	CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"
	RACIÓN PREPARADA EN SITIO

MINUTA PATRON PRIMER MOMENTO DIA (DESAYUNO)					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
Bebida con leche	Leche en polvo	7 veces a la semana	13 gr	13 gr	200 cc
	Leche entera pasteurizada		200 cc	200 cc	
	Carne roja	3 veces a la semana	80 gr	80 gr	65 gr
	Carne blanca		85 gr	80 gr	65 gr
	Huevo	4 veces a la semana	55 gr	50 gr	50 gr
Cereal o acompañante	Pan o tostada	7 veces a la semana	40 gr	40 gr	40 gr
	Arepa		70 gr	70 gr	70 gr
	Papa		55 gr	50 gr	50 gr
	Harina de Trigo*	1 vez a la semana	12 gr	12 gr	12 gr
	Harina de maíz *		12 gr	12 gr	12 gr
	Avena*		12 gr	12 gr	12 gr
	*Para preparaciones de cereal como acompañante				
Fruta	Fruta entera	Todos los días	Depende de la fruta		120 grs

APORTE NUTRICIONAL DEL DESAYUNO					
ITEM	Kcal	Proteína (gr)	Grasas (gr)	CHO (gr)	Calcio (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA	418	16	12	65	208
RECOMENDACIONES DIARIAS	2128	79,8	59,1	319,2	1035
% DE ADECUACIÓN	20%	20%	20%	20%	20%

Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016
Tabla de composición de Alimentos Colombianos, ICBF 2015

DOLLY CASTELLANOS BERDUGO
Nutricionista - Dietista MND 04404
Pontificia Universidad Javeriana

Fecha de elaboración 1/10/2024

	CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"				
	RACIÓN PREPARADA EN SITIO				
MINUTA PATRON SEGUNDO MOMENTO DIA (REFRIGERIO DE LA MAÑANA)					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
Bebida con leche	Leche en polvo	3 veces a la semana	13 gr	13	200 cc
	Leche entera pasteurizada		200 cc	200 cc	
	Kumis o Yoguth	1 vez a la semana	200 cc	200 cc	
Cereal o acompañante	Galletas	3 veces a la semana	30 gr	30 gr	30 gr
	Ponque o Almojabana	2 vez a la semana	60 gr	60 gr	60 gr
	Arepa	1 veces a la semana	70 gr	70 gr	70 gr
	Harina de Trigo*	1 vez a la semana	12 gr	12 gr	12 gr
	Harina de maíz *		12 gr	12 gr	12 gr
	Avena*		12 gr	12 gr	12 gr
	Para preparaciones de cereal como acompañante				
Fruta	Fruta entera	Todos los días	Depende de la fruta		120 grs

APORTE NUTRICIONAL DEL REFRIGERIO DE LA MAÑANA					
ITEM	Kcal	Proteína (gr)	Grasas (gr)	CHO (gr)	Calcio (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA	210	9	6	34	125
RECOMENDACIONES DIARIAS	2128	79,8	59,1	319,2	1035
% DE ADECUACIÓN	10%	11%	10%	11%	12%

Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016
Tabla de composición de Alimentos Colombianos, ICBF 2015

DOLLY CASTELLANOS BERDUGO
Nutricionista - Dietista MND 04404
Pontificia Universidad Javerina

Fecha de elaboración 1/10/2024

	CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"				
	RACIÓN PREPARADA EN SITIO				
MINUTA PATRON TERCER MOMENTO DIA (ALMUERZO)					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
Sopa o crema	Verdura	Todos los días	25-40 gr	35 gr	300 cc
	Cereal		12 gr	12 gr	
	Leguminosa		5 gr	5 gr	
	Raíces, Tuberculos y plátanos		40-60 gr	40 gr	
Alimento Proteico	Carne roja	3 veces a la semana	110 gr	100 gr	90 gr
	Pechuga	3 veces a la semana	140 gr	115 gr	85 gr
	Pernil de pollo	1 vez a la semana	150 grs	130 grs	80 gr
	Pescado	2 veces en el ciclo	140 gr	115 gr	85 gr
	Leguminosa*	1 vez a la semana	30 gr	30 gr	80 gr
Cereal o acompañante	Arroz	6 veces a la semana	45 gr	45 gr	100 gr
	Pasta	1 vez a la semana	40 gr	40 gr	90 gr
Tuberculos, raíces, plátanos	Papa o papa criolla	Todos los días	100 gr	80 gr	80 gr
	Platano		100 gr	80 gr	80 gr
	Yuca		150 gr	80 gr	80 gr
Verdura Fría o Caliente	Verdura caliente	Todos los días	Depende de la vedura		80 gr
	Verdura fría				70 gr
Fruta	Jugo de fruta	Todos los días	Depende de la fruta		200 grs

