

Centro de Bienestar del Anciano y Centro Vida

FUNDACIÓN MANOS AMIGAS

Entidad privada sin ánimo de Lucro

NIT.829.002.782-8

Personería Jurídica N.º 09315 del 20 de Agosto de 2004

PLAN DE TRABAJO

CENTRO DE BIENESTAR FUNDACION MANOS AMIGAS

NIT 829.002.782-8

UBICACIÓN: DIAGONAL 56T 50-03 BARRIO DANUBIO Y CALLE 58 41-24

BARRIO VERSALLES

TELEFONO: 317 400 3485

CON EL FIN DE CUMPLIR CON LOS COMPROMISO PACTADO MEDIANTE EL CONVENIO N.º 2024-110-12-01-112 "CONVENIO DE ASOCIACION PARA LA ATENCION INTEGRAL PARA EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR EN ESTADO DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO EN EL MUNICIPIO DE SIMITI"

La Fundación Manos Amigas, el marco desarrollar el programa de centro de Bienestar propone una mirada diferente para la población de la tercera edad, busca ofrecer un espacio acogedor, tranquilo, recreativo, lúdico y donde puedan gozar de una atención integral como, atención alimentaria y demás actividades que se desarrollen con el fin de contribuir a la dignidad y calidad de vida a la población vulnerable en mención.

La Fundación Manos Amigas de Barrancabermeja, entidad privada sin ánimo de lucro es una Empresa sólida, responsable y seria para el servicio del adulto mayor, población discapacitada y desprotegida en todo su campo, comprometida a brindarles un espacio acogedor, tranquilo, seguro y capacitándolos en pro de los beneficios de quienes son ahora espejos de un futuro próximo para nosotros, proporcionando hospedaje, alimentación, atención integral en salud, lúdica, recreación y dignificación humana.

Calle 58 41-24 Versalles Teléfono: 317 400 3485-Barrancabermeja

Centro de Bienestar del Anciano y Centro Vida

Entidad privada sin animo de Lucro
NIT.829.002 782-8
Personeria Juridica N.º 09315 del 20 de Agosto de 2004
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

HORARIO DE SERVICIO DE ALIMENTACION: El servicio de desayuno se prestará de 7:00 am, las media mañana en un horario de 9.00 am, el servicio de almuerzo se distribuirá de 12:00 pm, la media tarde a las 3:00 pm, y la comida a las 5.00 pm.

HORARIO DE ATENCION ADMINISTRATIVA: La atencion se prestará por medio de la Administradora de la Fundación, quien cumplirá el horario de 8:00 pm hasta 12:00 pm y 2:00 pm hasta 6:00 pm.

HORARIO DE MANIPULADORAS DE ALIMENTOS: Cumplirán horario de 6:00 am hasta 6:00 pm, con el objetivo de dejar las instalaciones en óptimas condiciones.

ALOJAMIENTO: La fundación Manos amigas por medio de este rubro podrá adquirir equipos, contratar mano de obra y demás que sean necesarios, para tener las instalaciones optimas, el control y orden al servicio de los adultos mayores que residen en la institución, adicionalmente como lo estipula el convenio se realizara la entre de kit de ropa y Kit de aseo personal conforme lo estipula el convenio.

ASEADORES: se contrata dos aseadores, quienes tienen a su cargo la responsabilidad de la limpieza del albergue, lavado de ropa, planchado de las prendas de vestir de los adultos mayores que residen en la institución, el horario que cumplirán será de 6:00 am hasta 06:00 pm.

AUXILIARES 24 HORAS DE ENFERMERIA: a cargo de seis auxiliares de enfermeria, personal que se vincula a la fundación por prestación de servicios y tienen la responsabilidad asistir a los adultos mayores, controles médicos dentro y fuera de la ciudad, cuidados paliativos, y serán apoyo dentro de la institución para atender todos los cuidados que requieren los adultos mayores, cumplirán horario ocho horas de 06:00am hasta 02:00 pm, de 2:00 pm hasta 10:00pm y 10:00 pm hasta 06:00 am.

DEPORTE, CULTURA Y RECREACION: los adultos mayores de la fundacion recibirán por parte de un profesional en deportes en el horario de lunes a sábado una hora diaria.

ATENCION PRIMARIA EN SALUD: los adultos mayores de la fundación recibirán por parte de un profesional en terapia ocupacional, en el horario de lunes a sábado 1 hora y 20 minutos.

PSICOLOGIA: los adultos mayores de la fundación recibirán por parte de un profesional en psicologia en el horario de lunes a sabado una hora diaria.

NUTRICIONISTA: los adultos mayores de la fundación recibirán por parte de un profesional en nutrición valoración de peso y talla cada 08 días para determinar el nivel nutricional de cada adulto mayor.

Calle 58 41-24 Versailles Teléfono: 317 400 3485-Barrancabermeja

Centro de Bienestar del Anciano y Centro Vida

Proyecto de Atención Integral al Adulto Mayor

Entidad privada sin animo de Lucro
NIT 829 002 782-8

Personeria Juridica N.º 09315 del 20 de Agosto de 2004

ALOJAMIENTO: se realizan entregas de elementos de aseo, y un kit de ropa, arreglos locativos en las instalaciones.

CAPACITACIONES: Las Manipuladores de alimentos recibirán capacitacion por diez horas con el objetivo de cumplir con las Mantener las normas de sanidad requerida de acuerdo a la ley novena (9º) de 1979 y sus decretos reglamentarios.

ASISTENCIA A LOS BENEFICIARIOS DEL CBA: A los adultos mayores beneficiarios del programa, se les comunicara las diferentes actividades que se programen por parte del equipo de trabajo de la Secretaria de Educación de Simiti, con el fin de que se vinculen y participen activamente.

ENTREGA DE INFORMES: Los informes se realizarán serán presentados en las fechas estipuladas en el convenio con sus respectivos soportes e evidencia de la prestación del servicio.

Se firma en Barrancabermeja, a los veintinueve (29) días del mes de julio de 2024

Representante Legal:

Documento de Identidad:
NIT.

