceite Vegetal	Todos los días	55 ml (total semana)	55 ml (total semana)	
AGUA	Agua apta para el consumo humano				
	Agua pura apta para el consumo humano	Todos los días	200 ml	200 ml	



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS

HORIZONTES DE EXCELENCIA



MINUTA PATRÓN

NIVEL / GRADO ESCOLAR	SECUNDARIA (SEXTO A NOVENO)
RANGO DE EDAD	11 AÑOS A 14 AÑOS 11 MESES

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			PESO BRUTO	PESO NETO	PORCIÓN SERVIDA

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

BEBIDA DE FRUTA, SORBETE O BEBIDA LÁCTEA	Grupo II. Frutas y Verduras					
	Fruta en Jugo	3 veces / semana	Según tipo de fruta	65 g	200 ml	
	Grupo III. Leche y productos lácteos					
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada	2 veces / semana	120 ml	120 ml		
Leche de vaca, entera en polvo	15 g		15 g			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos					
	Arepa blanca o arepuela	Todos los días	28 g	28 g	50 g	
	Galletas o tostadas		28 g	28 g	28 g	
	Pan o mogolla o torta o ponque		50 g	50 g	50 g	

ALMUERZO

SOPA O CREMA	Cereales y/o	Todos los días	12 g	12 g	200 ml
	Verduras o		35 g	35 g	
	Leguminosa y/o		5 g	5 g	
	Papa pastusa / o criolla / o platano / o yuca / o arracacha		53 g	40 - 53 g	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas				
	Carne Roja	Todos los días	71 g	71 g	50 g
	Carne Blanca		77 g	69 g	50 g
	Frijol, lenteja, garbanzo o arveja	2 veces / semana	25 g	25 g	75 g
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Arroz	Todos los días	56 g	56 g	125 g
	Pasta (Opcional)		60 g	60 g	135 g
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Papa, yuca, arracacha	Todos los días	138 g	110 g	99 g
	Plátanos		138 g	110 g	94 g
Amasijos	59 g		59 g	96 g	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Ensalada o verdura caliente	Todos los días	Según tipo de verdura	70 g	70 g
BEBIDA	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Según tipo de fruta	65 g	200 ml
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares				
	Azúcar o panela	Todos los días	10 g	10 g	
	Postre		45 g	45 g	45 g
GRASAS	Grupo V. Grasas				
	Aceite Vegetal	Todos los días	70 ml (total semana)	70 ml (total semana)	
AGUA	Agua apta para el consumo humano				
	Agua pura apta para el consumo humano	Todos los días	200 ml	200 ml	



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS

HORIZONTES DE EXCELENCIA



MINUTA PATRÓN

NIVEL / GRADO ESCOLAR	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO (DÉCIMO Y ONCE)
RANGO DE EDAD	15 AÑOS A 17 AÑOS 11 MESES

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			PESO BRUTO	PESO NETO	PORCIÓN SERVIDA

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

BEBIDA DE FRUTA, SORBETE O BEBIDA LÁCTEA	<i>Grupo II. Frutas y Verduras</i>					
	Fruta en Jugo	3 veces / semana	Según tipo de fruta	65 g	200 ml	
	<i>Grupo III. Leche y productos lácteos</i>					
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada	2 veces / semana	120 ml	120 ml		
Leche de vaca, entera en polvo	15 g		15 g			
CEREAL ACOMPAÑANTE	<i>Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos</i>					
	Arepa blanca o arepuela	Todos los días	28 g	28 g	50 g	
	Galletas o tostadas		28 g	28 g	28 g	
	Pan o mogolla o torta o ponque		50 g	50 g	50 g	

