MINUTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	PROMEDIO
DESAYUNO	$ 2.663,77	$ 5.701,57	$ 3.970,48	$ 3.933,73	$ 2.971,97	$ 4.592,23	$ 4.241,11	$ 4.105,41	$ 4.192,22	$ 3.541,32	$ 5.312,00	$ 2.952,98	$ 4.120,51	$ 4.197,27	$ 4.035,47
REFRIGERIO AM	$ 2.269,41	$ 2.444,57	$ 1.727,93	$ 1.131,61	$ 2.874,25	$ 1.200,78	$ 1.074,70	$ 1.655,34	$ 1.822,98	$ 1.243,29	$ 1.131,61	$ 1.074,70	$ 1.882,65	$ 1.555,48	$ 1.649,24
ALMUERZO	$ 6.113,63	$ 6.606,94	$ 6.292,68	$ 6.220,18	$ 7.135,72	$ 5.450,09	$ 4.756,79	$ 5.170,68	$ 7.551,67	$ 6.106,16	$ 5.892,81	$ 5.782,70	$ 7.430,85	$ 5.624,33	$ 6.152,52
REFRIGERIO PM	$ 1.143,25	$ 2.163,04	$ 3.581,84	$ 2.120,84	$ 2.469,88	$ 2.801,84	$ 1.121,38	$ 2.763,66	$ 2.575,18	$ 2.146,06	$ 1.222,71	$ 1.850,24	$ 1.807,82	$ 2.718,98	$ 2.177,62
CENA	$ 6.274,95	$ 5.185,79	$ 5.013,39	$ 5.774,91	$ 4.327,46	$ 6.040,65	$ 5.690,48	$ 5.642,89	$ 3.189,58	$ 5.446,96	$ 6.713,19	$ 2.706,18	$ 4.834,77	$ 5.585,61	$ 5.173,34
TOTALES	**$ 18.465,02**	**$ 22.101,92**	**$ 20.586,32**	**$ 19.181,26**	**$ 19.779,29**	**$ 20.085,58**	**$ 16.884,46**	**$ 19.337,98**	**$ 19.331,64**	**$ 18.483,79**	**$ 20.272,33**	**$ 14.366,80**	**$ 20.076,60**	**$ 19.681,66**	**$ 19.188,19**

	ALIMENTOS	%	ASEO	DOTACIÓN	EXÁMENES	SUBTOTAL	TOTAL
DESAYUNO	$ 4.035,47	21,03%	$ 106,26	$ 54,70	$ 10,95	$ 171,90	$ 4.207,37
REFRIGERIO AM	$ 1.649,24	8,60%	$ 106,26	$ 54,70	$ 10,95	$ 171,90	$ 1.821,14
ALMUERZO	$ 6.152,52	32,06%	$ 106,26	$ 54,70	$ 10,95	$ 171,90	$ 6.324,42
REFRIGERIO PM	$ 2.177,62	11,35%	$ 106,26	$ 54,70	$ 10,95	$ 171,90	$ 2.349,53
CENA	$ 5.173,34	26,96%	$ 106,26	$ 54,70	$ 10,95	$ 171,90	$ 5.345,25
TOTALES	$ 19.188,19	100,00%	$ 531,28	$ 273,50	$ 54,73	$ 859,51	$ 20.047,70

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 1

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	25,65	359,15
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	HUEVO REVUELTO	Huevo	110	100	100 gr (2 unds)	464,11	464,11
		Margarina	3	3		16,45	49,36
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	70	70	1 und grande	4,65	325,79
		Margarina	3	3		16,45	49,36
	GALLETAS SALTINAS	Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
		Margarina	3	3	½ cdita	16,45	49,36
	FRUTA	Papaya	140	120	1 porción mediana	3,67	513,33
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	AGUAPANELA EN LECHE LIQUIDA	Panela	15	15	210 cc (7 onzas)	4,50	67,57
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
	GALLETAS SALTINAS	Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
		Margarina	3	3	½ cdita	16,45	49,36
	FRUTA	Mango	150	120	1 porción mediana	9,12	1.367,50
ALMUERZO	FRIJOLES	Frijol	20	20	210 cc (7 onzas)	9,51	190,13
		Platano verde	40	30		4,30	171,87
		Cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE MOLIDA	Carne magra	140	140	5 Csop (100 gr de carne)	28,62	4.006,33
		Cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 Csop (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	TAJADA DE PLATANO MADURO	Platano maduro	30	25	2 tajadas medianas	3,41	102,40
		Aceite	6	6		12,47	74,84
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria	25	20	5 Csop	4,06	101,42
		Lechuga batavia	25	20		4,54	113,48
		Cebolla cabezona	25	20		3,35	83,79
		Limón	5	5		6,73	33,65
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	100	45	240 cc (8 onzas)	4,85	485,00
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	PANELITA	Panela	22	22	1 und mediana	4,50	99,10
REFRIGERIO DE LA TARDE	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	180	180	240 cc (8 onzas)	2,90	522,82
		Banano	100	45		3,58	358,27
	GALLETAS	Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
COMIDA-CENA	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama	30	25	210 cc (7 onzas)	1,56	46,88
		Zanahoria	25	20		4,06	101,42
		Habichuela	25	20		5,11	127,85
		Brocoli	25	20		13,85	346,16
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Papa Criolla	25	15		5,04	126,00
		Cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE Y PAPA ENCEBOLLDA	Carne magra	140	140	1 porción grande (100 gr)	28,62	4.006,33
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	50	50	6 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Arveja seca	10	10		3,54	35,37
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	65	45	240 cc (8 onzas)	4,39	285,31
		Leche liquida	90	90		2,90	261,41
		Azucar	17	177		3,34	56,84
MERIENDA	COLADA DE MAIZENA CON PAN	Maizena	14	14	210 cc (7 onzas)	23,30	326,24
		Leche liquida	150	150		2,90	435,68
		Panela	15	15		4,50	67,57
		Pan croissant	50	50	1 tajada grande	19,07	953,25
							20.247,77