Luz Marina Sánchez Guerrero
Luz Marina Sánchez Guerrero
49.658.754 de Aguachica
829.002.782 – 8

Atestado

Calle 58 41-24 Versalles Teléfono: 317 400 3485-Barrancabermeja

Centro de Bienestar del Anciano y Centro Vida

Entidad privada sin animo de Lucro
NIT.829.002.782-8
Personeria Juridica N.º 09315 del 20 de Agosto de 2004

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FUNDACION MANOS AMIGAS-CBA CENTRO DE BIENESTAR CALLE 58 N.º 41-24 VERSALLES – DIAGONAL 56 T 50-03 DANUBIO TELEFONO 317 400 3485

AREA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
PSICOLOGIA ANGY LAMES SANCHEZ	DANUBIO 9:00 AM 10:00 AM	DANUBIO 9:00 AM 10:00 AM	DANUBIO 9:00 AM 10:00 AM	DANUBIO 9:00 AM 10:00 PM	DANUBIO 9:00 AM 10:00 PM	DANUBIO 9:00 AM 10:00 AM
TERAPIA OCUPACIONAL ANDREA PORRAS CAMACHO	DANUBIO 2:00 PM 3:00 PM	DANUBIO 2:00 PM 3:00 PM	DANUBIO 2:00 PM 3:00 PM	DANUBIO 2:00 PM 3:00 PM	DANUBIO 2:00 PM 3:00 PM	DANUBIO 2:00 PM 3:00 PM
DEPORTE CULTURA Y RECREACION DIEGO DELGADO VEGA	DANUBIO 8:00 AM 09:00 AM	DANUBIO 8:00 AM 09:00 AM	DANUBIO 8:00 AM 09:00 AM	DANUBIO 8:00 AM 09:00 AM	DANUBIO 8:00 AM 09:00 AM	DANUBIO 8:00 AM 09:00 AM
PERSONAL DE ASEO		TURNOS 12 HORAS 6: 00 AM – 6:00 PM YINA MEJIA ANTURI DANUBIO		TURNOS 8 HORAS 6: 00 AM – 2:00 PM MARTHA INES DIAZ LOPEZ DANUBIO		
MANIPULADORAS DE ALIMENTOS		TURNOS 12 HORAS 6: 00 AM – 6:00 PM MAYERLY DEBIA CORTES DANUBIO				

Calle 58 41-24 Versalles Teléfono: 317 400 3485-Barrancabermeja

Centro de Bienestar del Anciano y Centro Vida

INSTITUCIÓN DE SALUD Y BIENESTAR

Entidad privada sin ánimo de Lucro
NIT.829.002.782-8

Personeria Juridica N.º 09315 del 20 de Agosto de 2004

TURNOS OCHO
HORAS DE 6-2
AM DE 2-10 PM Y
10:00 PM -6AM

DANUBIO:

ELVIS
MANUEL
OBREGON
MORA

CLAUDIA
LILIANA
CABRERA
SUAREZ

YURANI
LOPEZ MEZA

AUXILIARES DE ENFERMERIA

Representante Legal:
Documento de Identidad:
NIT.

Luz Marina Sánchez Guerrero
Luz Marina Sánchez Guerrero
49.658.754 de Aguachica
829.002.782 – 8

Calle 58 41-24 Versailles Teléfono: 317 400 3485-Barrancabermeja

Centro de Bienestar del Anciano y Centro Vida



Entidad privada sin ánimo de Lucro
NIT.829.002.782-8
Personeria Juridica N.º 09315 del 20 de Agosto de 2004

PLAN DE INVERSION

CENTRO DE BIENESTAR
FUNDACION MANOS AMIGAS
Nit: 829.002.782 – 8

CON EL FIN DE CUMPLIR CON LOS COMPROMISO PACTADO MEDIANTE EL CONVENIO N.º 2024-110-12-01-112 “CONVENIO DE ASOCIACIO PARA LA ATENCION INTEGRAL PARA EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR EN ESTADO DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO EN EL MUNICIPIO DE SIMITI”

TEM	DETALLE	UNIDAD	ADULTOS BENEFICIA DOS	CANT DIAZ	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL MUNICIPIO
1	Adquisicion y contratacion de materia prima e insumos para la preparacion de las raciones alimentarias	Dias Beneficiado	7	170	30.000	17.294.575
2	Vinculacion laboral de persona encargada de Servicio de Psicologia o trabajo social	Dias Beneficiado	7	170	6.000	3.500.000
3	Vinculacion laboral de persona encargada de Servicio de atencion terapeutico o fisioterapeutico	Dias Beneficiado	7	170	6.000	3.500.000
4	Vinculacion laboral de persona encargada de los Programas y actividades deportivas, culturales y de recreacion	Dias Beneficiado	7	170	6.000	3.500.000

Calle 58 41-24 Versalles Teléfono: 317 400 3485-Barrancabermeja

Centro de Bienestar del Anciano y Centro Vida

Entidad privada sin ánimo de Lucro
NIT.829.002.782-8

Personeria Juridica N° 09315 del 20 de Agosto de 2004

5	Alojamiento que reúna los requisitos mínimos de comunidad y ambiente adecuados para el bienestar físico, mental y social del anciano	Días Beneficiado	7	170	13.285	8.000.000
6	Vinculación de personal para la Atención primaria en salud (servicio de enfermería)	Días Beneficiado	7	170	6.000	4.000.000
7	Adquisición de materiales e insumos para el Servicio de aseo	Días Beneficiado	7	170	8.000	5.000.000
TOTAL						44.794.575

Representante Legal:
Documento de Identidad:
NIT.

LUZ MARINA SANCHEZ GUERRERO
LUZ MARINA SANCHEZ GUERRERO
49.658.754 de Aguachica
829.002.782 – 8

Revisora fiscal:
Documento de identidad
T. P.

