FUNDACION EMPRENDA Y VIVA
2024
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 1							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TINTO
BEBIDA LACTEA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA (MAIZENA)	AGUA DE PANELA CON LECHE
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAIZ (60 gr 2unidades)	PAN HOJALDRADO	PAN BLANDO	PAN TAJADO INTEGRAL	TOSTADA	PAN BLANDO	ARROZ BLANCO
FRUTA	GRANADILLA	PAPAYA PICADA	COMPOTA DE MANZANA CON	BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	PATILLA PICADA
NUEVES							
LACTEO	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FRESA	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MORA	LECHE CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	TE EN LECHE
DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER	MANTECADA	CROISSANT	PAN DE QUESO	PONQUÉ TAJADO	MANTECADA	PAN DE MAÍZ
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	GRANADILLA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	MANDARINA
ALMUERZO							
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	POLLO EN SALSA BBQ	CARNE DE RES EN BISTECK	CARNE DE CERDO MECHADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	PASTA EN SALSA	ARROZ CON ZANAHORIA

VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA	ENSALADA CAMPESINA	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA PICO DE GALLO
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	TAJADA DE PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PURE DE PAPA CRIOLLA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PAJARILLA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA (aumentar el volumen	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	PETO DE MAIZ DULCE	TE EN LECHE	EN LA FRUTA	SORBETE DE MANGO
DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	AREPA	MOGOLLA INTEGRAL		TORTA SABOR A QUESO	GALLETAS DE LECHE	PAN BLANDO
FRUTA	MELÓN PICADO	MANDARINA	MANGO PICADO	UVAS	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	FRUTA PICADA CON QUESO	EN EL SORBETE
CENA							
PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	COLOMBINA DE POLLO DORADO	TERNERA GUISADA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	CALABAZA GUISADA	EN LA SOPA	VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON)	EN LA SOPA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PAJARITO	PURÉ DE PAPA	PLATANO COCIDO
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE AVENA	SOPA DE GUINEO	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	LECHE CALIENTE	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	LECHE CALIENTE CON CANELA

FUNDACION EMPRENDA Y VIVA
2024
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 2							
	8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA
LACTEO	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CAFÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA	COLADA DE AVENA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVO EN TORTILLA	QUESO CAMPESINO	CHANGUA CON HUEVO	EMPAREDADO DE QUESO	CALDO DE PAPA CON CARNE	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAIZ	ARROZ BLANCO	AREPA	TOSTADAS		MOGOLLA INTEGRAL	AREPA
FRUTA	GRANADILLA	PATILLA PICADA	MANGO Y PIÑA PICADO	COMPOTA DE PERA Y MORA	PAPAYA PICADA	PATILLA PICADA	PAPAYA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	CUAJADA	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FEIJOA	TÉ EN LECHE	CON LA FRUTA
CEREAL	GALLETAS DE LECHE	PAN DE QUESO	GALLETA AVENA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	MANTECADA	PAN DE MAÍZ	GALLETAS CRAKER
FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA LECHE Y MIEL	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA	EN EL SORBETE	MANDARINA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURTH
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO CARAMELIZADO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON COCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO

FUNDACION EMPRENDA Y VIVA
2024
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	TORTA DE PLÁTANO	PURÉ DE YUCA	PAPA AL PEREJIL	YUCA COCIDA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANABANA
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	TE EN LECHE	EN LA ENSALADA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	ARROZ CON LECHE	SORBETE DE GUANABANA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA
CEREAL	CROISSANT	GALLETA DULCE	GALLETA AVENA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)		MANTECADA	PAN DE QUESO
FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	EN LA COLADA	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	FILETE DE PESCADO DORADO	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	POLLO A LA JARDINERA	CARNE DE RES PICADA	CARNE DE CERDO BBQ	TERNERA A LAS FINAS HIERBAS
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	ENSALADA CAMPESINA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTIS	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE PATACÓN	SANCOCHITO	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE AVENA
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS CON MARACUYÁ	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA	LECHE CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS CON UCHUVAS	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AGUA DE PANELA EN LECHE