Azucares o panela		40 gr	40 gr	40 gr	40 gr
Grasas Aceites vegetales		30 cc	30 cc	30 cc	30 cc

APORTE NUTRICIONAL DEL ALMUERZO					
ITEM	Kcal	Proteína (gr)	Grasas (gr)	CHO (gr)	Calcio (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA	630	24	18	95	310
RECOMENDACIONES DIARIAS	2128	79,8	59,1	319,2	1035
% DE ADECUACIÓN	30%	30%	30%	30%	30%

Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016
Tabla de composición de Alimentos Colombianos, ICBF 2015

DOLLY CASTELLANOS BERDUGO
Nutricionista - Dietista MND 04404
Pontificia Universidad Javeriana

Fecha de elaboración 1/10/2024

	CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"						
	COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICPIO	VILLANUEVA		
SEMANA No. 1							
DESAYUNO							
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**
LACTEO	MAICENA	AVENA CALIENTE	CHOCOLATE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE	COLADA DE AVENA	MAICENA
ALIMENTO PROTEÍCO	CALDO DE PICADO CON PAPA	HUEVO DE MAIZ	CALDO DE CARNE CON PAPA	CHANGUA CON HUEVO CON TOSTADAS	SANDWICH DE QUESO CON HUEVO	CALDO DE POLLO CON PAPA	HUEVOS PERICOS
CEREAL	PAN BLANCO	AREPUELAS	AREPA BLANCA	PAN	EN LA PROTEINA	AREPA ASADA	AREPUELAS
FRUTA	MANDARNA	PAPAYA	GRANILLA	BANANO	SANDIA	PAPAYA	MANZANA
REFRIGERIO MAÑANA							
LACTEO	ARROZ CON LECHE			SORBETE DE GUAYABA	KUMIS		SALPICON CON QUESO RAYADO
FRUTA	FRESA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MARACUYA	EN EL LACTEO	MANDARINA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	
CEREAL	EN EL LACTEO	CHURRO	MANTECADA	GALLETAS DE SAL	PONQUE	PAN PIZZA DE JAMON Y QUESO	LIBERAL
ALMUERZO							
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**
SOPA	SOPA DE ARROZ	CREMA DE ACELGAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE PASTA	AJIACO CON MAZORCA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE COLICERO
ALIMENTO PROTEÍCO LEGUMINOSA	ESPAGUETISS CON POLLO	PESCADO EN SALSA CRIOLLA	CARNE ASADA	CARNE MOLIDA GUISADA	POLLO A LA CRIOLLA	CARNE EN GOLASH	POLLO DORADO
				LENTEGAS GUISADA			
CEREAL	EN LA PROTEINA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ MORENO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON MAIZ
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA AL CILANTRO	YUCA AL VAPOR	PLATANO MELAO	PLATANO CON QUESO	EN LA SOPA	PLATANO ASADO	PURE DE PAPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	ENSALADA MIXTA	ENSALADA ROJA	POTECA AHUYAMA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA Y TOMATE	ACELGAS SALTEADA	CALABACIN CON HUEVO
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JIUGO DE PIÑA	NARANJADA	LIMONADA	JUGO DE LULO	JUGO DE FRESA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**DOLLY CASTELLANOS BERDUGO**				
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**NUTRICIONISTA - DIETISTA MND 04404 PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERINA**			

