



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS 11 MESES
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	13.83	193.67
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Panela	14	14		3.07	43.03
	HUEVO REVUELTO	Huevo	55	50	1 und	312.00	312.00
		Margarina	3	3		12.43	37.28
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	3.90	231.28
		Margarina	3	3		12.43	37.28
	GALLETAS SALTINAS	Taco de galletas	21	21	3 unds	13.09	274.94
		Margarina	3	3		12.43	37.28
	FRUTA	Papaya	136	120	1 porción mediana	1.71	231.30
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	AGUAPANELA EN LECHE	Panela	7	7	180 cc (8 onzas)	3.07	21.51
		Leche líquida	120	120		2.26	271.27
	GALLETAS SALTINAS	Taco de galletas	21	21	2 unds	13.09	274.94
		Margarina	3	3		12.43	24.85
	FRUTA	Mango	130	100	1 porción mediana	2.25	292.50
ALMUERZO	FRIJOL	Frijol	20	20	8 cudas colmadas	7.29	145.76
		Platano verde	35	30		1.64	57.40
		Cebolla cabezona	10	8		1.32	13.16
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Acetate	3	3		5.90	17.70
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Carne magra	100	100		17.67	1,766.67
	CARNE MOLIDA	Cebolla cabezona	10	8	4 Csup (55 gr)	1.32	13.16
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Acetate	3	3		5.90	17.70
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	4 1/4 Csup (90 gr)	2.99	119.57
		Acetate	3	3		5.90	17.70
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	TAJADA DE PLATANO MADURO	Platano maduro	35	29	2 tajadas medianas	1.64	57.40
		Acetate	6	6		5.90	35.41
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ZANAHORIA Y CEBOLLA DE HUEVO	Zanahoria	15	10	5 Csup	1.63	25.14
		Lechuga batavia	25	20		1.82	45.46
		Cebolla cabezona	25	20		1.32	32.80
		Limón	5	5		2.44	12.19
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	80	55	240 cc (8 onzas)	2.45	195.68
		Azucar	14	14		2.69	37.66
		Leche líquida	120	120		2.26	271.27
REFRIGERIO DE LA TARDE	SORBETE DE BANANO	Azucar	7	7	240 cc (8 onzas)	2.69	18.83
		Banano	60	48		1.31	78.66
	GALLETAS	Taco de galletas	21	21	3 unds	13.09	274.94
COMIDA- CENA	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama	25	15	180 cc (8 onzas)	1.98	49.40
		Zanahoria	15	10		1.68	25.14
		Habichuela	15	10		2.10	31.48
		Brocoli	20	15		2.88	67.53
		Papa comun	30	20		1.30	39.03
		Papa Criolla	30	20		2.56	76.78
		Cebolla cabezona	10	8		1.32	13.16
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		clantro	8	5		5.18	25.90
		Acetate	3	3		5.90	29.51
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Carne magra	100	100		17.67	1,766.67
	CARNE Y PAPA ENCEBOLLADA	Papa comun	40	30	1 porción mediana (85 gr)	1.30	52.04
		Cebolla cabezona	5	5		1.32	6.58
		Tomate chonto	6	5		2.10	10.50
		Acetate	5	5		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	40	40	4 1/4 cudas arvejas (90 gr)	2.99	119.57
		Arveja soca	2	2		5.87	7.79
		Acetate	5	5		5.90	29.51
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	30	30	240 cc (8 onzas)	2.48	74.40
		Leche líquida	120	120		2.26	271.27
		Azucar	14	14		2.69	37.66
						8,815.89	

DESAYUNO	1,950.73
REFRIGERIO AM	885.08
ALMUERZO	2,654.38
REFRIGERIO PM	643.70
CENA	2,781.99
TOTAL	8,815.89

IGUAL

Patricia Helena Velez Santa
PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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 LECHE	Chocolate en polvo	14	14	240 cc (8 onzas)	26.98	377.77
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Panela	14	14		3.07	43.03
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	40	40	1 und mediana	12.16	486.23
	AREPA CON MARGARINA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	3.90	231.26
		Margarina	6	6		12.43	74.56
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	FRUTA	Mango	130	120	1 und mediana	2.25	292.50
						2.26	271.27
						2.25	157.50
	SORBETE DE MANGO	Leche líquida	120	100	210 cc (7 onzas)	2.69	26.90
		Mango	70	45			
		Azúcar	10	10			
ALMUERZO	PAN	Pan croissant	40	40	1 und mediana	9.81	392.20
						1.98	49.40
						1.68	33.51
	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama	25	20	150 cc (5 onzas)	2.10	41.97
		Zanahoria	20	15		2.88	71.92
		Habichuela	20	15		1.30	26.02
		Brócoli	25	20		2.56	51.19
		Papa común	20	15		1.32	13.16
		Papa Criolla	20	15		2.10	21.00
		Cebolla cabezona	10	8		5.18	25.90
		Tomate chonto	10	8		5.90	29.51
		Cilantro	5	5		1.15	0.58
		Aceite	5	5		17.67	1,766.67
		Sal	0.5	0.5		1.30	52.04
	CARNE Y PAPA ENCABOLADA	Carne magra	100	100	1 porción mediana (65 gr)	1.32	6.58
		Papa común	40	30		2.10	10.50
		Cebolla cabezona	5	5		5.90	35.41
		Tomate chonto	5	5		1.15	0.58
		Aceite	6	6		2.99	119.57
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	40	40	4½ cdas soperas (90 gr)	3.87	19.33
		Arveja seca	5	5		5.90	29.51
		Aceite	5	5		1.15	0.58
		Sal	0.5	0.5		2.48	297.60
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	120	100	240 cc (8 onzas)	2.26	67.82
		Leche líquida	30	30		2.69	57.66
REFRIGERIO DE LA TARDE	YOGURTH CON HOJALDRE	Azúcar	14	14	1 unidad		
		Yogurth	150	150	150 cc (5 onzas)	5.55	833.00
	HOJALDRE	Pan magolia	40	40	½ und mediana	10.92	436.75
	FRUTA	Piña	143	120	1 und mediana	2.82	403.45
COMIDA-CENA	POLLO CON VERDURAS	Pollo pechuga	137	100	5 cdas soperas altas (90 gr sin hueso)	10.16	1,591.92
		Habichuela	30	25		2.10	62.85
		Zanahoria	30	25		1.68	50.27
		Tomate chonto	17	15		2.10	35.70
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Papa común	25	20		1.30	32.53
		Aceite	4	4		5.90	23.61
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ ROJO	Arroz	40	40	4½ cdas soperas (90 gr)	2.99	119.57
		Aceite	4	4		5.90	23.61
		Pimentón	15	10		3.51	52.63
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	PAPA CRIOLLA EN Leche líquida	Papa Criolla	40	30	3 unds medianas	2.56	102.37
		Leche líquida	10	10		2.26	22.61
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	SORBETE DE MANGO CON LECHE	Mango	47	45	240 cc (8 onzas)	2.25	105.75
		Leche líquida	30	30		2.26	67.82
		Azúcar	10	10		2.69	26.90