MILENIS MIRANDA RUDAS
MILENIS MIRANDA RUDAS
37.937.322 de Barrancabermeja
72002-T

Centro de Bienestar del Anciano y Centro Vida

Entidad Privada sin ánimo de lucro
NIT. 829.002.782-8

Entidad privada sin ánimo de Lucro
NIT.829.002.782-8
Personeria Juridica N° 09315 del 20 de Agosto de 2004

LISTADO TRABAJADORES FUNDACION MANOS AMIGAS CBA

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	PROFESION O CARGO
ELIZABETH BARRON MORA	10915244	ACUADOR DE ENFERMERIA
LEONOR OLIVERA SERRA SUAREZ	10915245	ACUADOR DE ENFERMERIA
FRANCISCA FELIZ	10915246	ACUADOR DE ENFERMERIA
DIANE ANDRIE DELGADO LEISA	10915247	DEPORTE CULTURA Y RECREACION
ANILY MILENA LAMAS SANTIB	10915248	PROFESORA
ANDREA JULIETH DORRIS TAMACHE	10915249	TERAPISTA OCUPACIONAL
MARTHA INE DIAZ LOPEZ	10915250	ACUADOR SERVICIOS GENERALES
YINA MARCELLA DIAZ LOPEZ	10915251	ACUADOR SERVICIOS GENERALES

10915252

Calle 58 41-24 Versailles Teléfono: 317 400 3485-Barrancabermeja

**CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR**

**ASOCIACION CENTRO BIENESTAR
MANOS AMIGAS**

MINUTA PATRON

**CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE
COMIDA**

**ROCIO DEL CARMEN DIAZ SARMIENTO
NUTRICIONISTA – DIETISTA**

BARRANCABERMEJA

2024

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MINUTA PATRON POR TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

POBLACION: Adultos entre los 50 y 75 años
Ref: Tomado Como referencia del Instituto Colombiano Del Bienestar Familiar Versión 1 – 2016

DESAYUNO

Grupo Alimenticio	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servicio*
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche en polvo ó	Todos los días	15.6 g	15.6 g	120 cc	4 onzas de leche
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc		
Carnes- huevos-quesos					
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad
Queso campesino		40 g	40 g	40 g	1 porción mediana- 2 lonchas
Derivados de cereal**					
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	70 g	70 g	70 g	1 ½ unidad mediana
Cereales para colada (Trigo o Maiz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana
Azúcares					
Azúcar ó	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada
Paneta ó		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada
Chocolate		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada
Grasa					
Aceite o Mantequilla	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc	½ cucharada

* La unidad casera de servicio es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guía de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servicio y, por ende, la unidad de medida real.

** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE DESAYUNO	533	18,0	18,1	56,0	316,3	3,3	8,6
ADECUACION	22,5%	21,6%	22,9%	16,9%	39,5%	27,5%	7,7%

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

ALMUERZO

Grupo Alimentos	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servicio		
		P. Brdo	P. Hsta	P. Servido			
Sopa o crema***							
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas		
Cereal		9 g	9 g				
Raíces Tubérculos Plátanos		17 - 25 g	15 g				
Leguminosa		2 g	2 g				
Saco							
Carnes, huevo, leguminosas							
Carnes rojas	3 veces semana visceras una vez cada 15 días	100 g	100 g	65 g	1 porción mediana		
Carnes blancas	3 veces semana	Pechuga 137 g Perna 143 g Perna 150 g Alumbrado 100 g	100 g	80 g sin hueso Azul 100 g	1 porción mediana		
Huevo	1 vez semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad		
Leguminosa	2 veces semana	20 g	20 g	55 g	4 cucharadas medianamente comidas		
Cereal							
Avena	5 veces semana	40 g	40 g	90 g	5 cucharas soperas		
Pasta	1 vez semana	40 g	40 g	91 g	5 cucharas soperas		
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal***							
Papa, plátano, ñame, etc. g	5 veces semana	83 - 116 g	70 g	60 g	1 unidad mediana		
Avena o arroz, etc.	2 veces semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana		
Hortalizas - verduras							
Verdura	Todos los días	57 - 85 g	50 g	50 g	4 cucharas soperas		
Frutas							
Entero g	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana		
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo		
Azúcares							
Azulano	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente comida		
Panna		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente comida		
Grasa							
Aceto	Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc	1 1/2 cucharada		
Condimentos****							
*** Sopa: Su preparación se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región en base a los hábitos de consumo. Los alimentos deshidratados y el agua se deben distribuir por grupo, en la preparación de sops, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa cremosa se deben utilizar 22 gramos de verdura adornada. Los cubitos se desmenuarán del tamaño del huevo.							
**** Raíz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal: cuando se ofrezca por la preparación de los platos, la cantidad a entregar por día cubran los 25 gramos.							
***** Condimentos: La cantidad de condimento no se estandarizará en ninguna porción. Los condimentos deben adicionarse permitiendo medir la cantidad orgánica de la preparación, en la elaboración, se deben preferir los condimentos de origen natural.							
	Calorias	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE ALMUERZO	767	28,7	24,1	92,9	83,4	6,0	0,7
ADECUACIÓN	29,8%	34,5%	30,5%	28,0%	10,4%	42,7%	9,9%

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

COMIDA/CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Cusaca de Servicio
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	65 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Hechuga: 137 g Hiena: 143 g Pernil: 150 g Azul: como 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez/semana	55 g	50 g	50 g	1 Unidad
Cereal					
Avena o	5 veces/semana	40 g	40 g	90 g	7 cucharas soperas
Pasta	1 vez/semana	40 g	40 g	91 g	7 cucharas soperas
Tubérculo + plátano / Derivados de cereal****					
Papa, plátano, ñame, etc. o	5 veces/semana	83 / 116 g	70 g	69 g	1 Unidad mediana
Avena o envuelto, etc.	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 Unidad mediana
Hortalizas + verduras					
Verdura	Todos los días	57 / 85 gr	50 g	50 g	5 cucharas soperas
Frutas					
Entera o	Todos los días	105 / 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 / 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar o	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada
Grasa					
Aceite	Todos los días	18 cc	18 cc	18 cc	1 1/2 cucharada

Condimentos*****

*** Sopa: Si, inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa se deben distribuir por grupo en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descuentan del gramaje del seco.

**** Rait: / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal, cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos.