FUNDACION EMPRENDA Y VIVA
2024
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 3							
	15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	TINTO
LACTEO	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AGUA DE PANELA	TÉ EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CAFÉ CON LECHE
PROTEINA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PESCADO	EMPAREDADO DE QUESO	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADAS	MOGOLLA	PAN DE MAIZ	ARROZ BLANCO
FRUTA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GRANADILLA	COMPOTA DE PERA CON CANELA	PATILLA PICADA	GRANADILLA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	SORBETE DE MARACUYÁ	BATIDO DE GUANÁBANA CON MIEL	EN LA FRUTA	CAFÉ CON LECHE	LECHE CALIENTE	SORBETE DE CURUBA
CEREAL	MANTECADA	PAN DE MAIZ	GALLETA DE AVENA	GALLETA DE AVENA	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	MANTECADA
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE	GRANADILLA	
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA	GOULASH DE CARNE DE RES	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	ALBONDIGAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO DORADA	CERDO Y RES EN EL COCIDO
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ ATOMATADO	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO

FUNDACION EMPRENDA Y VIVA
2024
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	VERDURA MIXTA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	GUACAMOLE	EN EL COCIDO BOYACENSE
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO	PLATANO COCIDO	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	PAPA DORADA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE MENUDENCIAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE LENTEJAS	COCIDO BOYACENSE
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
ONCES							
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	PETO DE MAIZ DULCE	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	SORBETE DE MANGO	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON FRESA
CEREAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	PAN TAJADO INTEGRAL		TORTA DE BANANO	MANTECADA	GALLETA DE AVENA	PAN DE MAIZ
FRUTA	EN EL SORBETE	COMPOTA DE MANZANA Y BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	POLLO GUISADO	LENGUA EN SALSA	CARNE DE RES PICADA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE CERDO MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	PECHUGA GRATINADA
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	TAJADA DE AGUACATE	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	PAPA CRIOLLA DORADA	ARROZ AJONJOLÍ	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL
SOPA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PATACÓN	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON MIEL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA	AGUA DE PANELA EN LECHE

FUNDACION EMPRENDA Y VIVA
2024
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 4							
	22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	LECHE CALIENTE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA EN LECHE
PROTEINA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON CARNE	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO EN TORTILLA	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN BLANDO	PAN HOJALDRADO	AREPA	PAN DE MAIZ	PAN TAJADO INTEGRAL	PAN ROLLO	AREPA
FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN LA COLADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	PATILLA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	SORBETE DE MORA	BATIDO DE BANANO	TE EN LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	EN LA ENSALADA DE FRUTAS
CEREAL/ TUBERCULO	PONQUÉ TAJADO	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	MANTECADA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	GALLETA WAFER
FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	GRANADILLA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO AL AJILLO	POLLO GUISADO (PIERNA)
CEREAL	ARROZ PAJARITO	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO



FUNDACION EMPRENDA Y VIVA
2024
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE	VERDURAS SALTEADAS	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	PAPA DORADA	PAPA SALADA	PURÉ DE PAPA	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA DORADA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AHUYAMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE AVENA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE CONCHITAS	AJIACO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	LIMONADA CON AZÚCAR
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	ARROZ CON LECHE	FLAN	CANDIL	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON MORA
CEREAL	GALLETA CRACKER SABORIZADA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)			MAIZ PIRA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	GALLETA CRACKER
FRUTA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	CARNE DE RES MECHADA BBQ	POLLO EN SALSA (COLOMBINA)	POLLO DORADO	CARNE DE RES AL CILANTRO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	PAPAS A LA FRANCESA	ARROZ CON ZANAHORIA	TAJADA DE PLÁTANO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO	ARROZ CON ESPINACA
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AHUYAMA	SOPA CARMELITA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE PATACÓN
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	LECHE CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	AROMATICA CON FRESAS

