CONSOLIDADO DE SERVICIOS PRESTADOS DESDE EL 6 DE JUNIO DE 2025 AL 6 DE JULIO DE 2025						
ITEM	DESCRIPCION	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL	IVA / IMPOCONSUMO	VALOR TOTAL
1	COSTOS FIJOS					63.177.650
1,1	ALQUILER DE SERVICIO DE DOTACIÓN INSTITUCIONAL – ALQUILER SERVICIO DE DOTACIÓN DE DORMITORIO E INSTALACIONES COMUNES	1	11.699.034	11.699.034	2.222.816	13.921.850
1,2	DOTACIÓN LUDICO DEPORTIVA Y MATERIAL PEDAGOGICO ELEMENTO	1	579.580	579.580	110.120	689.700
1,3	EMERGENICAS Y BOTIQUIN	1	559.748	559.748	106.352	666.100
1,4	PROFESIONALES DE BASE MINIMO	1	40.252.101	40.252.101	7.647.899	47.900.000
2	ALIMENTACION					726.000
2,1	ALIMENTACIÓN (INCLUYE DESAYUNO, ALMUERZO, CENA Y DOS REFRIGERIOS DIARIOS) TENIENDO EN CUENTA VALORES PROTEICOCALORICOS	10	67.222	672.222	53.778	726.000
2,2	LECHE EN LATA PARA NIÑO (A) MENOR DE 3 AÑOS; UN TARRO DE LECHE EN POLVO DE 400 SEGÚN EDAD DEL MENOR (LATA DE 400 GR) Y BIBERON 8OZ	0	67.870	-	-	-
3	DOTACION					-
3,1	Blusa, camiseta o camisa	0	50.420	-	-	-
3,2	Pantalón o sudadera	0	78.067	-	-	-
3,3	Medias	0	16.723	-	-	-
3,4	Panty o calzoncillos	0	17.815	-	-	-
3,5	Brasier o formador	0	55.966	-	-	-
3,6	Pijama	0	55.042	-	-	-
3,7	Tenis o zapatos	0	94.706	-	-	-
3,8	Toalla de uso personal.	0	39.244	-	-	-
3,9	Chancletas	0	33.361	-	-	-
3.10.	Maleta 15kg	0	133.614	-	-	-
3,1	Morral 10 kg	0	100.756	-	-	-
4	ELEMENTOS DE ASEO					48.300
4,1	Cepillo Dental Adulto	0	3.277	-	-	-
4,2	Cepillo Dental Niño	0	2.185	-	-	-
4,3	Crema Dental Niños 75 ml	0	6.134	-	-	-
4,4	Crema Dental Adulto 100 ml	1	7.227	7.227	1.373	8.600
4,5	Peinilla O Cepillo	0	16.807	-	-	-
4,6	Toallas Higiénica Paquete x 24 Unidades	0	10.588	-	-	-
4,7	Protectores Diarios Intimos Paquete x 15 unidades	0	2.773	-	-	-
4,8	Shampoo 400 ml	1	23.445	23.445	4.455	27.900
4,9	Seda Dental 20m	0	5.546	-	-	-
4.10.	Papel Higiénico Triple Hoja Rollo	1	3.277	3.277	623	3.900
4,1	Desodorante 50 ml	1	6.639	6.639	1.261	7.900
4,1	Pañitos Húmedos 70 unidades	0	6.639	-	-	-
4,1	Crema para pañal o antipañalitis 20 gr	0	13.361	-	-	-
4,1	Pañales desechables paquete 30 und.	0	39.160	-	-	-
4,2	Máquina De Afeitar	0	6.135	-	-	-
4,2	Jabón en Barra Para Cuerpo 90gr	0	5.546	-	-	-
5	TRANSPORTE					516.597
5,1	Transporte terrestre en el perímetro urbano o rural del municipio de Ibagué en vehículo tipo van o camioneta con capacidad para mínimo 6 pasajeros. Por evento. Es decir, transporte ida y regreso del usuario y sus acompañantes a citas y diligencias programadas.	9	48.235	434.115	82.482	516.597
5,2	Servicio de Transporte intermunicipal en el departamento del Tolima o nacional terrestre. Por evento. Es decir, transporte ida y regreso del usuario y sus acompañantes a citas y diligencias programadas	0	264.790	-	-	-
5,3	Servicio de Transporte nacional Aéreo. Por evento. Es decir, transporte ida y regreso del usuario y sus acompañantes a citas y diligencias programadas	0	476.975	-	-	-
6	SERVICIOS ADICIONALES					52.400
6,1	GASTOS MENORES POR PROCESO DE ATENCION POR MUJER ATENDIDA (LLAMADAS FOTOCOPIAS, AUTENTICACIONES, FOTOS PARA DOCUMENTOS SEGÚN LA NECESIDAD DE CADA PROCESO-	1	44.034	44.034	8.366	52.400
6,2	ACOMPAÑAMIENTO DE INTERPRETE (LENGUA DE SEÑAS, TRADUCTOR, LENGUAS INDIGENAS) SEGÚN SE DE LA NECESIDAD.	0	214.874	-	-	-
6,3	ACOMPAÑAMIENTO DE INTERPRETE (LENGUA DE SEÑAS, TRADUCTOR, LENGUAS INDIGENAS) SEGÚN SE DE LA NECESIDAD.	0	60.588	-	-	-
TOTAL DE LOS SERVICIOS PRESTADOS						64.520.947