DESAYUNO	2.663,77
REFRIGERIO A	2.269,41
ALMUERZO	6.113,63
REFRIGERIO P	1.143,25
CENA	6.274,95
MERIENDA	1.782,74
TOTAL	**20.247,77**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 2

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LEHE	Chocolate en polvo	14	14	240 cc (8 onzas)	38,42	537,90
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	120	120	2 und mediana	15,99	1.919,20
	AREPA CON MARGARINA	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
		Margarina	6	6		16,45	98,72
	PAN BLANCO	Pan croissant	50	50	1 und mediana	19,07	953,25
	FRUTA	Mango	140	120	1 und mediana	9,12	1.276,33
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE MANGO	Leche liquida	180	180	210 cc (7 0nzas)	2,90	522,82
		Mango	100	45		9,12	911,67
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	PAN DULCE	Pan croissant	50	50	1 und mediana	19,07	953,25
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama	30	25	210 cc (7 onzas)	1,56	46,88
		Zanahoria	25	20		4,06	101,42
		Habichuela	25	20		5,11	127,85
		Brocoli	25	20		13,85	346,16
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Papa Criolla	25	15		5,04	126,00
		Cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE Y PAPA ENCEBOLLDA	Carne magra	140	140	1 porción grande (100 gr)	28,62	4.006,33
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	4	4		12,47	49,89
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	50	50	6 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Arveja seca	10	10		3,54	35,37
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	65	45	240 cc (8 onzas)	4,39	285,31
		Leche liquida	50	50		2,90	145,23
		Azucar	17	17	1 unidad	3,34	56,84
	GALLETA DE VAINILLA O CHOCOLATE	Galleta dulce	33,6	33,6	4 unds	15,19	510,53
REFRIGERIO DE LA TARDE	YOGURTH	Yogurth	180	180	180 cc (6 onzas)	7,88	1.418,67
	PAN	pan tajado	50	50	3 und mediana	9,24	462,10
	FRUTA	Piña	100	45	1 und mediana	2,82	282,27
COMIDA-CENA	POLLO CON VERDURAS	Pollo pechuga	170	125	7 cdas soperas altas (100 gr)	15,97	2.714,33
		Habichuela	30	25		5,11	153,41
		Zanahoria	40	30		4,06	162,27
		Tomate chonto	17	15		6,19	105,23
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ ROJO	Arroz	50	50	6 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Pimenton	15	10		8,76	131,35
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PAPA CRIOLLA EN LECHE	Papa Criolla	40	30	3 unds pequeñas	5,04	201,60
		Leche liquida	10	10		2,90	29,05
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	SORBETE DE MANGO EN LECHE	Mango	100	45	240 cc (8 onzas)	9,12	911,67
		Leche liquida	60	60		2,90	174,27
		Azucar	17	17		3,34	56,84
MERIENDA	AGUAPANELA CON QUESO Y GALLETA SALTIN	Panela	15	15	210 cc (7 onzas)	4,50	67,57
		Queso cuajada	40	40	1 und mediana	15,99	639,73
		Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
							23.071,39

DESAYUNO	5.701,57
REFRIGERIO A	2.444,57
ALMUERZO	6.606,94
REFRIGERIO P	2.163,04
CENA	5.185,79
MERIENDA	969,47
TOTAL	**23.071,39**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 3

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	MAIZENA EN LECHE	Maizena	14	14	240 cc (8 onzas)	23,30	326,24
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	17	17		4,50	76,58
	HUEVO TIBIO	Huevo	110	100	2 und	464,11	464,11
	AREPA	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
	PAN MOGOLLA	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	10,52	526,03
	MARGARINA	Margarina	6	6	1 cdita	16,45	98,72
	FRUTA	Mandarina	150	120	1 und mediana	10,87	1.630,20
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Banano	80	45	240 cc (7 onzas)	3,58	286,61
		Leche liquida	180	120		2,90	522,82
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	TORTA	Torta	50	50	1 und mediana	17,23	861,67
ALMUERZO	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama	30	25	210 cc (7 onzas)	1,56	46,88
		Papa criolla	30	20		5,04	151,20
		Papa comun	30	20		3,99	119,76
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Cebolla Larga	6	5		7,17	43,00
		Cilantro	5	5		14,97	74,83
		Crema de Leche	6	6		14,07	84,41
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE CON VERDURAS	Carne magra	140	140	1 porción mediana (100 gr)	28,62	4.006,33
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Habichuela	30	25		5,11	153,41
		Zanahoria	30	25		4,06	121,70
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ ROJO	Arroz	50	50	6 cucharadas (114 gr)	3,54	177,17
		aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Pimenton	15	10		8,76	131,35
	PLATANO COCIDO	Platano maduro	40	30	½ und mediana	3,41	136,53
	RODAJA DE TOMATE VERDE	Tomate Milano	20	20	2 und	6,92	138,47
	JUGO DE PIÑA	Piña	100	45	240 cc (8 onzas)	2,82	282,27
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Bocadillo	22	22	1 und mediana	16,68	367,05
REFRIGERIO DE LA TARDE	KUMIS	Kumis	180	180	180 cc (6 onzas)	7,29	1.311,50
	PAN CON MERMELADA	Pan tajado	50	50	1 und mediana	9,24	462,10
		Mermelada	17	17	1 cda sopera	18,83	320,17
	FRUTA	Granadilla	130	100	1 und mediana	11,45	1.488,07
COMIDA - CENA	CREMA DE CEBOLLA CABEZONA	Cebolla cabezona	30	25	210 cc (7 onzas)	3,35	100,55
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Papa criolla	35	25		5,04	176,40
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Crema de Leche	3	3		14,07	42,21
		Leche liquida	10	10		2,90	29,05
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	POLLO A LA PANCHA	Pollo pechuga	170	125	1 porción grande (100 gr pollo)	15,97	2.714,33
		Aceite	2	2		12,47	24,95
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 cudas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CROQUETAS DE ZANAHORIA	Zanahoria	40	30	2 und medianas	4,06	162,27
		Harina de trigo	15	15		3,52	52,75
		Huevo	10	10		464,11	464,11
		Aceite	9	9		12,47	112,26
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE GUANABANA	Guanabana	100	45	240 cc (8 onzas)	5,26	526,23
		Azucar	17	17		3,34	56,84
MERIENDA	COLADA DE AVENA	Avena hojuelas	14	14	210 (7 onzas)	7,27	101,83
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	TOSTADA	Tostada	22	22	1 und mediana	16,30	358,54
							21.452,07