9,428.85

DESAYUNO	1,957.46
REFRIGERIO AM	847.87
ALMUERZO	2,807.98
REFRIGERIO PM	1,673.21
CENA	2,142.32
TOTAL	9,428.85

IGUAL

Patricia Helena Velez Santa
PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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)	20.70	289.85
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Panela	14	14		3.07	43.03
	HUEVO TIBIO	Huevo	55	50	1 und	312.00	312.00
	PAN MOGOLLA	Pan mogolla	50	50	1 und	10.92	545.94
	MARGARINA	Margarina	6	6	1 edita	12.43	74.56
	FRUTA	Mandarina	135	120	1 und mediana	2.36	318.60
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE GUANABANA	Guanabana	65	45	210 cc (7 onzas)	3.84	249.58
		Leche líquida	120	120		2.26	271.27
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
ALMUERZO	TORTA	Torta	50	50	1 und mediana	13.43	671.59
		Ahuyama	40	30	150cc (5 onzas)	1.98	79.04
	CREMA DE AHUYAMA	Papa criolla	20	15		2.56	51.19
		Papa comun	20	15		1.30	26.02
		Tomate chonto	8	6		2.10	16.80
		Cebolla Larga	6	5		3.30	19.79
		Cilantro	5	5		5.18	25.90
		Crema de Leche	6	6		12.87	77.20
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	CARNE CON VERDURAS	Carne magra	100	100	1 porción mediana (65 gr)	17.67	1,766.67
		Aceite	8	8		5.90	35.41
		Habichuela	30	25		2.10	62.95
		Zanahoria	30	25		1.68	50.27
	ARROZ ROJO	Sal	0.5	0.5	4½ cudas soperas (90 gr)	1.15	0.58
		Arroz	40	40		2.99	119.57
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	PLATANO COCIDO	Platano maduro	35	30	1 und mediana	1.64	57.40
	RODAJA DE TOMATE VERDE	Tomate Milano	20	20	2 und	3.90	78.09
	JUGO DE PIÑA	Piña	143	50	240 cc (8 onzas)	2.82	409.45
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	POSTRE	Bocadillo	12	12	1 und pequeña	16.26	195.11
REFRIGERIO DE LA TARDE	KUMIS	Kumis	150	150	180 cc (5 onzas)	5.92	888.00
	MOJICON	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	10.92	545.94
	FRUTA	Granadilla	120	100	1 und mediana	6.23	747.60
COMIDA - CENA	CREMA DE CEBOLLA CABEZONA	Cebolla cabeza	30	25	150 cc (5 onzas)	1.32	59.48
		Papa comun	38	30		1.30	45.34
		Papa criolla	35	30		2.56	89.58
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Crema de Leche	3	3		12.87	38.60
		Leche líquida	10	10		2.26	22.61
		Aceite	3	3		5.90	17.70
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	POLLO A LA PANCHÁ	Pollo pechuga	137	100	1 porción mediana (80 sin hueso gr)	10.16	1,391.92
		Aceite	4	4		5.90	23.61
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	4½ cudas soperas (90 gr)	2.99	119.57
		Aceite	3	3		5.90	17.70
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	CROQUETAS DE ZANAHORIA	Zanahoria	35	30	2 und medianas	1.68	58.65
		Harina de trigo	15	15		3.15	47.20
		Huevo	10	10		312.00	312.00
		Aceite	6	6		5.90	35.41
	JUGO DE GUANABANA	Sal	0.5	0.5	240 cc (8 onzas)	1.15	0.58
		Guanabana	100	70		3.84	389.97
		Azúcar	14	14		2.69	37.66

11,344.52

DESAYUNO	2,036.10
REFRIGERIO AM	1,230.10
ALMUERZO	3,152.28
REFRIGERIO PM	2,181.54
CENA	2,704.49
TOTAL	11,344.52

Patricia Helena Velez Santa
PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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)	7.24	101.34
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	40	40	1 und mediana	12.16	486.23
	AREPA CON MARGARINA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	3.30	231.26
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Margarina	6	6	210 cc (7 onzas)	12.43	74.56
		Papaya	135	120		1.71	291.30
		Leche líquida	120	120		2.26	271.27
	GALLETA DULCE	Banano	80	55	1 porción (3 onzas)	1.31	104.85
		Azúcar	7	7		2.69	18.83
ALMUERZO	FRIJOLES	Gallina dulce	21	21	180 gr (6 onzas)	13.95	292.97
		Frijol	20	20		7.29	145.76
		Platano verde	35	30		1.64	57.40
		Cebolla cabezona	5	5		1.32	6.58
		Tomate chonto	5	5		2.10	10.50
		Aceite	3	3		5.90	17.70
	CARNE ASADA	Sal	0.5	0.5	1 porc. Mediana (65 gr)	1.15	0.58
		Carne magra	100	100		17.67	1,766.67
		Aceite	5	5		5.90	29.51
	ARROZ BLANCO	Sal	0.5	0.5	4 1/4 Cdas soperas (90 gr)	1.15	0.58
		Arroz	40	40		2.99	119.57
		Aceite	5	5		5.90	29.51
	PLATANO VERDE FRITO	Sal	0.5	0.5	1 porc mediana	1.15	0.58
		Platano verde	35	29		1.64	57.40
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, AGUACATE Y CEBOLLA	Aceite	4	4	5 Cdas	5.90	29.51
		Zanahoria	25	20		1.68	41.89
		Lechuga batavia	25	20		1.62	45.46
		Aguacate	21	15		3.96	83.13
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE GUAYABA DULCE EN LECHE	Cebolla cabezona	15	15	240 cc (8 onzas)	1.32	21.06
		Limón	0.5	0.5		2.44	1.22
	YOGURTH	Guayaba Dulce	120	100	150 cc (6 onzas)	2.48	297.60
		Leche líquida	60	60		2.26	135.64
	GALLETAS SALTINAS	Azúcar	14	14		2.69	37.66
COMIDA-CENA	SOPA DE PASTAS	Yogurth	150	150	210 cc (7 onzas)	5.55	888.00
		Taco de galletas	21	21		13.09	274.94
		Papaya	120	100		1.71	205.60
		Pasta alimenticia	20	20		6.10	122.06
		Papa común	20	15		1.30	26.02
		Papa criolla	20	15		2.56	51.19
		Zanahoria	15	10		1.68	25.14
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
	SUDADO DE ALBONDIGAS CON PAPA Y PLATANO MADURO	Cebolla cabezona	10	8	1 porción mediana (55 gr)	1.32	13.16
		Aceite	4	4		5.90	23.61
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Carné molida	100	100		13.23	1,323.33
		Harina de trigo	10	10		3.15	31.47
		Huevo	5	5		812.00	812.00
		Papa común	43	40		1.30	58.55
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
	ARROZ BLANCO	Cebolla larga	10	8	3 onzas soperas (45 gr)	3.90	32.98
		Aceite	5	5		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Arroz	20	20		2.99	59.79
		Aceite	5	5		5.90	29.51
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Lechuga batavia	25	15		1.62	45.46
		Manzana	30	20		6.75	203.63
COMIDA-CENA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, TOMATE ROJO, ZANAHORIA Y MANZANA VERDE	Zanahoria	20	15	5 onzas soperas	1.68	39.51
		Tomate italiano	20	15		3.90	78.09
		Cilantro	10	8		5.18	51.81
		Limón	10	3		2.44	24.38
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Sal	0.5	0.5		1.15	0.58

DESAYUNO	1,614.46
REFRIGERIO AM	687.95
ALMUERZO	7,929.57
REFRIGERIO PM	1,313.54
CENA	2,959.62
TOTAL	9,505.15

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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	240 cc (8 onzas)	13.83	195.67
		Leche liquida	200	200		2.26	452.12
		Panola	14	14		3.07	43.03
	HUEVO REVUELTO	Huevo	55	50	1 porción	312.00	312.00
		Margarina	3	3		12.43	37.28
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	3.30	231.26
		Margarina	3	3		12.43	37.28
	FRUTA	Banano	130	120	1 und mediana	1.31	170.43
	FRUTA	Manzana	120	100	1 und mediana	6.75	810.52
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	COLADA DE MAIZENA	Maizena	14	14	210 cc (7 onzas)	20.70	289.85
		Leche liquida	120	120		2.26	271.27
		Panola	14	14		3.07	43.03
	PAN MOGOLLA	Pan mogolla	50	50	1/2 und mediana	10.92	545.94
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS	Habichuela	13	10	150 cc (5 onzas)	2.10	27.28
		Cebolla cabezona	13	10		1.32	17.11
		Zanahoria	15	10		1.68	25.14
		Espinaca	10	10		2.74	27.44
		Papa criolla	20	15		2.56	51.19
		Papa comun	20	15		1.30	26.02
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Brocoli	15	10		2.88	43.15
		Cilantro	10	8		5.18	51.81
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	CARNE ASADA	Carne magra	100	100	1 porcion mediana (65 gr)	17.67	1,766.67
		Aceite	5	5		5.90	29.51
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ AMARILLO	Arroz	40	40	5 cdas soperas (114 gr)	2.99	119.57
		Zanahoria	10	8		1.68	26.76
		Aceite	5	5		5.90	29.51
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	YUCA FRITA	Yuca	39	29	2 astillas pequeñas	2.39	93.25
		Aceite	6	6		5.90	35.41
	JUGO DE MARACUYA	Mango	120	100	240 cc (8 onzas)	2.25	270.00
		Leche liquida	30	30		2.26	67.32
	POSTRE	Azucar	14	14	3 und	2.69	37.66
		Galleta dulce	21	21		13.95	292.97
REFRIGERIO DE LA TARDE	KUMIS	Kumis	150	150	6 onzas	5.92	888.00
	GALLETAS DULCE	Galleta cuca	40	40	1 und mediana	7.98	319.09
	FRUTA	Piña	143	100	1 und mediana	2.82	403.45
		Piña	143	100		6.20	886.60
COMIDA-CENA	SUDADO DE POLLO (PERNIL)	Pollo pernil	143	100	1 porción mediana (80 gr sin hueso)	6.20	886.60
		Platano maduro	40	30		1.64	65.60
		Papa comun	39	29		1.30	80.74
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Tomate chonto	6	6		2.10	16.80
		Aceite	8	8		5.90	47.21
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Arroz	40	40		2.99	119.57
	ARROZ BLANCO	Arveja seca	10	10	4 1/2 cdas soperas (90 gr)	3.87	38.67
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Lechuga belavita	20	10		1.82	36.37
	ENSALADA MIXTA	Zanahoria	15	10	5 cdas soperas	1.68	25.14
		Pepino	17	15		1.97	33.43
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Limón	10	10		2.44	24.38
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Margarina	120	100		4.45	534.12
	JUGO DE FRUTA	Azucar	14	14	240 cc (8 onzas)	2.69	37.66

