Menús Especiales Navidad y Fin de Año

Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>

Mar 05/12/2023 9:18

Para:corporacionrazondeser@gmail.com <corporacionrazondeser@gmail.com>;fungeinco@gmail.com <fungeinco@gmail.com>;fundacionfudesol@gmail.com <fundacionfudesol@gmail.com>;asoinco.ong <asoinco.ong@gmail.com>;vientosdelporvenir@gmail.com <vientosdelporvenir@gmail.com>;fundacionfudesol@gmail.com <fundacionfudesol@gmail.com>;cooperativarapiaseos <cooperativarapiaseos@yahoo.es>;vientosdelporvenir@gmail.com <vientosdelporvenir@gmail.com>;fundamariapaz2004 <fundamariapaz2004@hotmail.com>;comedorvillasuaita@gmail.com <comedorvillasuaita@gmail.com>;fundamariapaz2004 <fundamariapaz2004@hotmail.com>; siembrafuturo@gmail.com <siembrafuturo@gmail.com>;siembrafuturo@gmail.com <siembrafuturo@gmail.com>;chavez_jerez@hotmail.com <chavez_jerez@hotmail.com>; corsinapsis2021@gmail.com <corsinapsis2021@gmail.com>;corsinapsis2021@gmail.com <corsinapsis2021@gmail.com>;cooperativarapiaseos <cooperativarapiaseos@yahoo.es>; multiactivaconvabiser <multiactivaconvabiser@gmail.com>;oriente-sc@hotmail.com <oriente-sc@hotmail.com>;asonucol@hotmail.com <asonucol@hotmail.com>
CC:Zulma Yanira Fonseca Centeno <zfonseca@sdis.gov.co>;Rocio Santamaria Quintero <rsantamariaq@sdis.gov.co>;Liliana Matamoros Fonseca <lmatamoros@sdis.gov.co>;Adriana Milena Venegas Rodriguez <avenegas@sdis.gov.co>;Johanna Ruiz Lopez <jruizl@sdis.gov.co>;Yoheta Margarita del Rosario Prieto Diago <yprieto@sdis.gov.co>;Lina Katherine Vargas Rodriguez <lkvargas@sdis.gov.co>;Lucero Simbaqueva Ruiz <LSimbaqueva@sdis.gov.co>;Maida Rosa Lopez Calderin <mlopezc@sdis.gov.co>;Johana Milena Hernandez Castellanos <jmhernandez@sdis.gov.co>;Andrea del Pilar Rodriguez Rivera <adprodriguezr@sdis.gov.co>;Gladys Faride Mora Acosta <GMora@sdis.gov.co>;Ingrid Marcela Ortiz Sarmiento <iortiz@sdis.gov.co>;Paula Patricia Wlches Hurtado <pwilches@sdis.gov.co>;Yereemy Gonzalo Lopez Mayorga <ylopezm@sdis.gov.co>;Nohora Isabel Ramirez Bohorquez <NRamirezB@sdis.gov.co>;Cristhian Javier Cely Segura <ccelys@sdis.gov.co>;Gilberto Tique Zubieta <gtique@sdis.gov.co>;Zurina Sofia Guette Charris <zguette@sdis.gov.co>;Leudys Esther Pedroza Hernandez <lpedroza@sdis.gov.co>

1 archivos adjuntos (20 KB)

MENUS FIN DE AÑO.xlsx;

Cordial saludo

De acuerdo a lo socializado el día 28/11/2023 en el Comité de Evaluación y Seguimiento Comedores 2023 con respecto a los Menús Especiales de navidad y fin de año; remito análisis nutricional del menú para el 23 y 30 de diciembre 2023.

Cualquier inquietud con gusto.

Quedo atenta a comentarios.

Gracias

LUZ AMANDA LEÓN BERNAL
Profesional Subdirección Nutrición
Secretaria Distrital De Integración Social
Dirección: Carrera 7 # 32-12 Piso 23