DESAYUNO	3.970,48
REFRIGERIO A	1.727,93
ALMUERZO	6.292,68
REFRIGERIO P	3.581,84
CENA	5.013,39
MERIENDA	865,75
TOTAL	**21.452,07**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 4

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE AVENA	Avena hojuelas	14	14	240 cc (8 onzas)	7,27	101,83
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	120	120	2 und mediana	15,99	1.919,20
	AREPA CON MARGARINA	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
		Margarina	6	6		16,45	98,72
	TOSTADAS	Tostada	22	22	2 unds	16,30	358,54
	FRUTA	Papaya	150	120	1 und mediana	3,67	550,00
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	180	180	240 cc (8 onzas)	2,90	522,82
		Banano	65	45		3,58	232,87
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	GALLETA DULCE	Galleta dulce	21	21	1 paq (3 unds)	15,19	319,08
ALMUERZO	FRIJOLES	Frijol	20	20	210 gr (7 cdas soperas altas)	9,51	190,13
		Platano verde	40	30		4,30	171,87
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	1	1		12,47	12,47
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE ASADA	Carne magra	140	140	1 porc. Medina (100 gr)	28,62	4.006,33
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 Cdas soperas (114 gr)	3,54	141,73
		Aceite	2	2		12,47	24,95
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PLATANO VERDE FRITO	Platano verde	40	30	2 porc medianas	4,30	171,87
		Aceite	6	6		12,47	74,84
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, AGUACATE Y CEBOLLA	Zanahoria	25	20	5 Csop	4,06	101,42
		Lechuga batavia	25	20		4,54	113,48
		Aguacate	25	15		8,91	222,83
		Cebolla cabezona	16	15		3,35	53,63
		Limón	0,5	0,5		6,73	3,37
	JUGO DE GUAYABA DULCE EN LECHE	Guayaba Dulce	65	45	240 cc (8 onzas)	4,39	285,31
		Leche liquida	50	50		2,90	145,23
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Galleta dulce	21	21	3 unds	15,19	319,08
REFRIGERIO DE LA TARDE	YOGURTH	Yogurth	180	180	180 cc (6 onzas)	7,88	1.418,67
	GALLETAS SALTINAS	Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
	FRUTA	Papaya	120	100	1 und mediana	3,67	440,00
COMIDA-CENA	SOPA DE PASTAS	Pasta alimenticia	25	25	210 cc (7 onzas)	7,39	184,67
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Papa criolla	25	15		5,04	126,00
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	SUDADO DE ALBONDIGAS CON PAPA Y PLATANO MADURO	Carne molida	140	140	2 porciones de 50 gr mediana (100 gr)	19,34	2.707,13
		Harina de trigo	5	5		3,52	17,58
		Huevo	5	5		464,11	464,11
		Papa comun	35	25		3,99	139,72
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Cebolla larga	10	8		7,17	71,67
		Aceite	4	4		12,47	49,89
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, TOMATE ROJO, ZANAHORIA Y MANZANA VERDE	Lechuga batavia	25	15	5 cdas soperas	4,54	113,48
		Manzana	30	20		11,93	357,90
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Tomate milano	20	15		6,92	138,47
		Cilantro	10	8		14,97	149,67
		Limón	10	3		6,73	67,3
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	100	45	240 cc (8 onzas)	4,39	438,93
		Azucar	17	17		3,34	56,84
MERIENDA	CAFÉ EN LECHE	Café tostado	6	6	210 cc (7 onzas)	17,64	105,81
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
		Panela	15	15		4,50	67,57
	PALITOS DE QUESO	Pan croissant	24	24	2 uds (12 gr)	19,07	457,56
							20.160,75

DESAYUNO	3.933,73
REFRIGERIO A	1.131,61
ALMUERZO	6.220,18
REFRIGERIO P	2.120,84
CENA	5.774,91
MERIENDA	979,48
TOTAL	**20.160,75**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 5

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	280 cc (8 onzas)	25,65	359,15
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	HUEVO REVUELTO CON CEBOLLA Y TOMATE	Huevo	110	100	1 porción (100 gr)	464,11	464,11
		Margarina	3	3		16,45	49,36
		Cebolla larga	10	8		7,17	71,67
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
		Margarina	3	3		16,45	49,36
	PAN BLANCO	Pan tajado	50	50	1 ud mediana	9,24	462,10
	FRUTA	Banano	150	120	1 und mediana	3,58	537,40
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	COLADA DE MAIZENA	Maizena	14	14	210 cc (7 onzas)	23,30	326,24
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	PAN MOGOLLA	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	10,52	526,03
	FRUTA	Manzana	120	100	1 und mediana	11,93	1.431,60
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS	Habichuela	13	10	210 cc (7 onzas)	5,11	66,48
		Cebolla cabezona	13	10		3,35	43,57
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Espinaca	10	10		21,23	212,33
		Papa criolla	25	15		5,04	126,00
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Brocoli	15	10		13,85	207,70
		Cilantro	10	8		14,97	149,67
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Aceite	6	6,0		12,47	74,84
	CARNE ASADA	Carne magra	140	140	1 porcion mediana (100 gr)	28,62	4.006,33
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ AMARILLO	Arroz	50	50	6 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Zanahoria	10	8		4,06	40,57
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	YUCA FRITA	Yuca	40	30	2 astillas medianas	3,00	119,87
		Aceite	6	6		12,47	74,84
	JUGO DE MANGO	Mango	100	45	240 cc (8 onzas)	9,12	911,67
		Leche liquida	60	60		2,90	174,27
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Galleta dulce	21	21	3 und	15,19	319,08
REFRIGERIO DE LA TARDE	KUMIS	Kumis	180	180	6 onzas	7,29	1.311,50
	GALLETAS DULCE	Galleta cuca	40	40	1 und mediana	18,73	749,08
	FRUTA	Piña	145	45	1 und mediana	2,82	409,30
COMIDA-CENA	SUDADO DE POLLO (PERNIL)	Pollo pernil	187	125	1 porción mediana (100 gr sin hueso)	12,57	2.349,97
		Platano maduro	40	30		3,41	136,53
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	5	5,0		1,51	7,57
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Arveja seca	10	10		3,54	35,37
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	10	5 cudas soperas	4,54	90,78
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Pepino	17	15		4,24	72,02
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Limón	10	3		6,73	67,30
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE FRUTA	Maracuya	120	45	240 cc (8 onzas)	6,656	798,72
		Azucar	17	17		3,343	56,837
MERIENDA	AGUAPANELA CON LECHE	Panela	15	15	210 cc (7 onzas)	4,50	67,57
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
	GALLETAS SALTIN CON MANEQUILLA	Galleta dulce	21	21	3 unds	15,19	319,08
		Mantequilla	6	6	6 grs	18,01	108,04
							20.622,52