Fecha de elaboración 01/10/2024

	CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"						
	COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICPIO	VILLANUEVA		
SEMANA No. 2							
DESAYUNO							
COMPONENTES	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**
LACTEO	TETERO	CHOCOLATE	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	MAICENA	CHOCOLATE	TETERO
ALIMENTO PROTEÍCO	CALDO DE POLLO CON PAPA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE CARNE CON PAPA	CALDO DE TORTILLAS DE HUEVO CON PAPA	AREPA RELLENA DE POLLO Y QUESO	CALDO DE HUEVO CON PAPA	CHANGUA DE HUEVO CON TOSTADAS
CEREAL	TOSTADA	PAN ROLLO	AREPA ASADA	AREPUELAS	EN EL PROTEICO	TOSTADA	PAN COCO
FRUTA	FRUTA MIXTA	GRANADILLA	MANDARINA	PAPAYA	FRUTA PICADA	MANZANA	GRANADILLA
REFRIGERIO MAÑANA							
LACTEO	SORBETE DE FRESA			YOGUTH		SORBETE DE CURUBA	
FRUTA	EN EL LACTEO	JUGO DE MORA	JUGO MANGO	BANANO	JUGO DE GUAYABA	EN EL LACTEO	GELATINA DE FRUTAS
CEREAL	GALLETA DULCE	PONQUE	LIBERAL	GRANOLA	ALMOJABANA CON QUESO	TORTA DE NARANJA	GALLETAS WAFFER
ALMUERZO							
COMPONENTES	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**
SOPA	SOPA DE SIETE GRANOS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE APIO	CAZUELA DE FRIJOL	SOPA DE COLICERO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PLATANO
ALIMENTO PROTEÍCO LEGUMINOSA	POLLO A LA CRIOLLA	CARNE EN BISTECK	PERNIL DE POLLO A LA CRIOLLA	CARNE MOLIDA	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS	ENTREBERADO	CARNE DESMECHADA ESTILO PICILLO
				EN LA SOPA			
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON ESPINACAS	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	EN LA PROTEINA	ARROZ FIDEOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	PAPA AL PEREJIL	PAPA AL VAPOR	PURE DE PAPA	YUCA COCIDA	YUCA DORADA	PLATANO COCIDO	PAPA AL PEREJIL
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PEPINO CON HUEVO	ENSALDA MIXTA	ENSALDA DE TOMATE LECHUA Y CEBOLLA	ENSALADA VERDE	EN EL CEREAL	ENSALADA MIXTA	BROCOLI AL NATURAL
FRUTA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE FRESA	LIMONADA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**DOLLY CASTELLANOS BERDUGO**				
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**NUTRICIONISTA - DIETISTA MND 04404 PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERINA**			

Fecha de elaboración 01/10/2024

	CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"						
	COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICPIO	VILLANUEVA		
SEMANA No. 3							
DESAYUNO							
COMPONENTES	**MENÚ No. 15**	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No.19**	**MENÚ No. 20**	**MENÚ No. 21**
LACTEO	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE	TETERO	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE	TETERO	MAICENA
ALIMENTO PROTEÍCO	CHANGUA DE HUEVO CON TOSTADA	AREPA RELLENA CON HUEVO	CALDO DE POLLO CON PAPA	HUEVOS CON MAZORCA	CALDO DE CARNE CON PAPA	CALDO DE POLLO CON PAPA	CALDO DE CARNE TOSTADAS INTEGRALES
CEREAL	PAN	EN LA PROTEINA	PAN ROLLITO	AREPA ASADA	PANCKES	PAN BLANCO	PAN
FRUTA	SANDIA	GRANADILLA	BANANO	MANDARINA	PAPAYA	FRUTA MIXTA	NARANJA
REFRIGERIO MAÑANA							
LACTEO	KUMIS	SORBETE DE BANANO				SORBETE DE MORA	YOGUTH
FRUTA	MANDARINA	EN EL LACTEO	JUGO DE PAPAYA CON LIMON	JUGO DE MARACUYA	SALPICON CON QUESO RAYADO	EN EL LACTEO	
CEREAL	GALLETA DULCE	GALLETAS DE SAL	ROSCON	TORTA	GALLETA DULCE	GALLETAS DE SAL	PONQUE
ALMUERZO							
COMPONENTES	**MENÚ No. 15**	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No.19**	**MENÚ No. 20**	**MENÚ No. 21**
SOPA	CREMA DE ESPINACAS	MUTE	SOPA DE CEBADA	SOPA 7 GRANOS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	ESTOFADO DE GARBANZO CON CALLO
ALIMENTO PROTEÍCO LEGUMINOSA	POLLO EN SALSA BECHAMEL	HIGADO ENCEBOLLADO	CARNE DE HAMBURGUESA	ARROZ ATOLLADO	PESCADO EN SALSA	ESPAGUETTIS CON POLLO	EN LA SOPA
							EN LA SOPA
CEREAL	ESPAGUETIS EN LECHE	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ AL CILANTRO	EN EL PROTEICO	ARROZ BLANCO	EN EL PROTEICO	ARROZ CILANTRO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA DORADA	PAPA SALADA	YUCA DORADA	TORTA DE PLATANO	YUCA A LA CRIOLLA	PAPA A LA FRANCESA	MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CRIOLLA	ENSALADA LECHUGA	ENSALADA DE ESPINACAS, ZANAHORIA Y MANGO	RODAJAS DE TOMATE	POTECA DE AHUYAMA	EN EL PROTEICO	ACELGAS SALTEADAS
FRUTA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE FRESA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE FRESA	JUGO DE MARACUYA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**DOLLY CASTELLANOS BERDUGO**				
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**NUTRICIONISTA - DIETISTA MND 04404 PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERINA**			