10,097.92

DESAYUNO	1,477.64
REFRIGERIO AM	1,960.61
ALMUERZO	3,050.97
REFRIGERIO PM	1,810.55
CENA	1,998.16
TOTAL	10,097.92

IGUAL

Patricia Helena Velez Santa
PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093862



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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)	20.70	289.65
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Panela	14	14		3.07	43.03
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	40	40	1 und mediana	12.16	486.23
	PAN MOGOLLA	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	10.92	545.94
		Margarina	5	5		12.43	62.13
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	FRUTA	Naranja	135	120	1 und mediana	1.31	176.18
	JUGO DE PIÑA	Piña	122	100	180 cc (6 onzas)	2.82	344.21
		Azúcar	16	16		2.69	43.04
	TORTA	Torta	50	50	1 und mediana	13.43	671.99
ALMUERZO	SOPA DE PLATANO VERDE	Platano verde	15	10	210 cc (7 onzas)	1.64	24.60
		Papa común	15	10		1.30	19.52
		Papa criolla	15	10		2.56	38.39
		Cilantro	5	5		5.18	25.90
		Cebolla Larga	5	5		3.30	16.49
		Tomate Chonto	5	5		2.10	10.50
		Aceite	4	4		5.90	23.61
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	FRICASE DE POLLO	Pollo pechuga	137	100	210 cc (80 gr de pollo sin hueso)	10.16	1,391.92
		Maizena	5	5		20.70	103.52
		Zanahoria	20	15		1.68	33.51
		Habichuela	20	15		2.10	41.97
		Tallo de apio	10	10		1.94	19.39
		Cebolla cabezona	15	15		1.32	19.74
		Crema de Leche	3	3		12.87	38.60
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ VERDE	Arroz	40	40	4½ cudas soperas (90 gr)	2.99	119.57
		Espinaca	15	15		2.74	41.16
		Aceite	4	4		5.90	23.61
	PAPAS A LA FRANCESA	Papa común	40	29	8 Unds	1.15	0.58
		Aceite	6	6		1.30	52.04
		Aceite	6	6		5.90	35.41
	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba agria	120	100	240 cc (8 onzas)	3.36	403.20
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
REFRIGERIO DE LATARDE	YOGURTH CON PAN DULCE	Yogurth	150	150	150 cc (5 onzas)	5.55	833.00
		Pan mogolla	50	50	½ und mediana	10.92	545.94
	FRUTA	Banano	120	100	1 und mediana	1.31	157.32
COMIDA - CENA	CARNE DESMECHADA	Carne magra	100	100	5 cudas soperas (65 gr)	17.67	1,766.67
		Cebolla larga	6	5.5		3.30	19.79
		Tomate chonto	8	8		2.10	16.80
		Aceite	7	7		5.90	41.31
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ ROJO	Arroz	40	40	4½ cudas (90gr)	2.99	119.57
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Pimenton	15	10		3.51	52.63
	PURE DE PAPA	Papa común	70	59	2 cudas soperas (65 gr)	1.30	91.07
		Cilantro	8	6		5.18	41.45
		Cebolla cabezona	15	12		1.32	19.74
		Aceite	4	4		5.90	23.61
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO	Cebolla cabezona	17	15	5 csop	1.32	22.37
		Lechuga batavia	25	15		1.82	45.46
		Tomate milano	17	15		3.90	66.37
		pepino	17	15		1.97	33.43
		Limon	10	5		2.44	24.38
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	JUGO DE LULO	Lulo	120	100	240 cc (8 onzas)	3.34	400.38
		Azúcar	14	14		2.69	37.66

10,032.88

DESAYUNO	2,055.48
REFRIGERIO AM	1,058.84
ALMUERZO	2,522.02
REFRIGERIO PM	1,535.26
CENA	2,860.29
TOTAL	10,032.88

IGUAL

Patricia P. Velez
 PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
 NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
MINUTA 8

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVICIO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	13.83	193.67
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Panela	14	14		3.07	43.03
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	40	40	1 und mediana	12.16	486.23
		Arepas amarilla	70	70	1 und mediana	3.30	231.26
	AREPA	Margarina	6	6		12.43	74.56
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	FRUTA	Papaya	120	100	1 und mediana	1.71	205.60
		Maizena	14	14	1 poro (30gr)	20.70	289.85
		Huevo	10	10		312.00	3120.00
		Naranja	120	100		1.31	156.60
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	LECHE	Leche líquida	120	120	120 cc (4 onzas)	2.26	271.27
ALMUERZO	SANCOCCHO DE POLLO	Pollo parril	143	100	210 cc (80 gr de pollo sin hueso)	6.20	886.60
		Platano maduro	35	20		1.64	57.40
		Papa común	35	20		1.30	45.54
		Yuca	30	20		2.39	71.73
		Arracacha	25	20		3.51	87.75
		Mazorca	50	30		3.70	185.22
		Cebolla cabezona	5	5		1.32	6.58
		Tomate Chonto	5	5		2.10	10.50
		Cilantro	5	5		5.18	25.90
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	4 1/4 csop (80 gr)	2.99	119.57
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	AGUACATE	Aguacate	50	45	1 poro mediana	3.96	197.92
	BANANO	Banano	60	50	1 und pequeña	1.31	78.66
	JUGO DE LULO	Lulo	120	100	240 cc (8 onzas)	3.34	400.28
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE MANDARINA	Mandarina	100	70	1 und mediana	2.36	236.00
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	PAN DULCE	Pen mogolla	50	50	1 und mediana	10.92	545.94
	FRUTA	Mango	100	80	1 und mediana	2.25	225.00
COMIDA-CENA	SUDADO DE CARNE DE RES	Carne magra	150	100	1 porción mediana (80 gr)	17.67	2650.00
		Platano maduro	35	30		1.64	57.40
		Papa común	35	30		1.30	45.54
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Tomate chonto	8	6		2.10	16.80
		Aceite	4	4		5.90	23.61
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Arroz	40	40		2.99	119.57
	ARROZ CON ARVEJA	Arveja seca	6	5	4 1/4 csop soperas (80 gr)	3.87	19.33
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Lechuga batavia	20	10		1.82	36.37
	ENSALADA MIXTA	Zanahoria	25	20	5 csop soperas	1.68	41.89
		Pepino	17	15		1.97	39.43
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Limón	10	3		2.44	24.38
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	JUGO DE FRUTA	Tomate de árbol	120	100	240 cc (8 onzas)	2.45	293.52
		Azúcar	14	14		2.69	37.66

12,335.69

DESAYUNO	1,686.46
REFRIGERIO AM	3,875.38
ALMUERZO	2,247.87
REFRIGERIO PM	1,044.60
CENA	3,481.37
TOTAL	12,335.69

IGUAL

Patricia H. V. Santa
 PATRICIA HELENA VEZ SÁNTA
 NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	PROMEDIO
MINUTA																					
SECRETARIO	1,852.75	1,937.65	1,036.10	1,514.46	1,477.64	2,055.48	1,957.11	1,688.48	18,712.01	1,799.20	2,662.53	2,238.82	2,521.67	1,686.46	1,771.36	2,356.34	2,054.81	1,931.49	1,695.46	1,917.65	2,883.07
SECRETARIO AM	883.68	897.87	1,230.10	587.55	1,560.61	1,038.84	688.75	3,875.18	1,459.97	888.91	680.52	699.02	1,164.91	1,667.18	956.69	883.91	694.64	1,459.92	1,667.18	888.91	1,176.49
MINUTERO	2,654.78	2,897.98	1,192.72	2,979.57	3,600.97	3,527.02	3,176.30	2,147.87	1,463.12	3,141.33	2,781.99	2,475.72	3,588.75	2,553.69	2,813.36	3,108.71	2,799.65	2,820.14	2,495.27	2,775.23	2,857.26
SECRETARIO PPA	681.70	1,673.21	1,101.56	1,313.52	1,610.55	1,538.36	883.52	1,048.60	1,612.95	858.64	394.98	984.79	843.23	1,103.61	1,782.40	926.86	1,526.16	771.33	1,691.80	637.02	1,197.54
CIMA	2,701.99	2,142.32	2,704.40	2,592.61	3,588.15	1,860.29	2,955.14	3,483.37	1,851.97	2,540.12	2,837.75	1,344.35	2,462.75	2,403.69	2,147.32	3,351.35	2,678.53	2,282.34	2,586.44	2,540.12	2,630.67
TOTALS	8,415.83	9,428.85	11,744.52	9,556.17	10,957.91	10,532.88	9,700.63	12,316.67	27,810.07	9,264.25	9,897.69	7,705.14	10,759.31	8,714.24	9,468.32	11,032.37	9,564.10	10,293.14	8,723.46	8,729.57	10,685.10