DESAYUNO	2.971,97
REFRIGERIO A	2.874,25
ALMUERZO	7.135,72
REFRIGERIO P	2.469,88
CENA	4.327,46
MERIENDA	843,23
TOTAL	**20.622,52**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 6

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE MAIZENA	Maizena	14	14	240 cc (8 onzas	23,30	326,24
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	120	120	2 und mediana	15,99	1.919,20
	PAN MANTEQUILLA	Pan croissant	50	50	1 und mediana	19,07	953,25
	AREPA CON MANTEQUILA	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
		Margarina	3	3		16,45	49,36
	FRUTA	Naranja	150	120	1 und mediana	2,85	428,00
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	JUGO DE PIÑA	Piña	100	45	180 cc (6 onzas)	2,82	282,27
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	TORTA	Torta	50	50	1 und mediana	17,23	861,67
ALMUERZO	SOPA DE PLATANO VERDE	Platano verde	30	20	210 cc (7 onzas)	4,30	128,90
		Papa comun	20	10		3,99	79,84
		Papa criolla	20	10		5,04	100,80
		Cilantro	5	5		14,97	74,83
		Cebolla Larga	5	5		7,17	35,83
		Tomate Chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	1	1		12,47	12,47
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	FRICASE DE POLLO	Pollo Pechuga	170	125	210 cc (100 gr de pollo sin hueso)	15,97	2.714,33
		Maizena	5	5		23,30	116,52
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Habichuela	20	15		5,11	102,28
		Apio	10	10		4,62	46,20
		Cebolla cabezona	15	15		3,35	50,28
		Crema de Leche	5	5		14,07	70,34
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ VERDE	Arroz	50	50	6 cudas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Espinaca	15	15		21,23	318,50
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PAPAS A LA FRANCESA	Papa comun	65	40	8 Unds	3,99	259,48
		Aceite	12	12		12,47	149,68
	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba agria	100	80	240 cc (8 onzas)	4,60	460,00
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Galleta dulce	21	21	3 unds	15,19	319,08
REFRIGERIO DE LATARDE	YOGURTH CON PAN DULCE	Yogurth	180	180	180 cc (6 onzas)	7,88	1.418,67
		Pan croissant	50	50	1 und mediana	19,07	953,25
	FRUTA	Banano	120	100	1 und mediana	3,58	429,92
COMIDA - CENA	CARNE DESMECHADA	Carne magra	140	140	5 cdas soperas (100 gr)	28,62	4.006,33
		Cebolla larga	6	5,5		7,17	43,00
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ ROJO	Arroz	50	50	6 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Pimenton	15	10		8,76	131,35
	PURE DE PAPA	Papa comun	70	60	2 cdas soperas (65 gr)	3,99	279,44
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
		Cebolla cabezona	15	12		3,35	50,28
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO	Cebolla cabezona	17	15	5 csop	3,35	56,98
		Lechuga batavia	25	15		4,54	113,48
		Tomate milano	17	15		6,92	117,70
		pepino	17	15		4,24	72,02
		Limón	10	3		6,73	67,30
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE LULO	Lulo	100	45	240 cc (8 onzas)	4,84	484,44
		Azucar	17	17		3,34	56,84
MERIENDA	CHCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	210 cc (7 onzas)	25,65	359,15
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
		Panela	17	17		4,50	76,58
	TOSTADAS CON MANTEQUILLA	Tostada	22	22	2 unds medianas	16,30	358,54
		Mantequilla	4	4	1 cuharadita	18,01	72,03

21.300,41

DESAYUNO	4.592,23
REFRIGERIO A	1.200,78
ALMUERZO	5.450,09
REFRIGERIO P	2.801,84
CENA	6.040,65
MERIENDA	1.214,84
TOTAL	**21.300,41**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 7