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ
Representante Legal

DETALLE DE GASTOS FIJOS MENSUALES DEL 7 DE JUNIO DE 2025 AL 6 DE JULIO DE 2025			
FECHA DE INICIO DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO	**FECHA FIN DE PRESTACION DEL SERVICIO**	**DETALLE**	**VALOR MENSUAL**
7/06/2025	6/07/2025	ALQUILER DE SERVICIO DE DOTACIÓN INSTITUCIONAL – ALQUILER SERVICIO DE DOTACIÓN DE DORMITORIO E INSTALACIONES COMUNES	$ 11.699.034
7/06/2025	6/07/2025	DOTACIÓN LUDICO DEPORTIVA Y MATERIAL PEDAGOGICO ELEMENTO	$ 579.580
7/06/2025	6/07/2025	EMERGENICAS Y BOTIQUIN	$ 559.748
7/06/2025	6/07/2025	PROFESIONALES DE BASE MINIMO	$ 40.252.101
DETALLE DE GASTOS FIJOS MENSUALES DEL 7 DE JUNIO DE 2025 AL 6 DE JULIO DE 2025			**$ 53.090.462**
IVA GASTOS FIJOS			**$ 10.087.188**
DETALLE DE GASTOS FIJOS MENSUALES DEL 7 DE JUNIO DE 2025 AL 6 DE JULIO DE 2025			**$ 63.177.650**

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ
Representante Legal

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS CASA REFUGIO

(Cumplimiento obligaciones 1, 3, 4, 5, 7)

PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

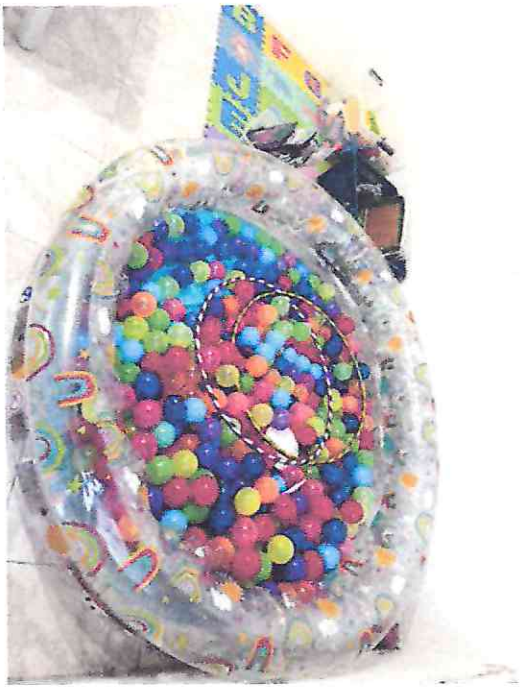
OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS DE ENSERES DE LA CASA REFUGIO:

PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

SALA LUDICA Y MATERIAL PEDAGOGICO







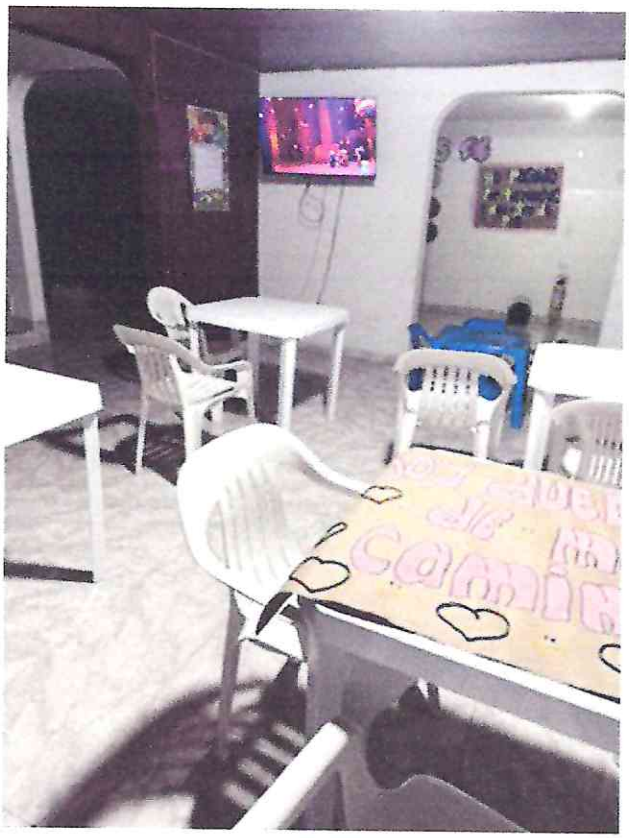


OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	





SALA COMEDOR – TELEVISOR SALA





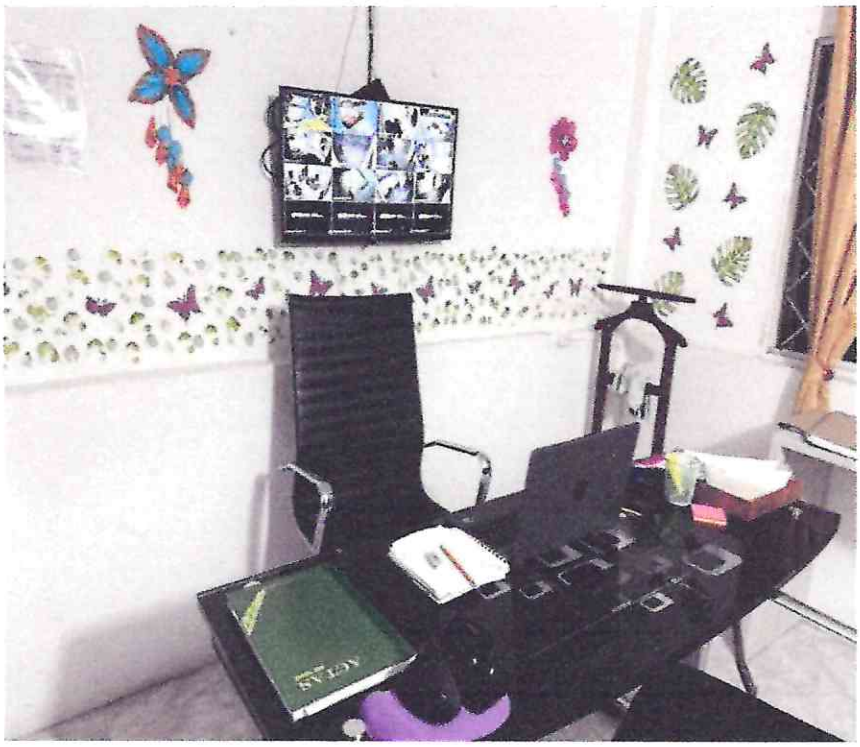
OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