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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)	7.24	101.34
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	55	50	1 und	312.00	312.00
		Margarina	3	3		12.43	37.28
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und	3.30	231.25
		Margarina	3	3	mediana	12.43	37.28
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Granadilla	120	100	1 und	6.23	747.60
		Leche líquida	120	120	210 cc (7 onzas)	2.26	271.27
		Banano	80	60		1.31	104.88
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	GALLETAS	Taco de galletas	21	21	3 unds	13.08	274.94
ALMUERZO	GARBANZOS CON CARNE DE CERDO	Garbanzos	20	20	150 cc (5 onzas)	4.50	89.91
		Carne magra	90	90		17.67	1,590.00
		Papa común	35	30		1.30	45.54
		Zanahoria	20	15		1.68	33.51
		Cebolla cabezona	5	5		1.32	6.58
		Tomate chonto	5	5		2.10	10.50
		Aceite	8	8		5.90	47.21
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ VERDE	Arroz	40	40	4 1/2 cudas soperas (90 gr)	2.99	119.57
		Aceite	8	8		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	PLÁTANO ASADO	Plátano maduro	30	29	1 porc pequeña	1.64	49.20
	ENSALADA DE REMOLACHA CON CEBOLLA Y ZANAHORIA	Zanahoria	20	13	5 Csoop	1.68	33.51
		Remolacha	21	15		1.70	35.68
		Cebolla cabezona	21	16		1.32	27.64
		Mayonesa	5	5		15.15	75.75
	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora	120	120	240 cc (8 onzas)	7.75	929.67
		Leche líquida	30	30		2.26	67.82
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE PIÑA	Piña	143	100	180 cc (6 onzas)	2.82	403.45
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	PAN CROISSANT	Pan croissant	40	40	1 und mediana	9.81	392.20
COMIDA-CENA	SOPA DE VERDURA	Habichuela	15	10	210 cc (7 onzas)	2.10	31.48
		Zanahoria	15	10		1.68	25.14
		Brocoli	15	10		2.98	43.15
		Cebolla cabezona	13	10		1.32	17.11
		Tomate chonto	8	8		2.10	15.80
		Papa común	35	30		1.30	45.54
		Papa criolla	35	29		2.56	89.58
		Aceite	5	5		5.90	29.51
		Cilantro	10	8		5.18	51.81
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	TORTA DE VERDURAS CON POLLO	Pollo pechuga	137	100	1 porción grande (80 gr de pollo)	10.10	1,231.92
		Harina de trigo	5	5		3.15	15.73
		Harina de pan	5	5		3.49	17.47
		Huevo	5	5		312.00	312.00
		Habichuela	18	15		2.10	37.77
		Arveja seca	20	15		3.87	77.33
		Zanahoria	20	15		1.68	33.51
		Cebolla cabezona	15	10		1.32	19.74
		Pimenton	10	8		3.51	35.09
		Aceite	8	8		5.90	47.21
	ARROZ ROJO	Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Arroz	40	40	4 1/2 cudas soperas (90 gr)	2.99	119.57
		Pimenton	15	10		3.51	52.63
		Aceite	5	5		5.90	35.41
	JUGO DE LULO	Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Lulo	120	100	240 cc (8 onzas)	3.34	400.28
		Azúcar	14	14		2.69	37.66

9,700.63

DESAYUNO	1,957.11
REFRIGERIO AM	698.75
ALMUERZO	3,236.30
REFRIGERIO PM	833.32
CENA	2,985.14
TOTAL	9,700.63

IGUAL

Patricia Helena Velez Santa
PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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)	13.83	193.67	
		Leche liquida	200	200		2.26	452.12	
		Panela	14	14		3.07	43.03	
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	40	40	1 und mediana	12.16	486.23	
		Arepas amarilla	70	70	1 und mediana	3.30	231.26	
	AREPA	Margarina	8	6		12.43	74.56	
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	FRUTA	Papaya	120	100	1 und mediana	1.71	205.60	
		Maizena	14	14		20.70	289.85	
		Huevo	10	10	1 porc (30gr)	312.00	3120.00	
		Naranja	120	100		1.31	156.60	
	PUDIN DE NARANJA	Azucar	14	14		2.69	37.66	
		Leche liquida	120	120	120 cc (4 onzas)	2.26	271.27	
ALMUERZO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo perril	143	100	210 cc (80 gr de pollo sin hueso)	6.20	886.60	
		Platano maduro	35	20		1.64	57.40	
		Papa comun	35	20		1.30	45.54	
		Yuca	30	20		2.39	71.73	
		Arracacha	25	20		3.51	87.75	
		Mazorca	50	30		3.70	185.22	
		Cebolla cabezona	5	5		1.32	6.58	
		Tomate Chonto	5	5		2.10	10.50	
		Cilantro	5	5		5.18	25.90	
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58	
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	4½ csop (90 gr)	2.99	119.57	
		Aceite	6	6		5.90	35.41	
	REFRIGERIO DE LA TARDE	AGUACATE	Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
			Aguacate	50	45	1 porc mediana	3.96	197.92
BANANO		Banano	60	50	1 und pequena	1.31	78.66	
		Lulo	120	100	240 cc (8 onzas)	3.34	400.28	
JUGO DE LULO		Azucar	14	14		2.69	37.66	
		Mandarins	100	70	1 und mediana	2.36	236.00	
REFRIGERIO DE LA TARDE	PAN DULCE	Azucar	14	14		2.69	37.66	
		Pan mogolla	80	50	1 und mediana	10.92	545.94	
	FRUTA	Mango	100	80	1 und mediana	2.25	225.00	
		Carne magra	150	100	1 porción mediana (80 gr)	17.67	2650.00	
SUDADO DE CARNE DE RES	Platano maduro	35	30	1.64		57.40		
	Papa comun	35	30	1.30		45.54		
	Cebolla cabezona	17	15	1.32		22.37		
	Tomate chonto	8	6	2.10		16.80		
	Aceite	4	4	5.90		23.61		
	Sal	0.5	0.5	1.15	0.58			
COMIDA-CENA	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	40	40	4½ csas soperas (90 gr)	2.99	119.57	
		Arveja seca	5	5		3.87	19.33	
		Aceite	6	6		5.90	35.41	
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58	
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	10	5 csas soperas	1.82	26.97	
		Zanahoria	25	20		1.68	41.80	
Pepino		17	15	1.97		33.43		
Cebolla cabezona		17	15	1.32		22.37		
Limón		10	3	2.44		24.38		
JUGO DE FRUTA	Sal	0.5	0.5		1.15	0.58		
	Tomate de árbol	120	100	240 cc (8 onzas)	2.45	293.52		
	Azucar	14	14		2.69	37.66		