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE AVENA	Avena hojuelas	14	14	240 cc (8 onzas)	7,27	101,83
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	110	100	2 und (100 gr)	464,11	464,11
		Margarina	3	3		16,45	49,36
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
		Margarina	3	3		16,45	49,36
	PAN MANTEQUILLA	Pan croissant	50	50	1 und mediana	19,07	953,25
	FRUTA	Granadilla	150	120	1 und mediana	11,45	1.717,00
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	180	180	240 cc (8 onzas)	2,90	522,82
		Banano	65	45		3,58	232,87
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	GALLETAS	Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
ALMUERZO	GARBANZOS CON CARNE DE CERDO	Garbanzos	20	20	240 cc (100 gr de carne) onzas	5,49	109,87
		Carne de cerdo-pierna	140	140		15,03	2.103,73
		Papa comun	35	25		3,99	139,72
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Cebolla larga	5	5		7,17	35,83
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ VERDE	Arroz	50	50	6 cudas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PLÁTANO ASADO	Platano maduro	55	45	1 porc pequeña	3,41	187,73
	ENSALADA DE REMOLACHA CON CEBOLLA Y ZANHORIA	Zanahoria	21	16	5 Csop	4,06	85,19
		Remolacha	21	16		3,86	81,06
		Cebolla cabezona	21	16		3,35	70,39
		Mayonesa	3	3		20,04	60,12
	JUGO DE MORA EN LECHE LÍQUIDA	Mora	100	45	240 cc (8 onzas)	12,35	1.235,00
		Leche liquida	60	60		2,90	174,27
		Azucar	10	10		3,34	33,43
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE PIÑA	Piña	100	45	180 cc (6 onzas)	2,82	282,27
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	PAN TAJADO	Pan tajado	50	50	3 und mediana	9,24	462,10
		Mermelada	17	17	1 cda sopera	18,83	320,17
COMIDA-CENA	SOPA DE VERDURA	Habichuela	15	10	210 cc (7 onzas)	5,11	76,71
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Brocoli	15	10		13,85	207,70
		Cebolla cabezona	13	10		3,35	43,57
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Papa comun	30	25		3,99	119,76
		Papa criolla	30	25		5,04	151,20
		Cilantro	10	8		14,97	149,67
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Aceite	6	6		12,47	74,84
	TORTA DE VERDURAS CON POLLO	Pollo pechuga	180	130	1 porción grande (100 gr de pollo)	15,97	2.874,00
		Harina de trigo	5	5		3,52	17,58
		Harina de pan	5	5		3,49	17,47
		Huevo	5	5		464,11	464,11
		Habichuela	18	15		5,11	92,05
		Arveja seca	20	15		3,54	70,73
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Cebolla cabezona	15	10		3,35	50,28
		Pimenton	10	8		8,76	87,57
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ ROJO	Arroz	50	50	6 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Pimenton	15	10		8,76	131,35
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE LULO	Lulo	100	45	240 cc (8 onzas)	4,84	484,44
		Azucar	17	17		3,34	56,84
MERIENDA	COLADA DE MAIZENA CON PAN	Maizena	14	14	210 cc (7 onzas)	23,30	326,24
		Leche liquida	150	150		2,90	435,68
		Panela	15	15		4,50	67,57
		Pan mogolla	50	50	1 tajada grande	10,52	526,03

18.239,97

DESAYUNO	4.241,11
REFRIGERIO A	1.074,70
ALMUERZO	4.756,79
REFRIGERIO P	1.121,38
CENA	5.690,48
MERIENDA	1.355,52
TOTAL	**18.239,97**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 8

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	25,65	359,15
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	120	120	2 und mediana	15,99	1.919,20
	AREPA	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
		Margarina	6	6		16,45	98,72
	GALLETAS SALTIN	Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
	FRUTA	Papaya	150	120	1 und mediana	3,67	550,00
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	PUDIN DE NARANJA	Maizena	14	14	1 porc (30gr)	23,30	326,24
		Huevo	10	10		464,11	464,11
		Naranja	100	45		2,85	285,33
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	LECHE	Leche liquida	180	180	180 cc (6 onzas)	2,90	522,82
ALMUERZO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo pernil	187	125	210 cc (100 gr de pollo sin hueso)	12,57	2.349,97
		Platano maduro	35	20		3,41	119,47
		Papa comun	35	20		3,99	139,72
		Yuca	25	15		3,00	74,92
		Arracacha	20	10		4,50	90,00
		Mazorca	50	30		11,70	585,00
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate Chonto	5	5		6,19	30,95
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 csop (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AGUACATE	Aguacate	35	25	1 porc mediana	8,91	311,97
	BANANO	Banano	80	50	1 und pequeña	3,58	286,61
	JUGO DE LULO	Lulo	100	45	240 cc (8 onzas)	4,84	484,44
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Arequipe	17	17	1 cda	17,39	295,69
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE MANDARINA	Mandarina	100	45	1 und mediana	10,87	1.086,80
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	PAN DULCE	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	10,52	526,03
	FRUTA	Mango	120	100	1 und mediana	9,12	1.094,00
COMIDA-CENA	SUDADO DE CARNE DE RES	Carne magra	140	140	1 porción mediana (100 gr sin hueso)	28,62	4.006,33
		Platano maduro	35	25		3,41	119,47
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	50	50	6 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Arveja seca	10	10		3,54	35,37
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	10	5 cudas soperas	4,54	90,78
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Pepino	17	15		4,24	72,02
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Limón	10	3		6,73	67,30
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE FRUTA	Tomate de arbol	100	45	240 cc (8 onzas)	4,85	485,00
		Azucar	16	16		3,34	53,49
MERIENDA	COLADA DE AVENA	Avena hojuelas	14	14	210 (7 onzas)	7,27	101,83
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	TOSTADA	Tostada	22	22	1 und mediana	16,30	358,54
							20.203,73

DESAYUNO	4.105,41
REFRIGERIO A	1.655,34
ALMUERZO	5.170,68
REFRIGERIO P	2.763,66
CENA	5.642,89
MERIENDA	865,75
TOTAL	**20.203,73**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 9