ALMUERZO

SOPA O CREMA	Cereales y/o	Todos los días	12 g	12 g	200 ml
	Verduras o		35 g	35 g	
	Leguminosa y/o		5 g	5 g	
	Papa pastusa / o criolla / o platano / o yuca / o arracacha		53 g	40 - 53 g	
ALIMENTO PROTEICO	<i>Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas</i>				
	Carne Roja	Todos los días	86 g	86 g	60 g
	Carne Blanca		93 g	83 g	60 g
	Frijol, lenteja, garbanzo o arveja	2 veces / semana	40 g	40 g	120 g
CEREALES	<i>Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos</i>				
	Arroz	Todos los días	62 g	62 g	140 g
	Pasta (Opcional)		64 g	64 g	145 g
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	<i>Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos</i>				
	Papa, yuca, arracacha	Todos los días	175 g	140 g	126 g
	Plátanos		175 g	140 g	119 g
Amasijos	74 g		74 g	120 g	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	<i>Grupo II. Frutas y Verduras</i>				
	Ensalada o verdura caliente	Todos los días	Según tipo de verdura	90 g	90 g
BEBIDA	<i>Grupo II. Frutas y Verduras</i>				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Según tipo de fruta	65 g	200 ml
AZÚCARES	<i>Grupo VI. Azúcares</i>				
	Azúcar o panela	Todos los días	10 g	10 g	
	Postre		45 g	45 g	45 g
GRASAS	<i>Grupo V. Grasas</i>				
	Aceite Vegetal	Todos los días	80 ml (total semana)	80 ml (total semana)	
AGUA	<i>Agua apta para el consumo humano</i>				
	Agua pura apta para el consumo humano	Todos los días	200 ml	200 ml	



COLEGIO GIMNASIO DE LOS LLANOS

HORIZONTES DE EXCELENCIA



MINUTA PATRÓN

NIVEL / GRADO ESCOLAR	DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS
RANGO DE EDAD	18 A 59 AÑOS 11 MESES

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			PESO BRUTO	PESO NETO	PORCIÓN SERVIDA

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

BEBIDA DE FRUTA, SORBETE O BEBIDA LÁCTEA	Grupo II. Frutas y Verduras					
	Fruta en Jugo	3 veces / semana	Según tipo de fruta	65 g	200 ml	
	Grupo III. Leche y productos lácteos					
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada	2 veces / semana	120 ml	120 ml		
Leche de vaca, entera en polvo	15 g		15 g			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos					
	Arepa blanca o arepuela	Todos los días	28 g	28 g	50 g	
	Galletas o tostadas		28 g	28 g	28 g	
	Pan o mogolla o torta o ponque		50 g	50 g	50 g	

ALMUERZO

SOPA O CREMA	Cereales y/o	Todos los días	12 g	12 g	220 ml
	Verduras o		35 g	35 g	
	Leguminosa y/o		5 g	5 g	
	Papa pastusa / o criolla / o platano / o yuca / o arracacha		53 g	40 - 53 g	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas				
	Carne Roja	Todos los días	172 g	172 g	120 g
	Carne Blanca		186 g	172 g	120 g
	Frijol, lenteja, garbanzo o arveja	2 veces / semana	40 g	40 g	120 g
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Arroz	Todos los días	62 g	62 g	140 g
	Pasta (Opcional)		64 g	64 g	145 g
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
	Papa, yuca, arracacha	Todos los días	175 g	140 g	126 g
	Plátanos		175 g	140 g	119 g
Amasijos	74 g		74 g	120 g	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Ensalada o verdura caliente	Todos los días	Según tipo de verdura	90 g	90 g
BEBIDA	Grupo II. Frutas y Verduras				
	Fruta en Jugo	Todos los días	Según tipo de fruta	65 g	200 ml
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares				
	Azúcar o panela	Todos los días	10 g	10 g	
	Postre		50 g	50 g	50 g
GRASAS	Grupo V. Grasas				
	Aceite Vegetal	Todos los días	80 ml (total semana)	80 ml (total semana)	
AGUA	Agua apta para el consumo humano				
	Agua pura apta para el consumo humano	Todos los días	200 ml	200 ml	