# MINUTA PATRON
## SERVICIOS DE ALIMENTACION
## CENTROS DE VIDA DEL DISTRITO DE SANTA MARTA

| REFRIGERIO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| TIPO DE ALIMENTO | GRUPO DE ALIMENTOS | FRECUECIA | CANTIDAD | | P. SERVIDO | MEDIDA CASERA |
| | | | P. Bruto | P. Neto | | |
| BEBIDA LACTEA O LACTEO | **Lácteos** | Diario | | | | |
| | Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate. | | 210 cc | 210 cc | 210 cc | 7 onzas |
| | Té | | 1 g | 1 g | | |
| | Café, descafeinado | | 6 g | 6 g | | |
| | Leche para: sorbetes y batidos | | 210 cc | 210 cc | 240 g | 8 onzas |
| | **Fruta (sorbete y batido)** | | | | | |
| | Fresa, Guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva. | | 45-150 g | 63 g | | |
| | Kumis | | 200 g | 200 g | 200 g | 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<br>Leche: 4 unidades |
| | Galleta de avena | | 40 g | 40 g | 90 g | 1 unidad |
| | Mantecada, pan de maíz, mogolla, integral, pan de queso, torta saborizada | | 30 g | 30 g | 30 g | 1 unidad pequeña |



SECRETARÍA DE PROMOCIÓN SOCIAL, INCLUSIÓN Y EQUIDAD
Calle 15 No. 3 - 67, Casa Gauthier
promocionsocial@santamarta.gov.co
4209600 Ext. 1319

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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<br>Granadilla: 40 g | 100 g<br>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<br>(Fruta: 60 g + queso campesino o doble crema: 40 g) | 7 cucharadas |
| | Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango. | | 91 g | 60 g | 110 g<br>(Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc) | 7 cucharadas |
| **AZUCARES** | Chocolate | 1 vez/mes | 9 g | 9 g | | |
| | Miel de abejas | 2 veces/mes | 14 g | 14 g | | |
| | **Azúcar** | Diario | 11 g | 11 g | | |



SECRETARÍA DE PROMOCIÓN SOCIAL, INCLUSIÓN Y EQUIDAD
Calle 15 No. 3 - 67, Casa Gauthier
promocionsocial@santamarta.gov.co
4209600 Ext. 1319

| ALMUERZO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| TIPO DE ALIMENTO | GRUPO DE ALIMENTOS | FRECUECIA | CANTIDAD | | P. SERVIDO | 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 hígado de pollo. | Diario | Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g<br>Menudo, pajarilla, hígado de pollo: 17 g | Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g<br>Menudo, pajarilla, hígado de pollo: 17 g | 240 cc | 8 onzas |
| | Verduras | | 23 – 74 g | Sopas: 30 g<br>Sopa de verduras: 46 g<br>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<br>Cocida: 62 g<br>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: 77 g<br>Cocida: 71 g | 5,5 cucharadas |
| | pierna - colombina | De acuerdo a programación | 149 g | 85 g | 85 g | 1 unidad mediana |
| CEREAL | Arroz | Diario | 105 - 250 g | 100 g | 100 g | 1 porción grande |
| | Pastas | | 120 – 250 g | 100 g | 100 g | 1 porción grande |



SECRETARÍA DE PROMOCIÓN SOCIAL, INCLUSIÓN Y EQUIDAD
Calle 15 No. 3 - 67, Casa Gauthier
promocionsocial@santamarta.gov.co
4209600 Ext. 1319

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **RAÍCES, TUBERCULOS Y PLATANOS** | Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha. | Diario | 75 - 100 g<br>Plátano 104 g | 50 g Cocido boyacense: 70 g | Tubérculo (Cocido boyacense): 70 g<br>**Papa común**<br>Frita: 30 g<br>Dorada: 25 g<br>Cocida: 55 g<br>Puré de papa: 65 g<br>**Papa Criolla**<br>Frita: 45 g<br>Dorada: 25 g<br>Cocida: 50 g<br>Puré de papa: 65 g<br>**Plátano maduro**<br>Frito o dorado: 40 g<br>Cocido: 60 g<br>torta: 60 g<br>**Yuca o arracacha**<br>Cocida: 60 g<br>Frita: 40 g<br>Puré de yuca: 60 g | 1 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<br><br>Tortilla de acelga o espinaca: 53 g<br><br>Ensaladas crudas: 60 g<br><br>Tajada de aguacate con cascara: 60 g | 5 cucharadas |


SECRETARÍA DE PROMOCIÓN SOCIAL, INCLUSIÓN Y EQUIDAD
Calle 15 No. 3 - 67, Casa Gauthier
promocionsocial@santamarta.gov.co
4209600 Ext. 1319

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **BEBIDA DE FRUTA** | Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuyá, melón, mora, papaya, pera, piña, uva. | Diario | 50 -150 g | 53 g<br>Limón o Naranja: 35 cc | 210 cc | 7 onzas |
| **AZUCARES** | Azúcar o Panela | Diario | Jugos ácidos: 8 g<br>Jugos no ácidos: 6 g<br>Panela: 14 g | Jugos ácidos: 8 g<br>Jugos no ácidos: 6 g<br>Panela: 14 g | | |
| **GRASAS** | Aceite o margarina | Diario | 4 g | 4 g | | |

**NOTA:** Con base en la anterior minuta los proponentes deben presentar el ciclo de menús de 15 dias.