***** Condimentos: La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras.

	Calorias	Proteínas	Grasa	Carboh.	Calcio	Hierro	Zinc
	g	g	g	g	mg	mg	mg
TOTAL APOORTE COMIDA	631	25,2	24,0	77,8	67,3	4,5	1,6
ADECUACION	26,6%	30,3%	30,3%	23,4%	8,4%	31,9%	13,4%

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína	Lípidos	CHO	Calcio	Hierro	Zinc
		g	g	g	mg	mg	mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRÓN	2421	86,1	78,8	321,0	820,0	18,4	3,0
RECOMENDACIONES DIARIAS (18-49 AÑOS 11 MESES)	2373	83,2	79,2	332,0	800,0	14,0	7,5
% ADECUACIÓN	102,0%	103,4%	99,6%	97,6%	102,0%	131,1%	39,6%

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servicio
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos					
Leche en polvo o	4 veces/semana	15 g g	15 g g	120 cc	4 onzas de leche
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc		
Derivados de cereal**					
Pan o tortita o	Todos los días	60 g	60 g	60 g	1/2 unidad mediana; 1 porción mediana
Galletas de dulce o sal o waffer		21 g	21 g	21 g	3 unidades
Cereales para cocinar: Trigo o Maíz o Avena o Quinoa	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada para elaboración de sopa o flaquea o leche
Fruta					
Entera o	Todos los días	105 - 224 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azúcares					
Azúcar o	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente comada
Paneca o		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente comada
					5 onzas de bebida o 240 cc

REFRIGERIO DE LA TARDE

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servicio			
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido				
Lácteos								
Yogurt ó Kumis ó	Todos los días	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas			
Queso campesino		40 gr	40 gr	40 gr	1 porción mediana: 2 lonchas			
Fruta								
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana			
Derivados de cereal**								
Hojaldré	4 veces/semana	40 gr	40 gr	40 gr	1 unidad			
Galletas de dulce ó sal ó waffer		21 gr	21 gr	21 gr	3 unidades (de 7 g)			
		Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APOORTE REFRIGERIOS		550	14,1	12,6	94,3	353,0	4,6	0,6
ADECUACIÓN		23,2%	17,0%	16,0%	28,4%	44,1%	32,7%	8,6%

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 1			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo con huevo	Papa común	45	240cc
	Huevo	1 unidad	
	Cebolla rama	12	
	Cilantro	1	
	Tostado	5	
	Sal	0,2	
Arepa de maíz	Harina de maíz	40	70 gramos
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Chocolate con leche	Chocolate	5	200 cc
	Leche pasteurizada semidescremada	150	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 1			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de plátano	Carne base para el caldo	10	240 gramos
	plátano Verde	40	
	Papa común	45	
	Ahuyama	40	
	Apio en tallo	10	
	Aliños naturales	0,2	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Carne de Hamburguesa	Carne magra	100	100 gramos
	Huevo	0,2	
	Miga de pan	10	
	Cebolla	15	
	Pimentón	15	
	Perejil	1	
	Ajo	0,2	
	Aceite vegetal	0,1	
	Sal	0,2	
Arroz ajillo	Arroz	30	90 gramos
	Ajos	10	
	Cebollín	15	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Ensalada Común	Tomate	40	70 gramos
	Lechuga Batavia	30	
	Cebolla cabezona	25	
	Limón	2.5	
	Sal	0,2	
Guiso de frijol rosado	Frijol rosado	40	70 a 100 gramos
	Tomate	10	
	Cebolla	10	
	Aceite	0,25	
	Sal	0,1	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 1			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada	Limón	60	210
	Azúcar	5	
Caldo de cabello de ángel	Carne roja o blanca caldo base	20	240 c.c
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	5	
	Apio en tallo	5	
	Pasta cabello de ángel	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
pechuga de pollo en julianas	pechuga	50gr	100 gramos
	Cebolla cabezona	0,2	
	Cebolla larga	10	
	Zanahoria picada en finas julianas	10	
	Cúrcuma	15	
	Ajo	20	
	Aliños naturales variados (tomillo, laurel)	20	
	Aceite vegetal	5	
	Sal	1,25	
Arroz al ajillo	Arroz	30	70 gramos
	Ajo	1	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Papa enchaquetada	Papa	60	60 gramos

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 2			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/ unidad	Peso servido gr/cc
Arroz con leche	Arroz	20	240cc
	Leche pasteurizada	150	
	Azúcar	5	
	Canela	0.5	
Cuajada	Cuajada	30 gr	50 gramos
Pan integral	Pan integral	1 unidad	1 unidad grande

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 2			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servid o gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	90	210cc
	Azúcar	10	
Sopa de cuchuco de maíz	Carne roja o blanca para fondo	10	240 gramos
	Cuchuco de maíz	20	
	Papa común	45	
	Cebolla cabezona	20	
	Zanahoria	20	
	Cebolla	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Cilantro	0,5	
	Sal	0,2	
Carne desmechada	Carne de primera	100	100 gramos
	Cebolla	10	
	Tomate	10	
	Orégano	1	
	Aceite vegetal	1.25	
	Sal	0.1	
Ensalada de remolacha	Remolacha	60	70 gramos
	Tomate	40	
	Zanahoria	20	
	Aderezo	5cc	
Arroz Blanco	Arroz	50	90 gramos
	Ajo	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Guiso de lentejas	lentejas	40	70 a 100 gramos
	Tomate	10	
	Cebolla	10	
	Aceite	0,25	
	Sal	0,1	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 2			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Carne roja o blanca caldo base	20	240 c.c
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Apio en tallo	10	
	Ahuyama	20	
	Cebolla cabezona	5	
	Cilantro	1	
Soufflé de atún con verduras	Atún	120	100 gramos
	Huevo	15	
	Cebolla en rama	15	
	Maíz	15	
	Pimentón	0,1	
	zanahoria	1	
	Apio en tallo	5	
	Miga de pan	1,25	
	Aceite vegetal	0,1	
Arroz de fideos	Arroz	30	70 gramos
	fideos	5	
	Aceite	1,25	
	Sal	0,1	
papa criolla	Papa criolla	60	60 gramos