12,935.69

DESAYUNO	1,686.46
REFRIGERIO AM	3,875.38
ALMUERZO	2,247.87
REFRIGERIO PM	1,044.60
CENA	3,481.37
TOTAL	12,935.69

IGUAL

Patricia Helena Velez Santa
 PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
 NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 45 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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	CHOCOLISTO EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	13.83	193.67
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Paneta	17	17		3.07	52.25
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	55	50	1 porción	312.00	17,160.00
		Margarina	3	3		12.43	37.28
FRUTA		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	AREPA	Arroz amarrado	70	70	1 und mediana	5.80	281.26
		Margarina	3	3		12.43	37.28
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	FRUTA	Grandifolia	120	100	1 und mediana	6.33	747.60
	MALTEADA DE CHOCOLATE	Chocolate en polvo	14	14	180cc (6 onzas)	26.99	977.77
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
		Leche en polvo	15.8	15.8		18.88	294.67
	GALLETA	Galleta dulce	21	21	3 undas	13.95	292.97
ALMUERZO	SOPEA DE BLANQUILLOS	Meion	130	100	1 porción mediana	3.51	456.85
		Blanquillos	20	20		3.96	79.20
		Zanahoria	20	15		1.58	33.51
		Papa criolla	20	15		2.56	51.19
		Papa común	20	14		1.30	26.02
		Cebolla Cabezona	10	8		1.32	13.16
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Aceto	5	5		5.80	29.51
		Cilantro	5	5		5.18	25.90
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	CARNE EN HAMBURGUESA	Carné mágala	100	100		17.67	1,766.67
		Huevo	5	5	1 porción mediana (55 gr)	312.00	312.00
		Harina de pan	10	10		3.49	34.93
		Cebolla larga	10	5		3.80	37.98
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Ajo	5	5		11.96	59.81
	ARROZ VERDE	Arroz	40	40		5.80	41.31
		Arroz	40	40		1.13	0.58
		Arroz	40	40		2.99	119.57
		Arroz	40	40		5.80	29.51
		Arroz	40	40		2.74	27.46
	PURÉ DE PAPA	Papa común	40	30	3 edas soperas	1.30	52.04
		Cilantro	5	5		5.18	25.90
		Mayonesa	5	5		15.15	75.75
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, CILANTRO Y CEBOLLA DE HUEVO	Zanahoria	21	16		1.68	35.19
		Repollo	16	16		1.35	21.64
		Cilantro	10	10		5.18	51.81
		Cebolla Cabezona	15	16		1.32	21.06
		Limon	5	5		2.44	12.19
	JUGO DE PIÑA	Piña	145	100	240 cc (8 onzas)	2.82	403.45
REFRIGERIO DE LA TARDE	AVENA CON PAN	Azúcar	14	14		2.69	37.66
		Leche líquida	120	120	210 cc (7 onzas)	2.26	271.27
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
COMIDA-CENA	SOPEA DE CUCHUCO	Pan croissant	40	40	1 und mediana	9.81	392.20
		Manzana	120	100	1 und mediana	6.75	810.52
		Cuchuco	10	10		3.80	28.01
		Zanahoria	15	15		1.68	25.14
		Papa criolla	15	10		2.56	38.39
		Papa común	15	10		1.30	19.52
		Cebolla cabezona	5	5		1.32	6.58
		Tomate chonto	5	5		2.10	10.50
		Cilantro	5	5		5.18	25.90
		Aceto	4	4		5.80	23.61
	HIGADO ENCEBOLLADO CON PAPA	Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Higado de res	100	85	1 und mediana (72 gr)	11.37	1,136.67
		Papa común	46	39		1.30	58.55
		Cebolla cabezona	5	5		1.32	6.58
		Tomate chonto	5	5		2.10	10.50
	ARROZ CON ARVEJA SOCA	Arroz	40	40		5.80	35.41
		Arveja soca	2	2		1.15	0.58
		Arveja soca	2	2		2.99	119.57
		Arveja soca	2	2		5.80	29.51
		Arveja soca	2	2		2.74	27.46
	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE	Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Zanahoria	21	16		1.68	35.19
		Repollo	16	16		1.35	21.64
		Cebolla cabezona	25	15		1.32	32.90
		Tomate Milano	20	15		3.80	37.98
	JUGO DE MARACUYA	Limon	5	5		2.44	12.19
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Maracuya	120	100	240 cc (8 onzas)	4.45	534.12
		Azúcar	14	14		2.69	37.66

DESAYUNO	28,912.03
REFRIGERIO AM	1,459.82
ALMUERZO	3,463.12
REFRIGERIO PM	1,612.99
CENA	2,351.97
TOTAL	37,800.02

IGUAL

27,800.02

Patricia Helena Velez Santa
PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	13.83	193.67
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Panela	14	14		3.07	43.03
	HUEVO REVUELTO	Huevo	50	50	1 porción	312.00	312.00
		Margarina	3	3		12.43	37.28
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	3.30	231.26
		Margarina	3	3		12.43	37.28
	FRUTA	Melon	140	120	1 und mediana	3.51	492.00
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	AVENA EN LECHE	Avena hojuelas	14	14	210 cc (7 onzas)	7.24	101.34
		Leche líquida	120	120		2.26	271.27
		Azuocar	14	14		2.69	37.66
	CUCA	Galleta Cuca	60	60	1 porción mediana	7.98	478.64
ALMUERZO	FRIJOLES	Frijol	20	20	180 cc (6 onzas)	7.29	145.75
		Platano verde	35	30		1.64	57.40
		Cebolla cabezona	10	8		1.32	13.16
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	CARNE MOLIDA	Carne magra	100	100	4 Csop (65 gr)	17.67	1,766.67
		Cebolla cabezona	10	8		1.32	13.16
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Aceite	6	6		5.90	35.41
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	4½ Csop (90 gr)	2.99	119.57
		Aceite	5	5		5.90	29.51
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	TAJADA DE PLATANO MADURO	Platano maduro	35	30	2 tajadas medianas	1.64	57.40
		Aceite	6	6		5.90	35.41
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ZANAHORIA Y CEBOLLA DE HUEVO	Zanahoria	25	20	5 Csop	1.68	41.89
		Lechuga batavia	25	20		1.82	45.46
		Cebolla cabezona	25	20		1.32	32.90
		Limón	5	5		2.44	12.19
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	120	100	240 cc (8 onzas)	2.45	299.52
		Azuocar	14	14		2.69	37.66
	POSTRE	Bocadillo	20	20	1 und mediana	16.26	325.19
REFRIGERIO DE LA TARDE	LECHE	Leche líquida	120	120	120 cc (8 onzas)	2.26	271.27
	GALLETA	Galleta dulce	21	21	3 unds	13.95	292.97
	FRUTA	Mandarina	140	120	1 und mediana	2.36	330.40
COMIDA - CENA	BISTEC DE CARNE CON MADURO	Carne magra	100	100	1 porción mediana (65 gr de carne)	17.67	1,766.67
		Platano maduro	35	28		1.64	57.40
		Papa común	35	30		1.30	45.54
		Cebolla cabezona	10	8		1.32	13.16
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Aceite	7	7		5.90	41.31
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	4½ cdas (90 gr)	2.99	119.57
		Aceite	7	7		5.90	41.31
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo	35	25	5 cdas	1.35	47.93
		Zanahoria	30	25		1.68	50.27
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Limón	10	3		2.44	24.38
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba dulce	110	100	240 cc (8 onzas)	2.48	272.80
		Azuocar	14	14		2.69	37.66

DESAYUNO	1,799.20
REFRIGERIO AM	888.91
ALMUERZO	9,141.38
REFRIGERIO PM	894.64
CENA	2,540.12
TOTAL	9,264.25

IGUAL

Patricia Helena Velez Santa
PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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	14	240 cc (8 onzas)	20.70	289.85
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Paneta	14	14		3.07	43.03
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	40	40	1 porción mediana	12.16	486.23
	AREPA Y GALLETAS	Taco de galletas	21	21	2 unds	13.09	274.94
		Arepa amarilla	70	60	1 und mediana	3.30	231.26
		Margarina	6	6		12.43	74.56
	FRUTA	Manzana	120	100	1 und mediana	6.75	810.52
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche líquida	120	120	210 cc (7 onzas)	2.26	271.27
		Banano	60	45		1.31	78.66
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	GALLETA DULCE	Galleta dulce	21	21	3 unds	13.95	292.97
ALMUERZO	SOPA DE PLÁTANO	Plátano verde	39	29	150 cc (5 onzas)	1.64	63.96
		Papa común	45	30		1.30	38.58
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Tomate chonto	8	6		2.10	16.80
		Zanahoria	20	15		1.68	33.51
		Cilantro	5	5		5.18	25.90
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	POLLO APANADO	Pollo Pemi	130	100	1 porción mediana (80 sin hueso gr)	6.20	930.00
		Harina de pan	2.5	2.5		3.49	8.73
		Huevo	10	10		312.00	312.00
		Aceite	7	7		5.90	41.31
	ARROZ AMARILO	Sal	0.5	0.5	4½ porción mediana (90 gr)	1.15	0.58
		Arroz	40	40		2.99	119.57
		Zanahoria	30	25		1.68	50.27
		Aceite	5	5		5.90	29.51
	ENSALADA DULCE	Sal	0.5	0.5	5 cdas soperas	1.15	0.58
		Lechuga batavia	25	15		1.82	45.46
		Piña	25	20		2.82	70.53
		Zanahoria	20	15		1.68	33.51
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Azúcar	2	2		2.69	5.38
	JUGO DE MORA	Sal	0.5	0.5	240 cc (8 onzas)	1.15	0.58
		Mora	110	100		7.75	852.20
REFRIGERIO DE LA TARDE	ARROZ CON Leche líquida	Azúcar	14	14	1 porción (150 gr)	2.69	37.66
		Arroz	25	25		2.99	74.73
		Leche líquida	120	120		2.26	271.27
	PAN MOGOLLA	Pan mogolla	14	14		3.07	43.03
COMIDA - CENA	SOPA DE GUINEO	Pan mogolla	50	50	150 cc (5 onzas)	10.92	545.94
		Guineo	25	29		1.34	33.42
		Papa común	15	10		1.30	19.52
		Papa criolla	15	10		2.56	38.38
		Cebolla cabezona	20	15		1.32	26.32
		Tomate chonto	20	15		2.10	42.00
		Cilantro	8	6		5.18	41.45
	TORTA DE CARNE	Sal	0.5	0.5	1 porción mediana	1.15	0.58
		Carne magra	100	100		17.67	1,766.67
		Harina de pan	10	10		3.49	34.93
		Huevo	12	12		312.00	312.00
		Pimentón	10	5		3.51	35.09
		Aceite	5	5		5.90	29.51
	ARROZ BLANCO	Sal	0.5	0.5	4½ cdas (90 gr)	1.15	0.58
		Arroz	40	40		2.99	119.57
		Aceite	5	5		5.90	29.51
JUGO DE MANGO		Sal	0.5	0.5	240 cc (8 onzas)	1.15	0.58
		Mango	120	100		2.25	270.00
		Azúcar	14	14		2.69	37.66