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate en polvo	14	14	240 cc (8 onzas)	38,42	537,90
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	110	100	2 und (100 gr)	464,11	464,11
		Margarina	3	3		16,45	49,36
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	Arepa	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
		Margarina	3	3		16,45	49,36
	PALITOS DE QUESO	Pan croissant	24	24	2 unds	19,07	457,56
	FRUTA	Granadilla	150	120	1 und mediana	11,45	1.717,00
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	MALTEADA DE CHOCOLATE	Chocolate en polvo	10	10	180cc (6 onzas)	38,42	384,21
		Azucar	17	17		3,34	56,84
		Leche en polvo	15,6	15,6		23,27	363,05
	GALLETA	Galleta dulce	21	21	3 unds	15,19	319,08
	FRUTA	Melon	150	120	1 porción mediana	4,67	699,80
ALMUERZO	SOPA DE BLANQUILLOS	Blanquillos	20	20	240 cc (8 onzas)	7,59	151,87
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Papa criolla	25	15		5,04	126,00
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Cebolla Cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE EN HAMBURGUESA	Carne magra	140	140	2 porciones mediana (100 gr)	28,62	4.006,33
		Huevo	5	5		464,11	464,11
		Harina de pan	10	10		3,49	34,93
		Cebolla larga	10	8		7,17	71,67
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Ajo	5	5		17,93	89,63
		Aceite	9	9		12,47	112,26
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ VERDE	Arroz	50	50	6 cudas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Espinaca	10	10		21,23	212,33
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PURÉ DE PAPA	Papa comun	40	30	3 cdas soperas	3,99	159,68
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Mayonesa	3	3		20,04	60,12
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, CILANTRO Y CEOBOLLA DE HUEVO	Zanahoria	21	16	5 csop	4,06	85,19
		Repollo	16	16		3,75	60,07
		Cilantro	10	10		14,97	149,67
		Cebolla Cabezona	16	16		3,35	53,63
		Limón	5	5		6,73	33,65
	JUGO DE PIÑA	Piña	100	45	240 cc (8 onzas)	2,82	282,27
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Galleta Cuca	30	30	1 und mediana	18,73	561,81
REFRIGERIO DE LA TARDE	AVENA CON PAN TAJADO	Avena hojuelas	14	14	280 cc (8 onzas)	7,27	101,83
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Azucar	17	17		3,34	56,84
		Pan tajado	50	50	1 und mediana	9,24	462,10
	FRUTA	Manzana	120	100	1 und mediana	11,93	1.431,60
COMIDA-CENA	SOPA DE CUCHUCO	Cuchuco	10	10	210 cc (7 onzas)	3,14	31,40
		Zanahoria	15	15		4,06	60,85
		Papa criolla	25	15		5,04	126,00
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	HIGADO ENCEBOLLADO CON PAPA Y YUCA	Higado de res	140	140	1 und mediana (100 gr)	8,22	1150,80
		Papa comun	40	35		3,99	159,68
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ CON ARVERJA	Arroz	50	50	6 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Arveja seca	10	10		3,54	35,37
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE	Zanahoria	21	16	5 csop	4,06	85,19
		Pepino	16	16		4,24	67,79
		Cebolla cabezona	25	15		3,35	83,79
		Tomate Milano	20	15		6,92	138,47
		Limón	5	5		6,73	33,65
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE MARACUYA	Tomate de arbol	100	45	240 cc (8 onzas)	4,85	485,00
		Azucar	17	17		3,34	56,84
MERIENDA	COLADA DE MAIZENA CON PAN	Maizena	14	14	210 cc (7 onzas)	23,30	326,24
		Leche liquida	150	150		2,90	435,68
		Panela	15	15		4,50	67,57
		Pan tajado	50	50	1 tajada grande	9,24	462,10
							20.623,24

DESAYUNO	4.192,22
REFRIGERIO A	1.822,98
ALMUERZO	7.551,67
REFRIGERIO P	2.575,18
CENA	3.189,58
MERIENDA	1.291,60
TOTAL	**20.623,24**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 10

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	25,65	359,15
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	HUEVO REVUELTO	Huevo	110	100	2 unds (100 gr)	464,11	464,11
		Margarina	6	6		16,45	98,72
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
		Margarina	3	3		16,45	49,36
	PAN MANTEQUILLA	Pan croissant	50	50	1 und mediana	19,07	953,25
	FRUTA	Melon	150	120	1 und mediana	4,67	699,80
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	AVENA EN LECHE	Avena hojuelas	14	14	210 cc (7 onzas)	7,27	101,83
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	CUCA	Galleta Cuca	30	30	1 porción mediana	18,73	561,81
ALMUERZO	FRIJOLES	Frijol	20	20	210 cc (7 onzas)	9,51	190,13
		Platano verde	30	25		4,30	128,90
		Cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE MOLIDA	Carne magra	140	140	5 Csop (100 gr)	28,62	4.006,33
		Cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 Csop (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	TAJADA DE PLATANO MADURO	Platano maduro	55	45	2 tajadas medianas	3,41	187,73
		Aceite	5	5		12,47	62,37
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria	25	20	5 Csop	4,06	101,42
		Lechuga batavia	25	20		4,54	113,48
		Cebolla cabezona	25	20		3,35	83,79
		Limón	5	5		6,73	33,65
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	80	75	240 cc (8 onzas)	4,85	388,00
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Bocadillo	14	14	1 und mediana	16,68	233,58
REFRIGERIO DE LA TARDE	LCECHE	Leche liquida	180	180	180 cc (6 onzas)	2,90	522,82
	GALLETA	Galleta dulce	21	21	3 unds	15,19	319,08
	FRUTA	Mandarina	120	100	1 und mediana	10,87	1.304,16
COMIDA - CENA	BISTEC DE CARNE CON MADURO	Carne magra	140	140	1 porcón mediana (100 gr de carne)	28,62	4.006,33
		Platano maduro	30	20		3,41	102,40
		Papa comun	45	35		3,99	179,64
		Cebolla cabezona	10	5		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	5		6,19	61,90
		Aceite	12	12		12,47	149,68
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo	35	25	5 cdas	3,75	131,41
		Zanahoria	30	25		4,06	121,70
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Limón	10	3		6,73	67,30
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba dulce	65	45	240 cc (8 onzas)	4,39	285,31
		Azucar	16	16		3,34	53,49
MERIENDA	CAFÉ EN LECHE	Café tostado	6	6	210 cc (7 onzas)	17,64	105,81
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
		Panela	15	15		4,50	67,57
	PALITOS DE QUESO	Pan croissant	24	24	2 uds (12 gr)	19,07	457,56

19.463,27

DESAYUNO	3.541,32
REFRIGERIO A	1.243,29
ALMUERZO	6.106,16
REFRIGERIO P	2.146,06
CENA	5.446,96
MERIENDA	979,48
TOTAL	**19.463,27**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 11