Fecha de elaboración 01/10/2024

	CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"						
	COMPLEMENTO ALÍMENTARÍO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
DEPARTAMENTO	CASANARE			MUNICPIO	VILLANUEVA		
SEMANA No. 4							
DESAYUNO							
COMPONENTES	**MENÚ No. 22**	**MENÚ No. 23**	**MENÚ No. 24**	**MENÚ No. 25**	**MENÚ No. 26**	**MENÚ No. 27**	**MENÚ No. 28**
LACTEO	AGUA DE PANELA CON LECHE	CHOCOLATE	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	MAICENA	CHOCOLATE	CAFÉ CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	CHANGUA DE HUEVO CON TOSTADA	TORTILLA DE HUEVO	CALDO DE CARNE CON PAPA	CALDO DE PESCADO	CALDO DE POLLO PAPA	CALDO DE PICADO CON PAPA	HUEVOS CON MAIZ
CEREÀL	PAN LECHE	AREPUELA	AREPA ASADA	PAN ROLLITO	TOSTADAS	AREPA DE MAIZ	AREPUELA
FRUTA	PAPAYA	MANDARINA	MANZANA	PIÑA	GRANADILLA	BANANO	PAPAYA
REFRIGERIO MAÑANA							
LACTEO	SORBETE DE FRESA		SORBETE DE BANANO	YOGUTH			KUMIS
FRUTA	EN EL LACTEO	JUGO DE PIÑA	EN EL LACTEO	PAPAYA	SORBETE DE CURUBA	JUGO DE MANGO	
CEREAL	GALLETA DULCE	PONQUE	GALLETA DE SAL	AREPA ASADA	LIBERAL	ALMOJABANA CON QUESO	PAN DE BONO
ALMUERZO							
COMPONENTES	**MENÚ No. 22**	**MENÚ No. 23**	**MENÚ No. 24**	**MENÚ No. 25**	**MENÚ No. 26**	**MENÚ No. 27**	**MENÚ No. 28**
SOPA	CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE LETRAS	SANCOCHITO CON AHUYMA	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PLATANO
ALIMENTO PROTEÍCO LEGUMINOSA	CHURRASQUITO	POLLO EN SALSA DE MARACUYA	CARNE SUDADA	POLLO A LA CRIOLLA	CARNE GUISADA	ARROZ CON POLLO	POLLO A LA CRIOLLA
					EN LA SOPA		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ESPINACAS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	EN LA PROTEINA	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	PAPA CHORIADA	PAPA AL VAPOR	PLATANO AL HORNO	EN LA PROTEICA	PAPA SALADA	YUCA DORADA	PAPA AL PEREJIL
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE REMOLACHA	ENSALADA VERDE	EN LA PROTEICA	PEPINO GUISADOS	EN EL CEREAL	PURE DE COLIFLOR
FRUTA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	LIMONADA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**DOLLY CASTELLANOS BERDUGO**				
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**NUTRICIONISTA - DIETISTA MND 04404 PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERINA**			

Fecha de elaboración 01/10/2024