9,897.69

DESAYUNO	2,662.51
REFRIGERIO AM	680.56
ALMUERZO	2,781.90
REFRIGERIO PM	934.98
CENA	2,837.75
TOTAL	9,897.69

IGUAL

Patricia Helena Veléz Santa
 PATRICIA HELENA VELÉZ SANTA
 NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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 pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	13.83	193.87
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Penole	14	14		3.07	43.03
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	55	50	1 porción	312.00	312.00
		Margarina	3	3		12.43	37.28
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	3.30	231.26
		Margarina	3	3		12.43	37.28
	MOGOLLA	Pan Mogolla	50	50	1 und mediana	10.92	545.94
		Margarina	3	3		12.43	37.28
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	FRUTA	Piña	143	100	1 und mediana	2.82	403.45
		Leche líquida	120	120	210 cc (7 onzas)	2.26	271.27
		Banano	65	45		1.31	85.22
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	SORBETE DE BANANO	Taco de Galletas	21	21	3 unds	13.09	274.94
		Platano verde	30	20		1.64	49.20
		Papa comun	35	20		1.30	45.54
	SOPA DE RAICES	Yuca	30	20	210 cc (7 onzas)	2.89	71.73
		Arracacha	20	20		3.51	70.20
		Mazorca	50	30		3.70	185.22
		Cebolla cabezona	10	5		1.32	13.16
		Tomate chonto	8	8		2.10	16.80
		Habichuela	15	12		2.10	31.48
		Zanahoria	17	12		1.68	28.49
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	SOBREBARRIGA EN SALSA	Sobrebarriga	100	100	1 porción mediana (80 gr)	13.57	1,357.10
		Tomate chonto	8	8		2.10	16.80
		Cebolla larga	6	5.5		3.30	19.79
		Cebolla cabezona	20	15		1.32	26.32
		Aceite	6	6		5.90	35.41
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	Sal	0.5	0.5	1 porción mediana (90 gr)	1.15	0.58
		Arroz	40	40		2.99	119.57
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Agua	25	20		3.96	98.96
		Jugo de Papaya	60	50		1.71	102.80
	AGUACATE	Zanahoria	55	50	240cc (8 onzas)	1.68	93.16
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
		Harina de trigo	17	17		3.15	53.49
		Azúcar	6	6		2.69	16.14
		Margarina	3	3		12.43	37.28
REFRIGERIO DE LA TARDE	HOJUELAS DE HARINA DE TRIGO	Huevo	15	15	2 unds medianas	312.00	312.00
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Mora	65	45		7.75	503.57
		Azúcar	10	10		2.69	26.90
		Papa criolla	30	24		2.56	76.78
	JUGO DE MORA	Ahuyama	25	15	150 cc (7 onzas)	1.98	49.40
		Tomate chonto	8	8		2.10	16.80
		Cebolla larga	6	5.5		3.30	19.79
		Crema de Leche	4	4		12.87	51.47
		Cilantro	8	6		5.18	41.45
COMIDA-CENA	CREMA DE PAPA CRIOLLA CON AHUYAMA	Sal	0.5	0.5	5 cdas soperas	1.15	0.58
		Arveja seca	20	20		3.87	77.83
		Zanahoria	25	20		1.68	41.89
		Papa comun	25	15		1.30	32.53
		Huevo	50	50		312.00	312.00
	ENSALADA RUSA	Sal	0.5	0.5	1 porción mediana	1.15	0.58
		Cilantro	8	6		5.18	41.45
		Arroz	40	40		2.99	119.57
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ BLANCO	Platano verde	30	25	1 porción mediana	1.64	49.20
		Aceite	8	8		5.90	47.21
		Mango	130	100		2.25	292.90
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	PATACON FRITO				240cc (8 onzas)		

DESAYUNO	2,293.89
REFRIGERIO AM	669.09
ALMUERZO	2,479.22
REFRIGERIO PM	984.79
CENA	1,344.15
TOTAL	7,765.14

Patricia Helena Velez Santa
PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093982



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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	240cc (8 onzas)	13.83	193.67
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Paneca	14	14		3.07	43.03
	HUEVO REVUELTO	Huevo	50	50	1 porción	312.00	312.00
		Margarina	3	3		12.43	37.28
		sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	AREPA Y TOSTADA	Arepa amarilla	70	70	1 porción mediana	3.30	231.26
		Margarina	3	3		12.43	37.28
		Tostada	21	21		16.00	335.95
	FRUTA	Pera	120	100	1 porción mediana	7.32	878.52
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	COLADA DE MAIZENA	Maizena	14	14	210 cc (7 onzas)	20.70	289.85
		Leche líquida	120	120		2.26	271.27
		Paneca	17	17		3.07	52.25
	PAN	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	10.92	545.94
	FRUTA	Papaya	120	100	1 und mediana	1.71	205.60
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS	Habichuela	13	10	150cc (5 onzas)	2.10	27.28
		Cebolla cabezona	13	10		1.32	17.11
		Zanahoria	15	10		1.68	25.14
		Espinaca	10	10		2.74	27.44
		Papa criolla	20	15		2.56	51.19
		Papa común	20	15		1.30	26.02
		Tomate chonto	8	6		2.10	16.80
		Brocoli	15	10		2.88	43.15
		Cilantro	8	6		5.18	41.45
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	CARNE ASADA	Carne magra	100	100	1 porción mediana (65 gr)	17.67	1,786.67
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	YUCA FRITA	Yuca	40	30	2 astillas	2.39	95.64
		Aceite	8	6		5.90	35.41
	ARROZ AMARILLO	Arroz	40	40	4 1/4 cdas (90 gr)	2.99	119.57
		Zanahoria	15	10		1.68	25.14
		Aceite	6	6		5.90	35.41
	JUGO DE MARACUYA	Maracuya	120	100	240 cc (8 onzas)	4.45	534.12
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	POSTRE	Cocada	20	20	1 porción mediana	31.22	624.44
REFRIGERIO DE LA TARDE	GALLETAS CON MERMELEDA	Mermelada	20	20	3 unds	14.85	297.00
		Taco de Galletas	21	21		13.09	274.94
	LECHE	Leche líquida	120	120	120 cc (4 onzas)	2.26	271.27
COMIDA - CENA	ROLLO DE CARNE	Carne molida	100	100	1 porción mediana (65 gr de carne)	13.23	1,323.93
		Habichuela	25	20		2.10	52.46
		Zanahoria	25	20		1.68	41.89
		Tomate chonto	8	6		2.10	16.80
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Arroz	40	40		2.99	119.57
		Espinaca	10	10		2.74	27.44
		Aceite	6	6		5.90	35.41
	ARROZ VERDE	sal	0.5	0.5	4 1/4 cdas (90 gr)	1.15	0.58
		Papa común	70	69		1.30	91.07
		Cilantro	8	6		5.18	41.45
		Cebolla cabezona	15	12		1.32	19.74
	PURE DE PAPA	Aceite	6	6	1 porción	5.90	35.41
		sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Tomate milano	57	50.0		3.90	222.55
		sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	RODAJAS DE TOMATE	Limon	10	3	3 unds	2.44	24.38
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	120	100	240 cc (8 onzas)	2.45	293.52
		Azúcar	14	14		2.69	37.66

DESAYUNO	2,521.67
REFRIGERIO AM	1,364.91
ALMUERZO	3,586.75
REFRIGERIO PM	849.31
CENA	2,442.75
TOTAL	10,759.31

IGUAL

Patricia Helena Velez Santa
PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093682