BEBIDA CALIENTE						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	6 g	6 g	210 cc	7 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		29 - 87,5 g	28 g		
	Panela	Diario	14 g	14 g		
DESAYUNO						
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario			210 cc	7 onzas
	Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		210 cc	210 cc		
	Leche para: Changua		130 cc	130 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		46 - 56 g	42 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema		40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción):40 g Queso (huevos) 15 g	1 trozo mediano
	Huevo	2 a 3 veces / semana	60 g	54 g	Huevos revueltos o en tortilla: 39 g Huevos pericos: 51 g Huevo revuelto con queso: 56 g Huevo cocido: 54 g	Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas. Huevo cocido: 1 unidad.
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo o pescado	3 veces / semana	60 - 80 g	60 g	240 cc	8 onzas
	Huevo		60 g	54 g		
	Tubérculo		89 g	80 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE '	Pan hojaldrado, pan de maíz, pan blando, mogolla,pan rollo	Diario	60 g	60 g	60 g	2 unidad pequeña
	Pan integral tajado		48	72 g	72 g	3 tajadas
	Pan tajado para emparedado		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Arepa		45 g	45 g	90 g	2 unidad pequeña o una grande
	Arroz	1 vez al mes	45 g	45 g	100 g	6 cucharadas
FRUTA	Fruta entera: mandarina y granadilla.	Diario	Mandarina 142 Granadilla: 133 g	100 g 40 g	100 g 40 g	1 unidad pequeña
	Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas.		105 -250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / semana	9 g	9 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez / semana	22 g	22 g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces /semana	6 g	6 g		
GRASAS	Aceite	2 a 3 veces / semana	2 cc	2 cc		
	Margarina	2 a 3 veces / semana	3 g	3 g		
NUEVES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario			210 cc	7 onzas
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		210 cc	210 cc		
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		210 cc	210 cc	240 cc	8 onzas
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	63 g		
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	1 bolsa individual
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
CEREAL ACOMPAÑANTE	Galleta waffer	Diario	24 g	24 g	24 g	4 unidades
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche		16 g	16 g	16 g	Cracker: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla, integral, pan de queso, torta saborizada		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Ponqué		35 g	35 g	35 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada: piña, banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: granadilla, mandarina.		120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Ensalada de frutas con queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino o doble crema: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9g		
	Miel de abejas	2 veces / mes	14 g	14 g		
	Azúcar	Diario	11 g	11 g		

Minuta patrón 2024
Fundación EMPRENDA Y VIVA

Emprenda Y Viva
NIT. 900.689.410-9

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o higado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 20 g		
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 40 g - 50 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		20 - 35 g	20 - 35 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	100 g	100 g	Asada: 77 g Cocida: 62 g Sobrebarriga: 55 g	6 cucharadas
	Carne de res molida	2 veces / mes			85 g	7 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	200 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	125 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas
	Pierna - colombina	De acuerdo a programación	149 g	85 g	85 g	1 unidad mediana
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		45 g	45 g	102 g	1 porción grande

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	75 - 100 g Plátano 104 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g **Papa común** Frita: 30 g Dorada: 25 g Cocida: 55 g Puré de papa: 65 g **Papa Criolla** Frita: 45 g Dorada: 25 g Cocida: 50 g Puré de papa: 65 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 40 g Cocido: 60 g torta: 60 g **Yuca o arracacha** Cocida: 60 g Frita: 40 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA DE FRUTA	Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva.	Diario	50 - 150 g	53 g Limón o naranja: 35 cc	210 CC	7 onzas
AZUCARES	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 g	4 g		