MENÚ 30 DICIEMBRE	PREPARACIÓN / INGREDIENTES		1 a 2 años			3 a 5 años			6 a 8 años			9 a 13 años			Mayores de 14 años		
			Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)
MENU	***PARRILLADA (CARNE DE RES (CADERA), LOMO DE CERDO, PECHUGA DE POLLO)***																
MENU	Aceite de soya	1	1,0	1,0		2	2		4	4		5,0	5		4,0	4	
MENU	Cerdo, lomo, crudo	1,1	10,5	10,5	24	15	15	30	20	20	36	25,0	25	50	35,0	35	70
MENU	Pollo, pechuga con piel, cruda	1,1	13,1	10,5		18	15		25	20		37,5	30		43,8	35	
MENU	Res, carne magra, cruda	1,1	10,5	10,5		15	15		15	15		25,0	25		30,0	30	
MENU	Sal refinada yodada	1	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4	
MENU	***GUACAMOLE***																
MENU	Aguacate Lorena, crudo	1	15,6	12		22,7	17,5		22,7	17,5		51,9	40		64,9	50	
MENU	Cebolla cabezona, cruda	1,05	3,2	3		5,3	5,0		5,3	5,0		10,5	10		15,8	15	
MENU	Cilantro, crudo	1,05	1,1	1	20	1,7	1,5	30	1,7	1,5	30	3,0	2,7	60	4,2	3,8	80
MENU	Sal refinada yodada	1	0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4	
MENU	Tomate, crudo	1,05	5,9	5		9,4	7,5		9,4	7,5		12,5	10		18,8	15	
MENU	Limón, crudo	2	2,0	1		3,0	1,5		3,0	1,5		5,4	2,7		7,6	3,8	
MENU	***PAPA SALADA***					50,2	40,2		50,2	40,2							
MENU	Papa pastusa, con cáscara, cruda	1	30	30	29	40,0	40	39	40,0	40	39	50,0	50	48	70,0	70	67
MENU	Sal refinada yodada	1	0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0,4	
MENU	***PLATANO CON BOCADILLO Y QUESO***																
MENU	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	1	5,0	5	40	10,0	10	60	10	10	80	15,0	20	100	20,0	20	121
MENU	Plátano hartón, maduro, crudo	1,4	41,7	30		55,6	40		83	60		69,4	60		111,1	81	
MENU	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	1	5,0	5		10,0	10		10	10		20,0	20		20,0	20	
MENU	***ARROZ CON LECHE***																
MENU	Arroz blanco, pulido, crudo	1	20,0	20		30	30		40,0	40		40,0	40		40,0	40	
MENU	Leche de vaca, condensada, con azúcar	1	24,0	24		30	30		40,0	40		40,0	40		40,0	40	
MENU	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	1	120,0	120	210	150	150	250	200,0	200	350	200,0	200	350	200,0	200	350
MENU	Panela	1	2,4	2,4		3	3		5,0	5		5,0	5		5,0	5	
MENU	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	1	24,0	24		30	30		40,0	40		40,0	40		40,0	40	
MENU	Uva, deshidratada	1	2	2		3	3		5,0	5		5,0	5		5,0	5	
MENU	***LIMONADA***																
MENU	Azúcar blanco, granulado	1	10	10	150	15	15	180	15,0	15	240	18,0	18	280	20,0	20	330
MENU	Limón, crudo	2	60	30		75,0	37,5		100,0	50		140,0	70		160,0	80	

GRUPO ETARIO	1-2 AÑOS	3-5 AÑOS	6-8 AÑOS	9A13 AÑOS	MAYOR 14
NUMERO DE PARTICIPANTES	0	4	7	39	200
	Aceite	**1,0**			
	Cerdo lomo	**8,2**			
	Pechuga	**10,5**			
	Cadera res	**7,1**			
	Sal	**0,1**			
	Aguacate	**15,3**			
	Cebolla Cabezona	**3,6**			
	Cilantro	**1,0**			
	sal	**0,1**			
	Tomate	**4,4**			
	Limon	**1,8**			
		0,6			
	Papa	**16,4**			
	Sal	**0,1**			
	Bocadillo	**4,7**			
	Platano maduro	**25,7**			
	Queso dc	**4,9**			
	Arroz	**10,0**			
	Leche entera	**10,0**			
	Leche condensada	**49,8**			
	Panela	**1,2**			
	Queso campesino	**10,0**			
	Uva pasa	**1,2**			
	Azucar	**4,9**			
	Limon	**38,5**			