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 3			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo	Carne de res para fondo caldo	20	240 cc
	Papa	45	
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Huevo revuelto	Huevo	1 unidad	60 gramos
	Aceite vegetal	1	
	Sal	0,1	
Arepa integral	Harina de maíz	35	70 gramos
	Salvado	1	
	Aceite vegetal	1,5	
	Sal	0,2	
Café con leche	Leche pasteurizada semidescremada	150	200 c.c
	Café	2,5	
	Azúcar	5	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 3			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de Mazorca	Carne roja o blanca para caldo base	10	240 gramos
	Mazorca	45	
	Zanahoria	20	
	Cebolla rama	10	
	Papa	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Hígado encebollado	Hígado de Res	125	100 gramos
	Cebolla	15	
	Tomate	10	
	Sal	0.2	
	Aceite vegetal	1	
Arroz blanco	Arroz	50	90 gramos
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Yuca al vapor	Yuca	70	60 gramos
	Sal	0,2	
Guiso de frijol blanco	Frijol blanco	40	70 a 100 gramos
	Tomate	10	
	Cebolla	10	
	Aceite	0,25	
	Sal	0,1	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 3			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Caldo	Papa pastusa	30	240 C.C
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Carne de cerdo en julianas	Carne de cerdo	60	120 gramos
	pimentón	20	
	Zanahoria	20	
	Apio en tallo	20	
	Habichuela	20	
	Cebolla cabeza	20	
	Aceite girasol	1,25	
Arroz con cebolla	Sal	0,1	70 gramos
	Arroz	20	
	Cebolla	10	
	Aceite	1,25	
Tajadas maduras	Sal	0,1	60 gramos
	Plátano maduro	60	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 4			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo	Carne de res para fondo caldo	20	240 cc
	Papa	45	
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro		
	sal		
Arepa de queso	Harina de maíz blanco	100	130 gramos
	Queso costeño	30	
	margarina	0.2	
Agua panela con leche	Leche pasteurizada semidescremada	150	200 CC.
	panela	2,5	
	canela	5	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 4			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido o gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de fideos	Carne roja o blanca para el caldo base	10	240 gramos
	Fideos	20	
	Zanahoria	20	
	Arvejas	20	
	Apio en tallo	10	
	Papa común	25	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Torta de carne	Carne magra	100	100 gramos
	Huevo	0,2	
	Miga de pan	10	
	Cebolla	15	
	Pimentón	15	
	Perejil	1	
	Ajo	0,2	
	Aceite vegetal	0,1	
	Sal	0,2	
Guiso de arveja	Arveja seca	40	70 a 100 gramos
	Tomate	10	
	Cebolla	10	
	Aceite	0,25	
Arroz Blanco	Arroz	50	90 gramos
	Ajo	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Papa cocida	Papa negra	50	60 gramos
	aceite vegetal	0,5	
	Sal	0,1	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 4			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada	Limón	60	210
	Azúcar	5	
Caldo de pollo	pechuga	20	240 gramos
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	5	
	Apio en tallo	5	
	arracacha	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Hamburguesa de pollo	pechuga	80	100 gramos
	Ajo	0,2	
	Aliños naturales variados	0,5	
	Aceite vegetal	0,5	
Arroz nieve	arroz		
	ajos		
	sal		
	aceite		
Guiso de ahuyama	ahuyama	60	60 gramos
	tomate	10	
	cebolla	10	
	sal	0,1	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 5			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
colada de avena	Avena en hojuelas	20	240 c.c
	Leche descremada	150	
	Azúcar	5	
Cuajada	Cuajada	30	50 gramos
Pan cascarita	Harina de maíz	1 unidad	1 unidad grande

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 5			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Sopa de cuchuco de cebada	Carne roja o blanca para caldo base	10	240 gramos
	Ahuyama	50	
	Papa	45	
	Cuchuco de cebada	35	
	Cebolla	10	
	Cilantro	1	
	Ajo	0,1	
Pollo a la cazadora	Pernil de pollo sin piel	100	100gramos
	Cebolla cabezona	20	
	Zanahoria	20	
	Tomate	20	
	Aceite vegetal	1,25	
	Laurel	0,2	
	Papa negra	40	
	Sal	0,1	
Ensalada fresca	Lechuga Batavia	20	70 gramos
	Zanahoria	20	
	Tomate	40	
	Cebolla	30	
	Aceite vegetal	0,5	
	Limón	2	
	Cilantro	1	
Arroz de fideos	Arroz	50	90 gramos
	Fideos	1	
	Aceite	2,5	
	Sal	0,2	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 5			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de Cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Crema de zanahoria	Carne para el caldo base	10	240 c.c
	Zanahoria	60	
	Leche	50	
	Cebolla rama	15	
	Harina de trigo integral	5	
	Aliños naturales	0,2	
	Sal	0,1	
Carne Goulash	Carne de res	120	100 gramos
	Habichuelas	35	
	Pimentón	10	
	Arvejas	10	
	Zanahoria	10	
	Cebolla cabezona	15	
	Aliños naturales	0,4	
	Sal	0,1	
Arroz con fideos	Arroz	50	70 gramos
	Fideos	1	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Papa cocida	Papa cocida	70	60 gramos
	sal		

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 6			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo con huevo	Papa común	45	240cc
	Huevo	1 unidad	
	Cebolla rama	12	
	Cilantro	1	
	Tostado	5	
	Sal	0,2	
Arepa de maíz	Harina de maíz	40	70 gr
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Café con leche	café	5	200 cc
	Leche pasteurizada semidescremada	150	
	Azúcar		

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 6			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de arroz partido	Carne roja o blanca para caldo base	10	240 gramos
	Arracacha	35	
	Arroz partido	35	
	Papa pastusa	25	
	Apio en tallo	15	
	Papa criolla	20	
	Cebolla	15	
	Cilantro	0,2	
	Sal	0,2	
Albóndigas	Carne de res	125	100 gramos
	Pan rallado	10	
	Cebolla	10	
	Huevo	0.5	
	Cilantro	0.2	
	Sal	0.2	
	Aceite vegetal	1	
Guiso de habichuela y zanahoria	habichuela	60	80 gramos
	Zanahoria	40	
	Cebolla	20	
	Tomate	5cc	
	Sal	60	
	Aderezo	40	
Arroz con cebolla	Arroz	50	90 gramos
	Cebolla	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 6			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Naranjada	Naranja	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Papa pastusa	30	240 c.c
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Pechuga guisada	Pechuga	140	100 gramos
	Aceite vegetal	0.5	
	Laurel	0.1	
	Sal	0.2	
Papa criolla dorada	Papa criolla	60	60 gramos
	aceite vegetal	0,5	
	Sal	0,1	
Arroz de pimentón	arroz	35	70 gramos
	pimentón	15	
	aceite	20	
	sal	10	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 7			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo	Papa	45	240 C.C
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Huevo cocido	Huevo	1 unidad	60gramos
Arepa de maíz	Harina de maíz	35	70 gramos
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
chocolate	chocolate	10	200 cc
	azúcar	0,25	
	Leche deslactosada	150	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 7			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de harina de maíz amarilla	Carne roja o blanca para caldo base	20	240 gramos
	Ahuyama	100	
	Cebolla rama	10	
	Harina de maíz amarilla	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Hamburguesa de pollo	Pechuga de pollo	100	100 gramos
	Huevo	0,2	
	Miga de pan	10	
	Cebolla	15	
	Pimentón	15	
	Perejil	1	
	Ajo	0,2	
	Aceite vegetal	0,1	
	Sal	0,2	
Arroz ajillo	Arroz	30	90 gramos
	Ajos	10	
	Cebollín	15	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Papa criolla al vapor	Papa criolla	40	60 gramos
	sal	30	
Guiso de frijol cabeza negra	Frijol cabeza negra	40	70 a 100 gramos
	Tomate	10	
	Cebolla	10	
	Aceite	0,25	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 7			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de Cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Crema de zanahoria	Carne para el caldo base	10	240 c.c
	Zanahoria	60	
	Leche	50	
	Cebolla rama	15	
	Harina de trigo integral	5	
	Aliños naturales	0,2	
	Sal	0,1	
Carne molida	Carne de res	120	100 gramos
	tomate	10	
	Cebolla cabezona	10	
	pimentón	15	
	Aliños naturales	0,4	
	Sal	0,1	
Arroz de verdura	Arroz	50	70 gramos
	zanahoria	1	
	habichuela		
	Cebolla larga	2,5	
	tomate		
	Aceite vegetal		
	Sal	0,2	
Yuca al vapor	yuca	60	60 gramos
	sal	2,5	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 8			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Fécula de maíz	Fécula de maíz	20	240 c.c
	Leche descremada	150	
	Azúcar	5	
	Canela	5	
Cuajada	Cuajada	30	50 gramos
Pan cascarita	Harina de maíz	1 unidad	1 unidad grande