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE MAIZENA EN LECHE	Maizena	14	144	210 cc (7 onzas)	23,30	326,24
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	120	120	2 porciones mediana	15,99	1.919,20
	AREPA Y GALLETAS	Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
		Arepa	70	70	1und mediana	4,65	325,79
		Margarina	6	6		16,45	98,72
	FRUTA	Manzana	150	120	1 und mediana	11,93	1.789,50
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	180	180	210 cc (7 0nzas)	2,90	522,82
		Banano	65	45		3,58	232,87
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	GALLETA DULCE	Galleta dulce	21	21	3 unds	15,19	319,08
ALMUERZO	SOPA DE PLÁTANO	Platano verde	40	30	210 cc (7 0nzas)	4,30	171,87
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Cilantro	5	5		14,97	74,83
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	POLLO APANADO	Pollo pernil	187	125	1 porción mediana (100 gr)	12,57	2.349,97
		Harina de pan	5	5		3,49	17,47
		Huevo	10	10		464,11	464,11
		aceite	12	12		12,47	149,68
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ AMARILO	Arroz	50	50	6 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Zanahoria	30	25		4,06	121,70
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA DULCE	Lechuga batavia	25	15	5 cdas soperas	4,54	113,48
		Piña	25	20		2,82	70,57
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Azucar	2	2		3,34	6,69
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE MORA	Mora	100	45	240 cc (8 onzas)	12,35	1.235,00
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Mermelada	17	17		18,83	320,17
REFRIGERIO DE LA TARDE	ARROZ CON LECHE	Arroz	30	30	1 pocillo (210 gr)	3,54	106,30
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	PAN	Pan mogolla	50	50		10,52	526,03
COMIDA - CENA	SOPA DE GUINEO	Guineo	35	30	210 cc (7 onzas)	2,74	95,90
		Papa comun	35	25		3,99	139,72
		Papa criolla	40	30		5,04	201,60
		Cebolla cabezona	20	15		3,35	67,03
		Tomate chonto	20	15		6,19	123,80
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	TORTA DE CARNE	Carne magra	140	140	1 porción grande (100 gr)	28,62	4.006,33
		Harina de pan	10	10		3,49	34,93
		Huevo	20	20		464,11	464,11
		Pimenton	10	5		8,76	87,57
		Aceite	12	12		12,47	149,68
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE MANGO	Mango	100	45	240 cc (8 onzas)	9,12	911,67
		Azucar	17	17		3,34	56,84
MERIENDA	AGUAPANELA CON QUESO Y GALLETA SALTIN	Panela	15	15	210 cc (7 onzas)	4,50	67,57
		Queso cuajada	40	40	1 und mediana	15,99	639,73
		Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
							21.241,80

DESAYUNO	5.312,00
REFRIGERIO A	1.131,61
ALMUERZO	5.892,81
REFRIGERIO P	1.222,71
CENA	6.713,19
MERIENDA	969,47
TOTAL	**21.241,80**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 12

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate en polvo	14	14	210 cc (7 onzas)	38,42	537,90
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	110	100	2 unds (100 gr)	464,11	464,11
		Margarina	3	3		16,45	49,36
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
		Margarina	3	3		16,45	49,36
	MOGOLLA	Pan Mogolla	50	50	1 und mediana	10,52	526,03
	FRUTA	Piña	145	100	1 und pequeña	2,82	409,30
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	180	180	210 cc (7 onzas)	2,90	522,82
		Banano	65	45		3,58	232,87
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	GALLETAS SALTINAS	Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
ALMUERZO	SOPA DE RAICES	Platano maduro	30	20	210 cc (7 onzas)	3,41	102,40
		Papa comun	35	20		3,99	139,72
		Yuca	30	20		3,00	89,90
		Arracacha	20	15		4,50	90,00
		Mazorca	50	30		11,70	585,00
		Cebolla cabezona	10	5		3,35	33,52
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Habichuela	15	12		5,11	76,71
		Zanahoria	17	12		4,06	68,96
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	SOBREBARRIGA EN SALSA	Sobrebarriga	140	140	1 porción mediana (100 gr)	21,34	2.987,76
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Cebolla larga	6	5,5		7,17	43,00
		Cebolla cabezona	20	15		3,35	67,03
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	9	9		12,47	112,26
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AGUACATE	Aguacate	30	20	1 und mediana	8,91	267,40
	JUGO DE PAPAYA CON ZANAHORIA	Papaya	87,5	45	240 cc (8 onzas)	3,67	320,83
		Zanahoria	17	12		4,06	68,96
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Galleta dulce	21	21	3 unds	15,19	319,08
REFRIGERIO DE LA TARDE	HOJUELAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo	20	20	2 unds medianas	3,52	70,33
		Azucar	5	5		3,34	16,72
		Margarina	3	3		16,45	49,36
		Huevo	10	10		464,11	464,11
		Aceite	9	9		12,47	112,26
	JUGO DE MORA	Mora	87,5	45	240cc (8 onzas)	12,35	1.080,63
		Azucar	17	17		3,34	56,84
COMIDA-CENA	CREMA DE PAPA CRIOLLA CON AHUYAMA	Papa criolla	25	20	210 cc (7 onzas)	5,04	126,00
		Ahuyama	25	15		1,56	39,07
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Cebolla larga	6	5,5		7,17	43,00
		Crema de Leche	6	6		14,07	84,41
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA RUSA	Arveja seca	20	20	5 cdas soperas (2 unds huevo)	3,54	70,73
		Zanahoria	25	20		4,06	101,42
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Huevo	110	100		464,11	464,11
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PATACON FRITO	Platano verde	39	30	2 unds medianas	4,30	167,57
		Aceite	12	12		12,47	149,68
	JUGO DE MANGO	Mango	87,5	45	240cc (8 onzas)	9,12	797,71
		Azucar	17	17		3,34	56,84
MERIENDA	COLADA DE AVENA	Avena hojuelas	14	14	210 (7 onzas)	7,27	101,83
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	TOSTADA	Tostada	22	22	1 und mediana	16,30	358,54

15.232,55

DESAYUNO	2.952,98
REFRIGERIO A	1.074,70
ALMUERZO	5.782,70
REFRIGERIO P	1.850,24
CENA	2.706,18
MERIENDA	865,75
TOTAL	**15.232,55**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 13

