ANEXO NO. 1

06 de febrero de 2024

Objeto: PRESTACION DE SERVICIOS PARA EL SUMINISTRO DE ALIMENTACION PARA EL PERSONAL DE LA FUERZA PUBLICA, ORGANISMOS DE SEGURIDAD Y LAS PERSONAS DETENIDAS TRANSITORIAMENTE EN EL MUNICIPIO DE COTA, CUNDINAMARCA.

MINUTA PATRÓN				
DESAYUNO				
GRUPO DE ALIMENTO	***FRECUENCIA DE CONSUMO***	***PESO BRUTO***	***PORCIÓN SERVIDA (gramos)***	***MEDIDA CASERA***
Frutas				
Frutas	DIARIO	126 - 166	*70-150*	*1 unidad*
Bebida caliente o fría con leche				
Leche				
Leche de vaca entera líquida	DIARIO	120		*1 pocillo*
Leche de vaca entera en polvo		15,6		*2 cucharadas colmadas*
Endulzante natural				
Azúcar	DIARIO	14		*1 cucharada*
Panela		14		*1 trozo pequeño*
Misceláneos			*240 (150 ml leche y 90 ml agua+ ingrediente principal)*	
Chocolate con azúcar	DIARIO	14		*1/2pastilla*
Panela		14		*1 trozo pequeño*
Cocoa		14		*1 cucharadita*
Café grano / molido		5		*2 cucharadita*
Cereal				
Fécula de Maíz con leche	DIARIO	15		*1 cucharada*
Avena molida		15		*1 cucharada*
Harina de plátano		15		*1 cucharada*
Avena en hojuelas		15		*1 cucharada*
Carnes/huevos/quesos				
Carne de res (cadera, centro de pierna, bola)	DIARIO	40	*25*	
Pechuga de pollo		50	*28*	
Huevo		55	*Cocido: 50 Revuelto: 48 Frito: 45*	*1 unidad*
Queso doble crema		35	*35*	*1 trozo pequeño*
Queso campesino		35		
Queso costeño		35		
Cuajada		35		
Cereales / tubérculo acompañante				
Panes (variedad)	DIARIO	*60*	*60*	*1 unidad*
Arepa blanca, de maíz trillado		*60*	*60*	*1 unidad*
Galleta tipo saltín		*24*	*24*	*3 unidades*
Papa común		*110*	*99*	*1 unidad mediana*
Grasas				
Aceite vegetal	DIARIO	*2-5*	*2-5*	*1 cucharadita*
ALMUERZO Y CENA				
GRUPO DE ALIMENTO			***PORCIÓN SERVIDA (gramos)***	***MEDIDA CASERA***
Carnes				
Carnes de res magra Carne de res (Pierna,cadera, lomo, centro de pierna, bola, pecho , cogote, descargue, brazo)	DIARIO	125-150	*75 asado / 70 horneado / 65 fritura / 68 hervido*	*1 porción mediana*
Sobrebarriga de res			*62 fritura / 60 hervido*	*1 porción mediana*

Pechuga de pollo, sin piel y hueso		134	*78 cocido / 66 dorado / 84 frito*	*1 porción mediana*
Pierna de pollo, con piel y hueso		143	80 cocido / 70 dorado / 80 frito	*1 porción mediana*
Muslo de pollo, con piel y hueso		132	74 cocido / 60 dorado / 76 frito	*1 porción mediana*
Carne de cerdo		125	*70 asado/60 horneado/55 fritura/72 hervido*	*1 porción mediana*
Pescado (mojarra, bagre, tilapia, típicos, otros)		125-150	88 cocido /80 dorado /75 frito	*1 porción mediana*
Filete de pescado sin hueso		100	80 cocido /75 dorado /70 frito	*1 porción mediana*
Cereales				
Arroz - Pasta	DIARIO	60	*120*	*1 pocillo grande*
Raíces/tubérculos/Plátanos				
Papa Común cruda	DIARIO	125	*100 cocido / 90 dorado / 80 frito*	*1 unidad mediana*
Papa Criolla		100		*1 unidad grande*
Yuca		125		*1 astilla*
Plátano hartón verde		154		*1 trozo pequeño*
Plátano hartón maduro				*1 trozo mediano / 2 tajadas*
Arracacha		125		
Ñame		118		*1 trozo mediano*
LEGUMINOSAS				
Frijol, lenteja, arveja, garbanzo	2 veces/semana	60	*135*	*1 pocillo grande*
Hortalizas y verduras				
Ensaladas	DIARIO	91-136	*80*	*1 porción grande*
Verduras cocidas			*80*	*1 porción grande*
Jugo de Fruta				
Fruta	DIARIO	70	*250*	*1 vaso grande*
Pulpa		70	*250*	*1 vaso grande*
Azúcares				
Azúcar	DIARIO	10 A 12	*10g (para frutas con baja acidez); 12g (para frutas ácidas)*	*1 cucharada colmada / 1 1/ 2 cucharada colmada*
Grasas				
Aceite vegetal		5 A 10	*5-10*	*1 cucharadita/ 1 cucharada*
REFRIGERIO				
GRUPO DE ALIMENTO			***PORCIÓN SERVIDA (gramos)***	***MEDIDA CASERA***
Derivado cereal				
Roscón, pan dulce, galleta de panadería, pan mantequilla, pan queso, mogolla negra, pan coco, pan leche, mojicón, pan pera, pan cuca, pan rollo		*60*	*60*	*1 unidad mediana*
EMPAREDADO Pan (baguette blando, integral o tipo árabe) Vegetales (Tomate milano en rodajas y lechuga en julianas) Queso tajado fresco (tipo mozzarella) Carne Fría (Jamón york de pollo)		*70* *135* *30* *25*	*70* *120* *30* *25*	*1 unidad*
Bebida fría			*200 ml*	*Envase de 200 ml*
Bebida Tipo Néctar jugo UHT, leche, leches saborizadas o avena UHT, yogur, kumis		200	*200 ml*	*Envase de 200 ml*

ITEM	DESCRIPCIÓN	COMPOSICIÓN	UNIDAD DE MEDIDA
1	DESAYUNO	Lácteo, cereal, fruta, proteína	1
2	ALMUERZO	Vegetales, proteínas, cereales, raíces/tubérculos/platanos/fruta	1
3	CENA	Vegetales, proteínas, cereales, raíces/tubérculos/platanos/fruta	1
4	REFRIGERIO	Bebida, pan, vegetales, queso, carne fría, aderezo	1

Elaboró:

Carolina Osuna G

DIANA CAROLINA OSUNA GÓMEZ
CC. 1.032.424.506 Bogotá
Profesional Nutricionista MND 05027
Secretaría de Salud del Municipio de Cota Cundinamarca