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 8			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Naranjada	Naranja	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de cuchucho de maíz	Carne roja o blanca para el caldo base	10	240 gramos
	Ahuyama	20	
	Zanahoria	20	
	Cuchuco de maíz	20	
	Apio en tallo	10	
	Papa común	25	
	Papa criolla	20	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Macarrones con carne molida	Carne molida de res	140	200 gramos
	Pasta tipo macarrones	57	
	Cebolla cabezona	15	
	Pimentón	10	
	Tomate	20	
	Ajo	0,2	
	Aliños naturales variados	0,5	
	Aceite vegetal	0,5	
Plátano hartón asado	Plátano hartón maduro	70	80 gramos

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 8			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de Fruta	Fruta de Cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	pechuga caldo base	20	240 c.c
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Pechuga de pollo desmechado	Pechuga	120	100 GRAMOS
	Cebolla	10	
	Perejil	0,5	
	Tomate	10	
	Cebolla en rama	10	
	Aliños naturales	1,25	
	Aceite vegetal	0,2	
Arroz con cebolla	Arroz	30	70 gramos
	cebolla	20	
	Sal	0,1	
	Papa común	60	60 gramos
	perejil		

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 9			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Caldo	Papa	45	240 c.c
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Arepa	Harina de maíz	35	70 gramos
	Aceite de girasol	2,5	
	Sal	0,2	
Café con leche	Leche pasteurizada Semidescremada	150	200c.c
	Café	2,5	
	Azúcar	5	
Huevos pericos	Huevo	1 und	60
	Cebolla en rama	10	
	Tomate	10	
	sal	0,2	
	margarina	0,2	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 9			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada	Limón	60	210
	Panela	5	
Sopa de fideos con verduras	fideos	15	240 gramos
	Carne para caldo de base	20	
	Ahuyama	50	
	Zanahoria	20	
	Habichuela	20	
	Cebolla rama	15	
	Papa pastusa	45	
	Cebolla cabezona	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Arroz de pollo	Carne de cerdo	70	230 gramos
	Carne de res	70	
	Arroz	50	
	Repollo blanco	25	
	Cebolla cabezona	25	
	Pimentón en tiras	25	
	Salsa negra baja en sodio	0,35	
	Azafrán	0,2	
	Sal	0,5	
	Aceite vegetal	2	
Ensalada Común	Tomate	40	70 gramos
	Lechuga Batavia	30	
	Cebolla cabezona	25	
	Limón	2,5	
	Sal	0,2	
pan tajado	Pan tajado		1 tajada

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 9			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Carne roja o blanca caldo base	20	240 c.c
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Apio en tallo	10	
	Ahuyama	20	
	Cebolla cabezona	5	
	Cilantro	1	
Torta de huevo con verdura	Huevo	120	100 gramos
	Cebolla cabezona	15	
	Cebolla larga	15	
	Zanahoria picada en finas julianas	15	
	Cúrcuma	0,1	
	Ajo	1	
	Aliños naturales variados (tomillo, laurel)	5	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Arroz de fideos	Arroz	30	70 gramos
	Fideos	5	
	Aceite	1,25	
	Sal	0,1	
papa chorreada	Papa pastusa	50	60 gramos
	tomate	10	
	Cebolla larga	10	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 10			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo con huevo	Papa común	45	240cc
	Huevo	1 unidad	
	Cebolla rama	12	
	Cilantro	1	
	Tostado	5	
	Sal	0,2	
Arepa de maíz	Harina de maíz	40	70 gramos
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Agua panela con canela	panela	5	200 cc
	canela	150	
	Clavos de olor		

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 10			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de frijol rojo	Carne roja o blanca para caldo base	10	240 gramos
	Frijol rojo	45	
	Zanahoria	20	
	Tomate	10	
	Cebolla rama	10	
	Papa	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Carne sudada con papa negra	Carne magra para sudar	100	140 gramos
	Tomate	20	
	Papa negra	20	
	Cebolla rama	15	
	Pimentón	10	
	Aliños variados	0.5	
	Sal	0,2	
Ensalada remolacha y zanahoria	Tomate	50	80 gramos
	remolacha	50	
	Zanahoria	30	
	Lechuga	20	
	Vinagre	2	
	Limón	2	
	Sal	.1	
Arroz de blanco	Arroz	50	90 gramos
	Cebolla	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 10			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa crema de Zanahoria	Carne roja o blanca para caldo base	10	240 c.c
	Zanahoria	35	
	Papa pastusa	25	
	Apio en tallo	15	
	Papa criolla	20	
	Cebolla	15	
	Cilantro	0,2	
	Sal	0,2	
Hígado en Bistec	Hígado de Res	125	100 gramos
	Cebolla	10	
	Tomate	10	
	Sal	0.2	
	Aceite vegetal	1	
Arroz Blanco	Arroz	50	70 gramos
	Cebolla	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Yuca con guiso	yuca	60	60 gramos
	tomate	10	
	cebolla	10	
	sal	0,2	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 11			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Arroz con leche	Arroz	20	240 c.c
	Leche pasteurizada	150	
	Azúcar	5	
	Canela	0.5	
	Uvas pasas	6	
Cuajada	Cuajada	30	50 gramos
Pan cascarita	Pan cascarita	1 unidad	1 unidad grande