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	25,65	359,15
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	HUEVO REVUELTO	Huevo	110	100	2 unds (100 gr)	464,11	464,11
		Margarina	3	3		16,45	49,36
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Cebolla larga	10	8		7,17	71,67
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA Y TOSTADA	Arepa	70	70	1 porción mediana	4,65	325,79
		Margarina	3	3		16,45	49,36
		Tostada	22	22	2 unds medianas	16,30	358,54
	FRUTA	Manzana	150	100	1 porción mediana	11,93	1.789,50
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	COLADA DE MAIZENA	Maizena	14	14	210cc (7 onzas)	23,30	326,24
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	15	15		4,50	67,57
	PAN	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	10,52	526,03
	FRUTA	Papaya	120	100	1 und mediana	3,67	440,00
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS	Habichuela	13	10	210 cc (7 onzas)	5,11	66,48
		Cebolla cabezona	13	10		3,35	43,57
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Espinaca	10	10		21,23	212,33
		Papa criolla	30	20		5,04	151,20
		Papa comun	30	20		3,99	119,76
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Brocoli	15	10		13,85	207,70
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Aceite	3	3		12,47	37,42
	CARNE ASADA	Carne magra	140	140	1 porción mediana (100 gr)	28,62	4.006,33
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	YUCA FRITA	Yuca	40	30	2 astillas	3,00	119,87
		Aceite	9	9		12,47	112,26
	ARROZ AMARILLO	Arroz	50	50	6 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE MARACUYA	Maracuya	100	45	240 cc (8 onzas)	6,66	665,60
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Cocada	20	20	1 porción mediana	51,19	1.023,89
REFRIGERIO DE LA TARDE	GALLETAS CON MERMELADA	Mermelada	20	20	3 unds	18,83	376,67
		Galletas de sal	21	21		12,48	12,48
	YOGURTH	Yogurth	180	180	180 cc (6 onzas)	7,88	1.418,67
COMIDA - CENA	ROLLO DE CARNE	Carne molida	140	140	1 porción mediana (100 gr de carne)	19,34	2.707,13
		Habichuela	25	20		5,11	127,85
		Zanahoria	25	20		4,06	101,42
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ VERDE	Arroz	50	50	6 cdas (114 gr)	3,54	3,54
		Espinaca	10	10		21,23	212,33
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PURE DE PAPA	Papa comun	70	60	2 cdas soperas (65 gr)	3,99	279,44
		Cilantro	8	6		14,97	14,97
		Cebolla cabezona	15	12		3,35	50,28
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	RODAJAS DE TOMATE	Tomate milano	57	50	3 uds	6,92	394,63
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Limón	10	3		6,73	67,30
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	100	45	240 cc (8 onzas)	4,85	485,00
		Azucar	17	17		3,34	56,84
MERIENDA	COLADA DE MAIZENA CON PAN	Maizena	14	14	210 cc (7 onzas)	23,30	326,24
		Leche liquida	150	150		2,90	435,68
		Panela	15	15		4,50	67,57
		Pan mogolla	50	50	1 tajada grande	10,52	526,03

21.432,11

DESAYUNO	4.120,51
REFRIGERIO A	1.882,65
ALMUERZO	7.430,85
REFRIGERIO P	1.807,82
CENA	4.834,77
MERIENDA	1.355,52
TOTAL	**21.432,11**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
VÍCTIMAS MINUTA 14

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	25,65	359,15
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	14	14		4,50	63,06
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	120	120	1 und mediana	15,99	1.919,20
	AREPA	Arepa	70	70	1 und mediana	4,65	325,79
		Margarina	6	6		16,45	98,72
	TOSTADA	Tostada	22	22	2 unds	16,30	358,54
	FRUTA	Papaya	150	100	1 und mediana	3,67	550,00
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	PUDIN DE NARANJA	Maizena	14	14	1 porc (30gr)	23,30	326,24
		Huevo	10	10		464,11	464,11
		Naranja	65	45		2,85	185,47
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	LECHE	Leche liquida	180	180	180 cc (6 onzas)	2,90	522,82
ALMUERZO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo muslo	187	125	210 cc (100 gr de pollo sin hueso)	15,19	2.840,16
		Platano maduro	30	20		3,41	102,40
		Papa comun	35	20		3,99	139,72
		Yuca	25	15		3,00	74,92
		Arracacha	20	10		4,50	90,00
		Mazorca	50	30		11,70	585,00
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate Chonto	5	5		6,19	30,95
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	6 csop (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AGUACATE	Aguacate	35	25	1 porc mediana	8,91	311,97
	BANANO	Banano	60	50	1 und pequeña	3,58	214,96
	JUGO DE LULO	Lulo	100	45	240 cc (8 onzas)	4,84	484,44
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	POSTRE	Arequipe	20	20	1 cda sopera	17,39	347,87
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE MANDARINA	Mandarina	87,5	45	1 und mediana	10,87	950,95
		Azucar	17	17		3,34	56,84
	PAN DULCE	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	10,52	526,03
	FRUTA	Mango	130	100	1 und mediana	9,12	1.185,17
COMIDA-CENA	SUDADO DE CARNE DE RES	Carne magra	140	140	1 porción mediana (100 gr sin hueso)	28,62	4.006,33
		Platano maduro	35	25		3,41	119,47
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	50	50	6 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Arveja seca	10	10		3,54	35,37
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	10	5 cudas soperas	4,54	90,78
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Pepino	17	15		4,24	72,02
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Limón	10	3		6,73	67,30
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE FRUTA	Tomate de arbol	87,5	45	240 cc (8 onzas)	4,85	424,38
		Azucar	17	17		3,34	56,84
MERIENDA	CAFÉ EN LECHE	Café tostado	6	6	210 cc (7 onzas)	17,64	105,81
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
		Panela	15	15		4,50	67,57
	PALITOS DE QUESO	Pan croissant	24	24	2 uds (12 gr)	19,07	457,56
							20.661,15

DESAYUNO	4.197,27
REFRIGERIO A	1.555,48
ALMUERZO	5.624,33
REFRIGERIO P	2.718,98
CENA	5.585,61
MERIENDA	979,48
TOTAL	**20.661,15**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882