Emprenda Y Viva
NIT. 900.689.410.-9

ONCES

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, candil, sorbete.(bebidas al 50% de leche)		105 cc	105 cc	210 cc	7 onzas
	Avena		28 g	28 g		
	Fecula de maíz o colada de harina de platano.		21 g	21 g		
	Café, descafeinado		6 g	6g		
	Leche para: Flan, arroz con leche, peto		100 cc	100 cc	100 g - 150 g	1/2 taza
	Fruta (sorbete o colada)				210 cc	7 onzas
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		Coladas 44 - 60 g Sorbete 90 - 126 g	Colada: 42 g Sorbete: 63 g		
	Queso doble crema, queso campesino,		40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g 1 cdta	1 trozo mediano 1 cdta

ONCES

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa	Diario	30	30	70 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales		16 g	16 g	16 g	Cracker o integrales: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Croissant		20 g	20 g	20g	1 unidad pequeña
	Maíz pira		16 g	16 g	16 g	2 tazas medidoras
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo, tortas saborizadas, pan blando, mogolla integral,		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Pan tajado integral		24 g	24 g	24 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: mandarina.		120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.		103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9 g		
	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar	Diario	7 a 11 g	7 a 11 g		

CENA

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA	Carne de res o pechuga de pollo.	Diario	3 - 4 g	3 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		48 - 103 g	30 - 60 g		
	Tubérculo		50 - 90 g	45 a 50 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res, ternera o cerdo, magra.	3 a 4 veces / semana	90 g	90 g	Asada: 69 g Cocida: 56 g	6 cucharadas
	Lengua de res	1 vez / mes	90 g	90 g	45 g	5 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	180 g (congelado)	90 g (descongelado)	80 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	2 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	6 cucharadas
	Pollo colombina	De acuerdo a programación	150 g	85	65 g	1 unidad
CEREAL O TUBÉRCULO	Arroz	De acuerdo a programación	30 g	30 g	67 g	1 porción mediana
	Pastas	De acuerdo a programación	40 g	40 g	90 g	1 porción mediana
	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.		50 - 75 g	50 g	**Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g Con queso y bocadillo:45 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana

CENA

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		

Emprenda Y Viva
NIT. 900.689.410.-9

VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona.	De acuerdo a programación o verdura en las sopas	71 - 121 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA CALIENTE	Aromática o té	Diario	1 g	1 g	210 cc	7 onzas
	Fresa, lulo, mango, maracuyá, melón, mora, limón, uchuva, tomate de arbol.		29 - 87 g Limón: 28 g	28 g Limón: 14 g		
	Leche para: agua de panela con leche, leche caliente con canela y té en leche.		210 cc	210 cc		
AZUCARES	Azúcar	1 a 2 veces / semana	7 g	7 g		
	Panela	De acuerdo a la programación	Agua de panela: 22 g Aromatica:14 g	Agua de panela: 22 g Aromatica:14 g		
	Miel	De acuerdo a la programación	14 g	14 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 cc	4 cc		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

TOTAL	**Kcal**	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
	2180	100,6	54	332
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y más)	**2127**	**74 - 106,5**	**47 - 83**	**266 -346**
NIVEL DE APORTE	**102%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	CALCIO mg	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**	**ZINC (mg)**
TOTAL	1054,6	15,8	2132	1312	14,98
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	**950 - 2000**	**8.3 - 45**	**1250 - 2300**	**562.5 - 3000**	**9,3 - 40**
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

1. Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.
La porción servida para las preparaciones: **Arroz con leche es de: 230 g. y Peto dulce de: 200 g**

2. Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

3. Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

4 Alimento protéico: Los días en los que se suministra leguminosa no se ofrecerá sopa, razón por la cual la leguminosa deberá servirse como cazuela.

5. Las cantidades de comino y pimienta programadas en la cena se deben distribuir entre las diferentes preparaciones del dia que lo ameriten con el fin de disminuir la cantidad de sal adicionada.

Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

Minuta patrón 2024
Fundación EMPRENDA Y VIVA

Emprenda Y Viva
NIT. 900.689.410.-9

Yesica Escorcia

YESICA PAOLA ESCORCIA
C.C. 1129535839 DE BARRANQUILLA
PROFESIONAL EN NUTRICION