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 11			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de guineo verde	Carne roja o blanca para caldo base	10	240 gramos
	Guineo	20	
	Zanahoria	25	
	Cebolla rama	15	
	Papa pastusa	25	
	Tallo de apio	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
cerdo en julianas con verdura	Carne de Cerdo magra	140	100 gramos
	Habichuelas	40	
	Pimentón rojo	15	
	Cebolla cabezona	20	
	Pepino en tiras	20	
	Repollo	40	
	Aceite vegetal	1	
	Sal	0.1	
Papa criolla	Papa criolla	70	60 gramos
	Margarina	2,5	
Arroz	Arroz	50	90 gramos
	aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Guiso de arveja	Arveja	40	70 a 100 gramos
	Tomate	10	
	Cebolla	10	
	Aceite	0,25	
	sal		

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 11			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo de carne	Carne de res para fondo del caldo	20	240 c.c
	Papa pastusa	40	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Arroz de atún con verduras	Atún lomo	100	220 gramos
	Habichuelas	50	
	Zanahorias	50	
	Arroz	30	
	Cebolla en rama	10	
	Aceite vegetal	0,5	
	Sal	0,2	
Tajada madura	Plátano maduro	60	60 gramos

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 12			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo	Carne de res para fondo caldo	20	240 cc
	Papa	45	
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro		
	sal		
Arepa de queso	Harina de maíz blanco	100	130 gramos
	Queso costeño	30	
	margarina	0.2	
Chocolate	Leche pasteurizada semidescremada	150	200 CC.
	chocolate	2,5	
	canela	5	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 12			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servid o gr/cc
Naranjada	Naranja	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de arroz partido	Carne roja o blanca para el caldo base	10	240 gramos
	Arroz de partido	20	
	Zanahoria	20	
	Arvejas	20	
	Apio en tallo	10	
	Papa común	25	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Pechuga de pollo desmechado	Pechuga	120	100 GRAMOS
	Cebolla	10	
	Perejil	0,5	
	Tomate	10	
	Cebolla en rama	10	
	Aliños naturales	1,25	
	Aceite vegetal	0,2	
Arroz de blanco	Arroz	30	90 gramos
	Cebolla larga	20	
	Sal	0,1	
Ensalada Común	Tomate	40	70 gramos
	Lechuga Batavia	30	
	Cebolla cabezona	25	
	Limón	2.5	
	Sal	0,2	
Guiso de frijol blanco	Frijol blanco	40	70 a 110 gramos
	Tomate	10	
	Cebolla	10	
	Aceite	0,25	
	Sal	0,1	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 12			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de Cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Pollo caldo base	20	240 c.c
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Carne re res en juliana	Carne de res	80	100 gramos
	Cebolla	5	
	Tomate	5	
	habichuela	5	
	zanahoria	5	
	Aceite vegetal	1.25	
	Tomillo	0,2	
	Sal	0,1	
Pure de papa	Papa	60	60 gramos
	Sal	0,1	
Arroz con fideos	Arroz	30	70 gramos
	Fideos		
	Cebolla	5	
	Aceite vegetal	1,25	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 13			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo	Carne de res para fondo caldo	20	240 cc
	Papa	45	
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Huevo revuelto	Huevo	1 unidad	60 gramos
	Aceite vegetal	1	
	Sal	0,1	
Arepa integral	Harina de maíz	35	70 gramos
	Salvado	1	
	Aceite vegetal	1,5	
	Sal	0,2	
Agua panela con leche	Leche pasteurizada semidescremada	150	200 c.c
	panela	2,5	
	canela	5	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 13			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Sopa de cebada	Carne roja o blanca para caldo base	10	240 gramos
	Cebada	50	
	Papa común	45	
	Papa criolla	35	
	Ahuyama	35	
	Cebolla	20	
	Cilantro	10	
	Sal	1	
Carne molida	Carne de res	120	120 gramos
	Pimentón	10	
	Cebolla cabezona	15	
	Aliños naturales	0,4	
	Sal	0,1	
Arroz blanco	Arroz	50	90 gramos
	Aceite	2,5	
	Sal	0,2	
Guiso de lenteja	Lentejas	40	70 A 100 gramos
	Tomate	10	
	Cebolla	10	
	Aceite	0,25	
	Sal	0,1	
Yuca al vapor	Yuca	70	60 gramos
	sal		

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 13			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Papa pastusa	30	240 c.c
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Carne periqueada	Carne de res magra para desmechar	100	100 gramos
	Huevo	0.3	
	Tomate	5	
	Cebolla	5	
	Pimentón	20	
	Laurel	0,2	
	Aceite vegetal	1.25	
	Tomillo, orejano	0.4	
Papa criolla cocida	yuca	60	60 gramos
	tomate		
	cebolla		
	pimenton		
Arroz con cebolla	Arroz	30	70 gramos
	Cebolla	5	
	sal		

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 14			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Fécula de maíz	Fécula de maíz	20	240 c.c
	Leche descremada	150	
	Azúcar	5	
	Canela	5	
Cuajada	Cuajada	30	50 gramos
Pan integral	Harina de maíz	1 unidad	1 unidad grande

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 14			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa con verdura	Carne roja o blanca para fondo	10	240 gramos
	Apio en tallo	20	
	Zanahoria	20	
	Cebolla cabezona	20	
	Papa común	25	
	Pepino cohombro, calabaza o yota	20	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Pastas con pollo desmechado	Pasta tipo espagueti delgada	57	220 gramos
	Pechuga sin piel		
	Cebolla	10	
	Tomate	30	
	Cúrcuma	0,1	
	Aliños naturales	2	
	Aceite vegetal	0.5	
	Sal	0,2	
Papa criolla dorada	Papa criolla	70	80 gramos
	sal		
	aceite		