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
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)	13.88	193.67	
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12	
		Panela	14	14		3.07	43.03	
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	40	40	1 und mediana	12.16	486.23	
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	3.30	231.26	
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	PUDIN DE NARANJA	Margarina	5	5	1 porc (50 gr)	12.43	74.56	
		Papaya	120	100		1 und mediana	1.71	205.60
		Maizena	14	14		20.70	289.85	
		Huevo	10	10		312.00	312.00	
	LECHE	Naranja	120	100	120 cc (4 onzas)	1.31	156.60	
Azucar		14	14	2.69		37.66		
ALMUERZO	SANCOCHO DE POLLO	Leche líquida	120	120	180 cc (80 gr de pollo sin hueso)	2.26	271.27	
		Pollo perril	180	100		6.20	980.00	
		Platano maduro	36	20		1.64	57.40	
		Papa común	35	20		1.30	45.54	
		Yuca	30	20		2.59	71.73	
		Arrocacha	25	20		3.51	87.75	
		Mazorca	50	30		3.70	185.22	
		Cebolla cabezona	5	5		1.32	6.58	
	ARROZ BLANCO	Tomate Chonto	5	5	4½ csop (90 gr)	2.10	10.50	
		Cilantro	5	5		5.18	25.90	
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58	
	AGUACATE	Arroz	40	40	1 porc mediana	2.99	119.57	
		Aceite	6	6		5.90	35.41	
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58	
	BANANO	Aguate	40	35	1 porc mediana	3.96	158.38	
	JUGO DE LULO	Banano	80	50	1 und pequeña	1.31	78.66	
Lulo		120	100	240 cc (8 onzas)	3.34	400.28		
Azucar		14	14	2.69	37.66			
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE MANDARINA	Mandarinas	120	100	1 und mediana	2.36	283.20	
	PAN DULCE	Azucar	14	14	1 und mediana	2.69	37.66	
	FRUTA	Pan Croissant	50	50	1 und mediana	9.81	490.25	
COMIDA-CENA	SUDADO DE CARNE DE RES	Mango	130	100	1 und mediana	2.25	292.50	
		Carne magra	100	100		17.67	1,766.67	
		Platano maduro	35	30		1.64	57.40	
		Papa común	35	30		1.30	45.54	
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37	
		Tomate chonto	8	8		2.10	16.80	
		Aceite	8	8		5.90	47.21	
	ARROZ CON ARVEJA	Sal	0.5	0.5	4¼ csas soperas (90 gr)	1.15	0.58	
		Arroz	40	40		2.99	119.57	
		Arveja seca	2	2		3.87	7.73	
		Aceite	8	8		5.90	47.21	
	ENSALADA MIXTA	Sal	0.5	0.5	5 csas soperas	1.15	0.58	
		Lechuga batavia	20	10		1.82	36.37	
		Zenahoria	15	10		1.68	25.14	
		Pepino	17	15		1.97	33.43	
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37	
JUGO DE FRUTA	Limón	10	3	240 cc (8 onzas)	2.44	24.38		
	Sal	0.5	0.5		1.15	0.58		
	Tomate de árbol	120	100		2.45	293.52		
	Azucar	14	14	2.69	37.66			

8,714.24

DESAYUNO	1,686.46
REFRIGERIO AM	1,067.38
ALMUERZO	2,251.69
REFRIGERIO PM	1,103.61
CENA	2,605.09
TOTAL	8,714.24

IGUAL

Patricia Helena Velez Santa
 PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
 NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
MINUTA 15

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COCOA EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	13.83	193.67
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Panela	14	14		3.07	43.03
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	40	40	1 und mediana	12.16	486.23
	AREPA CON MARGARINA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	3.30	231.26
		Margarina	6	6		12.43	74.56
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	FRUTA	Mango	130	120	1 und mediana	2.25	292.50
		Leche líquida	120	120	210 cc (7 onzas)	2.26	271.27
		Mango	70	48		2.25	157.50
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	PAN	Pan croissant	50	50	1 und mediana	9.81	490.25
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama	25	20	150 cc (5 onzas)	1.98	49.40
		Zanahoria	20	15		1.68	33.51
		Habichuela	20	13		2.10	41.97
		Brocoli	25	20		2.85	71.92
		Papa común	20	15		1.30	26.02
		Papa Criolla	20	15		2.56	51.19
		Cebolla cabezona	10	8		1.32	13.16
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Cilantro	5	5		5.13	25.90
		Acetite	5	5		5.80	29.51
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	CARNE Y PAPA ENCEBOLLDA	Carne magra	100	100	1 porción mediana (65 gr)	17.67	1,766.67
		Papa común	40	30		1.30	52.04
		Cebolla cabezona	5	5		1.32	6.58
		Tomate chonto	5	5		2.10	10.50
		Acetite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.3	0.3		1.15	0.58
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	40	40	4½ cdas soperas (90 gr)	2.99	119.57
		Arveja seca	5	5		3.87	19.33
		Acetite	5	5		5.90	29.51
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	120	100	240 cc (8 onzas)	2.48	297.60
		Leche líquida	30	30		2.26	67.82
		Azúcar	16	16		2.69	43.04
REFRIGERIO DE LA TARDE	YOGURTH CON HOJALDRE	Yogurth	150	150	150 cc (5 onzas)	5.55	833.00
	HOJALDRE	Pan hogolla	50	50	½ und mediana	10.92	545.94
	FRUTA	Piña	143	100	1 und mediana	2.82	403.45
COMIDA-CENA	POLLO CON VERDURAS	Pollo pechuga	137	100	5 cdas soperas altas (80 gr sin hueso)	10.16	1,391.92
		Habichuela	30	25		2.10	62.95
		Zanahoria	30	25		1.68	50.27
		Tomate chonto	17	15		2.10	35.70
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Papa común	25	20		1.30	32.53
		Acetite	4	4		5.90	23.61
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ ROJO	Arroz	40	40	4½ cdas soperas (90 gr)	2.99	119.57
		Acetite	4	4		5.90	23.61
		Pimentón	15	10		3.51	52.63
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	PAPA CRIOLLA EN LECHE	Papa Criolla	40	30	3 unds medianas	2.56	102.37
		Leche líquida	10	10		2.26	22.61
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	SORBETE DE MANGO CON LECHE	Mango	47	45	240 cc (8 onzas)	2.25	105.75
		Leche líquida	30	30		2.26	67.82
		Azúcar	10	10		2.69	26.90

9,468.13

DESAYUNO	1,773.36
REFRIGERIO AM	956.59
ALMUERZO	2,813.36
REFRIGERIO PM	1,782.40
CENA	2,142.32
TOTAL	9,468.13

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
MINUTA 16

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	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)	19.83	193.67
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Panela	14	14		3.07	43.08
	HUEVO REVUELTO CON CEBOLLA Y TOMATE	Huevo	55	50	1 porción	512.00	312.00
		Cebolla cabezona	7	6		1.32	9.21
		Tomate chonto	8	5		2.10	16.80
		Margarina	5	5		12.43	62.13
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	AREPA Y TOSTADA	Arroz amarillo	70	70	1 porción mediana	3.90	231.75
		Margarina	3	3	2 unds	12.43	37.28
		Tostada	20	20		16.00	319.95
	FRUTA	Pera	120	100	1 porción mediana	7.32	378.52
						7.24	101.34
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	AVENA EN LECHE	Avena hojuelas	14	14	210 cc (7 onzas)	2.26	271.27
		Leche líquida	120	120		2.26	271.27
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
	CUCA	Galleta Cuca	80	60	1 porción mediana	7.98	478.64
ALMUERZO	GARBANZOS CON CARNE DE CERDO	Garbanzos	20	20	210 cc (7 onzas)	4.50	89.01
		Carne magra	100	100		17.67	1,766.67
		Papa Comun	35	25		1.30	45.54
		Zanahoria	20	15		1.68	33.51
		Cebolla cabezona	5	5		1.32	6.58
		Tomate chonto	6	5		2.10	10.50
		Aceite	3	3		5.90	17.70
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
						2.99	119.57
	ARROZ VERDE	Arroz	40	40	5 cudas soperas (114 gr)	5.90	35.41
		Aceite	5	5		1.15	0.58
	PLÁTANO ASADO	Plátano maduro	86	45	porción pequeña	1.64	30.20
	ENSALADA DE REMOLACHA CON CEBOLLA Y ZANAHORIA	Zanahoria	21	16	5 Csup	1.68	35.19
		Remolacha	21	16		1.70	35.68
		Cebolla cabezona	21	16		1.32	27.64
		Mayonesa	3	3		15.15	45.45
	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora	100	80	240 cc (8 onzas)	7.75	774.73
		Leche líquida	80	80		2.26	185.64
		Azúcar	14	14		2.69	37.66
REFRIGERIO DE LA TARDE	LECHE CON BOGADILLO	Leche líquida	120	120	120 cc (6 onzas)	2.26	271.27
		Bogadillo	20	20		16.28	325.19
COMIDA-CENA	FRUTA	Mandarina	140	120	1 und mediana	2.36	330.40
						3.56	19.80
	SOPA DE BLANQUILLOS	Blanquillos	5	5	210 cc (7 onzas)	1.68	35.51
		Zanahoria	20	15		2.56	63.88
		Papa criolla	28	18		1.30	32.53
		Papa comun	25	15		1.32	13.16
		Cebolla Cabezona	10	8		2.10	21.00
		Tomate chonto	10	6		5.90	17.70
		Aceite	3	3		5.18	25.90
		Cilantro	5	5		1.15	0.58
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	CARNE EN HAMBURGUESA	Carne magra	100	100	1 porción mediana	17.67	1,766.67
		Huevo	5	5		512.00	312.00
		Harina de pan	10	10		3.49	34.93
		Cebolla larga	10	8		5.30	32.98
		Tomate chonto	10	6		2.10	21.00
		Ajo	5	5		11.96	59.81
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ VERDE	Arroz	40	40	5 cudas soperas (114 gr)	2.99	119.57
		Aceite	5	5	3 cudas soperas	5.90	29.51
		Espinaca	10	10		2.74	27.44
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	PURÉ DE PAPA	Papa comun	50	40	5 csup	1.30	65.05
		Cilantro	5	5		5.18	25.90
		Mayonesa	3	3		15.15	45.45
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, CILANTRO Y CEBOLLA DE HUEVO	Zanahoria	21	16	5 csup	1.68	35.19
		Repollo	15	15		1.35	21.64
		Cilantro	10	10		5.18	51.81
		Cebolla Cabezona	18	16		1.32	21.06
		Limon	5	5		2.44	12.19
	JUGO DE PIÑA	Piña	130	100	240 cc (8 onzas)	2.82	366.78
		Azúcar	14	14		2.69	37.66