MENÚ 23 DICIEMBRE	PREPARACIÓN / INGREDIENTES		1 a 2 años			3 a 5 años			6 a 8 años			9 a 13 años			Mayores de 14 años		
			Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)	Peso bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso servido (g o ml)
MENU	***LOMO DE CERDO EN SALSA BBQ***																
MENU	Cerdo, lomo, crudo	1,05	36,75	35		47,25	45		57,75	55		84	80		105,0	100	
MENU	Orégano, molido		0,3	0,3		0,3	0,3		0,5	0,5		1	1		0,5	1	
MENU	Sal refinada yodada		0,2	0,2	22	0,2	0,2	28,5	0,3	0,3	35	0,4	0,4	50,5	0,4	0	63
MENU	Salsa de tomate		6	6		8	8		10	10		15	15		20,0	20	
MENU	Miel de abejas, líquida		2	2		3	3		4	4		6	6		10,0	10	
MENU	Tomillo, fresco		0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25	
MENU	***CASQUITOS DE TOMATE CON VINAGRETA***																
MENU	Aceite de soya		1	1		1	1		1	1		1,5	1,5		1,5	2	
MENU	Cilantro, crudo		0,33	0,3	30	0,333333	0,3	45	0,333333	0,3	45	0,5	0,4	80	0,6	0,5	100
MENU	Sal refinada yodada		0,2	0,2		0,2	0,2		0,3	0,3		0,5	0,5		0,4	0,4	
MENU	Tomate, crudo		37,5	30		62,5	50		62,5	50		100	80		125,0	100	
MENU	Vinagre		1	1		1	1		1	1		1,5	1,5		1,5	2	
MENU	***ARROZ A LA JARDINERA***																
MENU	Aceite de soya		1,30	1,3		2,0	2,0		2,6	2,6		3,2	3,2		4,0	4,0	
MENU	Ajo, crudo		0,17	0,2		0,2	0,2		0,5	0,4		0,5	0,5		0,7	0,7	
MENU	Arroz blanco, pulido, crudo		13,03	13,0		19,9	19,9		26,5	26,5		32,3	32,3		40,1	40,1	
MENU	Arveja verde, cruda		4,60	4,6	40	6,6	6,6	60	8,8	8,8	80	11,6	11,6	101	13,4	13,4	121
MENU	Cebolla junca, tallos, cruda		1,50	0,6		1,5	0,6		3,3	1,3		3,8	1,5		5,0	2,0	
MENU	Maíz tierno, con armero, crudo		4,60	4,6		6,6	6,6		8,8	8,8		11,6	11,6		13,4	13,4	
MENU	Sal refinada yodada		0,20	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,3	0,3	
MENU	Zanahoria, sin cáscara, cruda		5,37	4,6		7,8	6,6		10,4	8,8		13,6	11,6		15,7	13,4	
MENU	***PAPA FRANCESA***																
MENU	Aceite de soya		3	3	12	4,0	4,0	17	4	4	17	10	10	21	7,0	7	29
MENU	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda		38	30		40,0	40,0		40	40		62,5	50		87,5	70	
MENU	Sal refinada yodada		0,2	0,2		0,3	0,3		0,3	0,3		0,4	0,4		0,4	0	
MENU	***JUGO DE LULO***																
MENU	Azúcar blanco, granulado		3	3	150	3,8	3,8	180	5	5	240	7	7	280	8,0	8	330
MENU	Lulo, crudo		30	30		37,5	37,5		50	50		70,0	70		80,0	80	
MENU	***NATILLA (FECULA DE MAÍZ)***																
MENU	Azúcar blanco, granulado		12	12		12	12		12	12		12	12		12,0	12	
MENU	Canela, molida		0,19	0,19	150	0,19	0,19	150	0,19	0,19	150	0,19	0,19	150	0,2	0	150
MENU	Fécula de maíz, precocido, secado		24	24		24	24		24	24		24	24		24,0	24	
MENU	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada		120	120		120	120		120	120		120	120		120,0	120	

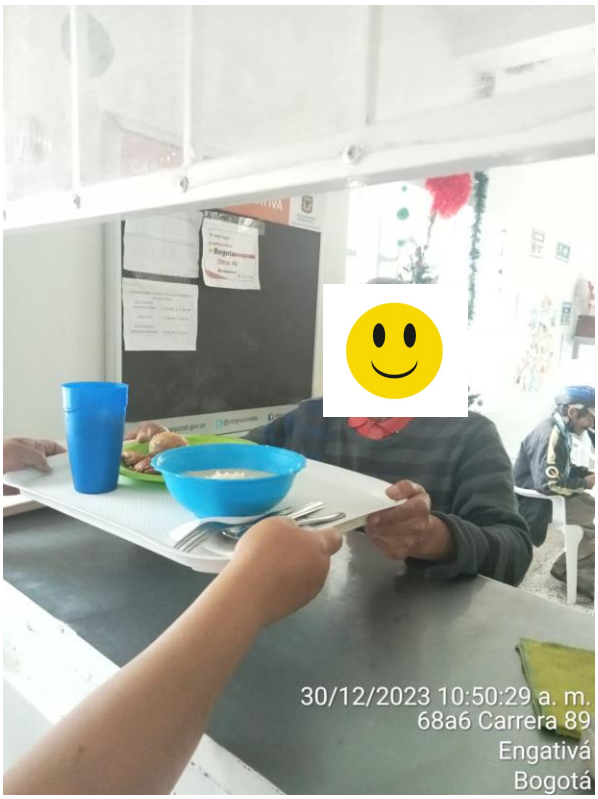
	Cerdo lomo	**24,9**
	Oregano molido	**0,1**
	Sal refinada yodada	**0,1**
	Salsa de tomate	**4,7**
	Miel de abejas	**2,3**
	Tomillo, fresco	**0,1**
	Aceite de soya	**0,4**
	Cilantro, crudo	**0,1**
	Sal refinada yodada	**0,1**
	Tomate, crudo	**29,6**
	Vinagre	**0,4**
	Aceite de soya	**1,0**
	Ajo, crudo	**0,2**
	Arroz blanco	**9,5**
	Arveja verde	**3,2**
	Cebolla comun	**1,2**
	Maíz tierno	**3,2**
	Sal refinada yodada	**0,1**
	Zanahoria	**3,8**
	Aceite de soya	**1,8**
	Papa	**20,4**
	Sal refinada yodada	**0,1**
		0,0
	Azúcar blanco	**1,9**
	Lulo, crudo	**19,2**
	Azúcar blanco	**3,0**
	Canela, molida	**0,05**
	Fécula de maíz	**6,0**
	Leche entera	**30,0**

MENUS ESPECIALES DIC 2023

CC BOYACA REAL






30/12/2023 10:50:29 a. m.
68a6 Carrera 89
Engativá
Bogotá


30/12/2023 10:50:21 a. m.
68a6 Carrera 89
Engativá
Bogotá