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 14			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Caldo	Carne caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Carne en salsa roja	Carne blanda	100	70
	tomate	50	
	cebolla	50	
	pimentón	30	
	laurel	10	
	Aceite vegetal	0,5	
	Sal	0,2	
Papa al vapor	Papa negra	60	40
	mantequilla		
	sal		
Arroz de zanahoria	arroz		90
	arveja		
	sal		
	Aceite		

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 15			
DESAYUNO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Caldo	Papa	45	240 c.c
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Arepa	Harina de maíz	35	70 gramos
	Aceite de girasol	2,5	
	Sal	0,2	
Café con leche	Leche pasteurizada Semidescremada	150	200 c.c
	Café	2,5	
	Azúcar	5	
Huevos pericos	Huevo	1 und	60 gramos
	Cebolla en rama	10	
	Tomate	10	
	sal	0,2	
	aceite	0,2	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 15			
ALMUERZO			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de harina de maíz amarillo	Carne roja o blanca para caldo base	10	240 gramos
	Apio	20	
	Papa común	25	
	Papa criolla	20	
	Ahuyama	50	
	Cebolla	15	
	Cilantro	0,2	
	Sal	0,2	
Pechuga con guiso criollo	Pechuga	145	100 gramos
	Pimiento rojo	5	
	Cebolla larga	10	
	Cebolla cabezona	10	
	Tomate	10	
	Laurel	0.2	
	Ajo	0.25	
	Aceite vegetal	1.5	
Arroz blanco	Arroz	50	90 gramos
	Ajo	5	
	Aceite girasol	2,5	
	Sal	0,2	
Ensalada de papa con zanahoria y habichuela.	Papa	70	70 gramos
	zanahoria	0,25	
	habichuela	0,25	
	tomate	0,10	
	cebolla	0,10	
	mayonesa	0,5	
	Sal	0,1	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENÚ 15			
COMIDA			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Caldo	Carne caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Arroz oriental	Carne de cerdo	100	220
	Habichuelas	50	
	Zanahorias	50	
	Arroz	30	
	arveja	10	
	Repollo verde	10	
	Cebolla en rama	10	
	Aceite vegetal	0,5	
	Sal	0,2	
Yuca cocida	yuca	60	60
	sal	0,5	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO MAÑANA No.1			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Papaya	Una porción	Una porción
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

REFRIGERIO TARDE No.1			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Yogurt	Fresa o melocotón	200 c.c	200.c.
Galleta	Galletas ducales	2 und	2 und

REFRIGERIO MAÑANA No.2			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Banano	Una unidad	Una und
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO TARDE No.2			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Jugo en caja	Mango o Maracuyá	200 c.c	200 c.c
Galleta integral	Galleta integral	2 und	2 und

REFRIGERIO MAÑANA No.3			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Melón	Una porción	Una porción
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

REFRIGERIO TARDE No.3			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Refresco	Limón	120	200 c.c
	Azúcar	120	
	Esencia de cola		
Panocha de queso		Una unidad	Una unidad

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO MAÑANA No.4			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Papaya	Una porción	Una porción
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

REFRIGERIO TARDE No.4			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
cubana	Leche semidescremada	120	240
	Arroz	12	
	Azúcar	10	
mantecada	mantecada	1 und	1 und

REFRIGERIO MAÑANA No.5			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Banano	Una unidad	Una und
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO TARDE No.5			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Jugo de naranja	naranja	150	240
	Azúcar	5	
Galleta de coco	Galleta de coco	1 und	1 und

REFRIGERIO MAÑANA No.6			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Melón	Una porción	Una porción
Galleta tipo rondallaspaquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

REFRIGERIO TARDE N.6			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Avena fría	Avena	100	240
	Azúcar	12	
Sándwich de queso	Pan tajado	2 und	1 und
	Queso bajo en grasa	30 gramos	

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO MAÑANA No.7			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Papaya	Una porción	Una porción
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

REFRIGERIO TARDE N.7			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Avena fría	Avena	100	240
	Azúcar	12	
Galleta de soda	Galleta de soda	2 und	2 und

REFRIGERIO MAÑANA No.8			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Banano	Una unidad	Una und
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO TARDE N.8			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Jugo de curuba	curuba	120	240
	Leche liquida deslactosada	15gr	
Galleta de soda	galleta tipo wafer	1 paquete	1 paquete

REFRIGERIO MAÑANA No.9			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Melón	Una porción	Una porción
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

REFRIGERIO TARDE No.9			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Yogurt	Fresa o melocotón	200 c.c	200.c.
Galleta	Galletas ducales	2 und	2 und

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO MAÑANA No.10			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Papaya	Una porción	Una porción
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

REFRIGERIO TARDE No.10			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Jugo en caja	Mango o Maracuyá	200 c.c	200 c.c
Galleta integral	Galleta integral	2 und	2 und

REFRIGERIO MAÑANA No.11			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Banano	Una unidad	Una und
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO TARDE No.11			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Refresco	Limón	120	200 c.c
	Azúcar	120	
	Esencia de cola		
Panocha de queso		Una unidad	Una unidad

REFRIGERIO MAÑANA No.12			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Melón	Una porción	Una porción
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

REFRIGERIO TARDE No.12			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
cubana	Leche semidescremada	120	240
	Arroz	12	
	Azúcar	10	
mantecada	mantecada	1 und	1 und

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO MAÑANA No.13			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Papaya	Una porción	Una porción
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

REFRIGERIO TARDE No.13			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Jugo de naranja	naranja	150	240
	Azúcar	5	
Galleta de coco	Galleta de coco	1 und	1 und

REFRIGERIO MAÑANA No.14			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Banano	Una unidad	Una und
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 5 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

REFRIGERIO TARDE N.14			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Jugo de mora	Mora	100	240
	Azúcar	12	
Sándwich de queso	Pan tajado	2 und	1 und
	Queso bajo en grasa	30 gramos	

REFRIGERIO MAÑANA No.15			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
fruta de cosecha	Melón	Una porción	Una porción
Galleta tipo rondallas paquete	Galleta	Paquete 1und	Paquete 1und

REFRIGERIO TARDE N.15			
PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR/CC/UNIDAD	PESO SERVIDO GR/CC
Avena fría	Avena	100	240
	Azúcar	12	
Galleta de soda	Galleta de soda	2 und	2 und