DESAYUNO	2,356.34
REFRIGERIO AM	888.91
ALMUERZO	8,308.71
REFRIGERIO PM	926.86
CENA	3,351.35
TOTAL	11,032.37

Patricia Helena Velez Santa
PATRICIA HELENA VELÉZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
MINUTA 17

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 CON LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	13.83	193.67
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Panela	14	14		3.07	43.03
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	55	50	1 und	312.00	312.00
		Margarina	3	3		12.43	37.28
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und	3.30	231.26
		Margarina	3	3	mediana	12.43	37.28
	FRUTA	Granadilla	120	100	1 und mediana	6.23	747.60
					120 cc (8 onzas)		
REFRIGERIO DE LA TARDE	LECHE	Leche líquida	120	120	120 cc (8 onzas)	2.26	271.27
	GALLETA	Galleta dulce	21	21	3 und	13.95	292.97
	FRUTA	Mandarina	140	120	1 und mediana	2.36	330.40
ALMUERZO	SUDADO DE CARNE DE RES	Carne magra	100	100	1 porción mediana (65 gr)	17.67	1,766.67
		Platano maduro	35	30		1.64	57.40
		Papa común	35	30		1.30	45.54
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Tomate chonto	8	6		2.10	16.80
		Aceite	5	5		5.90	29.51
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
		Arroz	40	40		2.99	119.57
	ARROZ CON ARVEJA	Arveja seca	5	5	4½ cdas soperas (90 gr)	3.87	19.33
		Aceite	6	6		5.90	35.41
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	10	5 cudas soperas	1.82	36.37
		Zanahoria	25	20		1.68	41.89
		Papino	17	15		1.97	33.43
		Cebolla cabezona	17	15		1.32	22.37
		Limón	10	3		2.44	24.38
	JUGO DE FRUTA	Sal	0.5	0.5	240 cc (8 onzas)	1.15	0.58
		Tomate de árbol	120	100		2.45	293.52
	POSTRE	Azúcar	14	14	1 und pequeña	2.69	37.66
		Bocadillo	12	12		16.26	195.11
REFRIGERIO DE LATADE	YOGURTH CON PAN DULCE	Yogurth	150	150	150 cc (5 onzas)	5.55	833.00
		Pan mogolia	50	50	½ und mediana	10.92	545.94
	FRUTA	Banano	120	100	1 und mediana	1.31	157.32
COMIDA-CENA	CREMA DE CEBOLLA CABEZONA	Cebolla cabezona	30	25	210 cc (7 onzas)	1.32	39.48
		Papa común	45	40		1.30	58.53
		Papa criolla	45	40		2.56	115.17
		Tomate chonto	10	8		2.10	21.00
		Crema de leche	5	6		12.87	77.20
		Leche líquida	10	10		2.26	22.61
		Aceite	3	3		5.90	17.70
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	POLLO A LA PANCHÁ	Pollo pechuga	137	100	1 porción mediana (80 gr)	10.16	1,391.92
		Aceite	3	3		5.90	17.70
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 cudas soperas (90 gr)	2.99	119.57
		Aceite	3	3		5.90	17.70
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	CROQUETAS DE ZANAHORIA	Zanahoria	35	30	2 und medianas	1.68	58.65
		Harina de trigo	15	15		3.15	47.20
		Huevo	10	10		312.00	312.00
		Aceite	9	9		5.90	53.11
		Sal	0.5	0.5		1.15	0.58
	JUGO DE MANGO	Mango	120	100	240 cc (8 onzas)	2.25	270.00
		Azúcar	14	14		2.69	37.66

DESAYUNO	2,054.81
REFRIGERIO AM	894.64
ALMUERZO	2,799.05
REFRIGERIO PM	1,536.26
CENA	2,679.53
TOTAL	9,964.30

9,964.30

Patricia Helena Velez Santa
 PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
 NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882



ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO
ADULTOS DE 49 AÑOS 74 AÑOS
CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR
MINUTA 20

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)	13.83	193.67
		Leche líquida	200	200		2.26	452.12
		Panela	14	14		3.07	43.03
	SANDUCHE DE QUESO	Queso cuajada	40	40	2 Unidad	12.16	486.23
		Pan tajoado	42	42		8.29	348.11
		Margarina	3	3		12.43	37.28
	TOSTADA CON MANTEQUILLA	Tostada	20	20	2 unds	16.00	319.95
		Margarina	3	3		12.43	37.28
	REFRIGERIO DE LA MAÑANA	AVENA EN LECHE	Avena hojuelas	14	14	210 cc (7 onzas)	7.24
Leche líquida			120	120	2.26		271.27
Azúcar			14	14	2.69		37.66
ALMUERZO	CUCA	galleta Cuca	60	60	1 porción mediana	7.98	478.64
						1.98	79.04
	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama	40	30	150cc (5 onzas)	2.56	51.19
		Papa criolla	20	15		1.30	26.02
		Papa común	20	15		2.10	16.80
		Tomate chonto	8	6		3.30	19.79
		Cebolla Larga	6	5		5.18	25.90
		Cilantro	5	5		12.87	77.20
		Crema de leche	6	8		1.15	0.58
		Sal	0.5	0.5		17.67	1,766.67
	CARNE Y PAPA ENCEBOLLIDA	Carne magra	100	100	1 porción mediana (65 gr)	1.30	52.04
		Papa común	40	30		1.32	6.58
		Cebolla cabezona	5	5		2.10	10.50
		Tomate chonto	5	8		5.90	35.41
		Aceite	6	6		1.15	0.58
		Sal	0.5	0.5		2.99	119.57
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	40	40	5 cdas soperas (90 gr)	3.87	19.33
		Arveja seca	5	5		5.90	29.51
		Aceite	5	5		1.15	0.58
		Sal	0.5	0.5		9.34	400.28
	JUGO DE LULO	Lulo	120	100	240 cc (8 onzas)	2.69	37.66
Azúcar		14	14	2.99		74.73	
REFRIGERIO DE LA TARDE	ARROZ CON LECHE	Arroz	25	25	1 pocillo (150 gr)	2.26	271.27
		Leche líquida	120	120		3.07	43.03
		Panela	14	14		8.29	248.65
COMIDA - CENA	PAN	Pan tajoado	30	30		17.67	1,766.67
						1.64	57.40
	BISTEC DE CARNE CON MADURO	Carne magra	100	100	1 porción mediana (62 gr de carne)	1.30	45.54
		Platano maduro	35	29		1.32	13.16
		Papa común	35	30		2.10	21.00
		Cebolla cabezona	10	5		5.90	41.31
		Tomate chonto	10	5		1.15	0.58
		Aceite	7	7		2.99	119.57
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	4½ cdas (90 gr)	5.90	41.31
		Aceite	7	7		1.15	0.58
		Sal	0.5	0.5		1.35	47.33
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo	35	25	5 cdas	1.68	50.27
		Zanahoria	30	25		1.15	0.58
		Sal	0.5	0.5		2.44	24.38
		Limon	10	3			
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba dulce	110	100	240 cc (8 onzas)	2.48	272.80
Azúcar		14	14	2.69		37.66	

DESAYUNO	1,917.65
REFRIGERIO AM	888.91
ALMUERZO	2,775.21
REFRIGERIO PM	637.68
CENA	2,540.12
TOTAL	8,759.57

IGUAL

Patricia Helena Velez Santa
 PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
 NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882