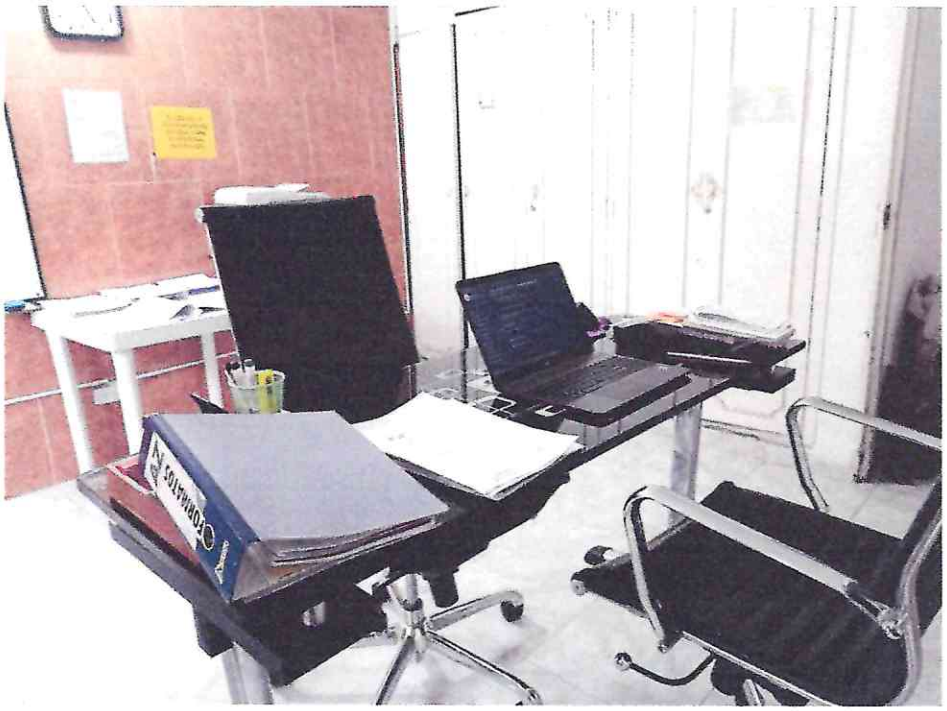
ELEMENTOS DE OFICINA Y TELEVISOR DE CAMARAS



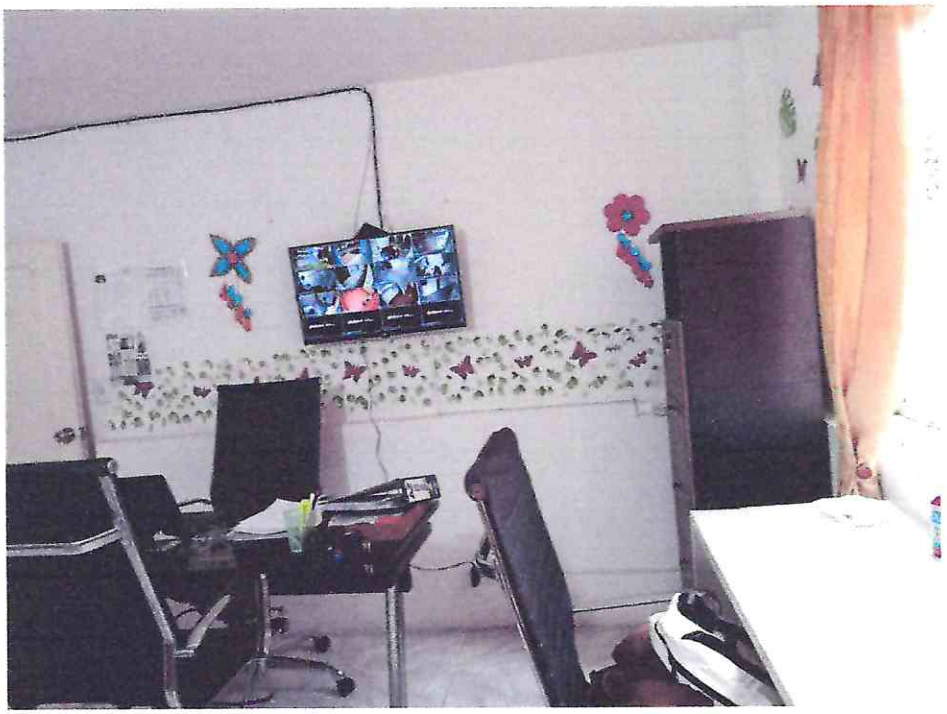


OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	





OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	





OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

ENFERMERIA







EXTINTOR



DETECTOR DE METALES



PUNTO ECOLOGICO



HABITACIONES CON SUS RESPECTIVAS CAMAS Y SUMINISTROS DE SÁBANAS, ALMOHADAS Y COBIJAS





OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	







COCINA



OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	





LAVADORA – SECADORA



OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS CASA REFUGIO

(Cumplimiento obligación 19)

PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

CUENTA DE COBRO

Nombre del prestador del servicio: Lina Giseth Cardona Mendoza
Cédula de ciudadanía: 1.006.006.410
Fecha de elaboración: 07 de julio de 2025
Entidad a la que se dirige: Alcaldía de Ibagué
NIT de la entidad: 800113398-7

Concepto del cobro:

Prestación de servicios de asesoría y acompañamiento jurídico especializado a mujeres víctimas de violencias basadas en género, en coordinación con la Casa de la Mujer, durante el período comprendido entre el 7 de junio y el 7 de julio de 2025.

Durante el periodo reportado, se mantuvo la disposición profesional para la atención jurídica de mujeres víctimas de violencia basada en género en la Casa de la Mujer del municipio cumpliendo con el compromiso institucional de brindar orientación legal oportuna y especializada. Sin embargo, en este lapso no se presentaron usuarias para recibir asesoría jurídica, lo cual limitó la ejecución directa de actividades con beneficiarias.

No obstante, en atención a las responsabilidades asignadas y con el fin de continuar fortaleciendo el componente jurídico del servicio, se desarrollaron las siguientes acciones complementarias:

1. **Disponibilidad permanente en los horarios asignados para la atención al público:**

   Se garantizó la presencia continua en el espacio de atención durante los días y horas establecidos, con el fin de atender cualquier requerimiento que pudiera surgir de manera espontánea. Esta disponibilidad responde al compromiso de brindar un acceso efectivo y oportuno a la justicia para las mujeres en situación de violencia.

2. **Revisión y seguimiento a protocolos de atención y rutas de activación institucional:**

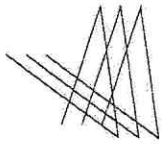
   Se realizó un análisis actualizado de los protocolos internos de atención a mujeres víctimas de violencia, verificando la coherencia con las rutas institucionales existentes. Esta labor permitió identificar oportunidades de mejora en la articulación interinstitucional y activar la ruta de manera eficiente y conforme a la normativa vigente.

3. **Coordinación interinstitucional básica:**

   Se estableció comunicación y coordinación con la supervisora del contrato. Estas acciones tuvieron como objetivo fortalecer los canales de derivación y respuesta, promover el trabajo en red y sensibilizar sobre la importancia de una atención integral y articulada a las mujeres víctimas de violencia basada en género.

A pesar de la inexistencia de usuarias durante este periodo, las actividades realizadas contribuyen a mantener la capacidad operativa del servicio jurídico, asegurar la preparación institucional ante eventuales casos y sostener el enfoque preventivo y de articulación institucional necesario para una atención efectiva.

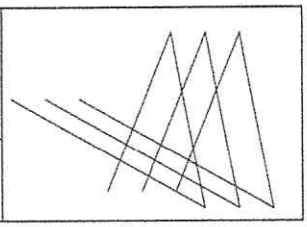
LINA GISETH CARDONA MENDOZA
C.C. 1.006.006.410
T.P. No. 386.165 del C. S. de la J.

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS CASA REFUGIO

(Cumplimiento obligaciones 17,18,20)

PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

ACTA ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL "RECONSTRUYENDO MI ROSTRO, REVELANDO MI FUERZA"

ACTA N° 011

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	03 al 10 de junio del 2025.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Actividad: "Reconstruyendo mi Rostro, Revelando mi Fuerza"
HORA:	Jornada de la mañana.
MODALIDAD:	Casa Refugio
USUARIA:	Jessica Julieth Quiroga.
TIPO DE SESIÓN:	Grupal.
PROFESIONAL RESPONSABLE:	María Carolina Pinzón – Trabajadora Social Tatiana Guzman – Psicóloga. María Camila Forero – Psicóloga.

En el marco del proceso de acompañamiento psicosocial, se desarrolló un espacio de intervención artística-terapéutica con enfoque psicoeducativo, orientado al fortalecimiento del empoderamiento personal y emocional de mujeres víctimas de violencia y sus hijos. La actividad se centró en la creación simbólica de una máscara de yeso, promoviendo la reflexión sobre la identidad personal y el proceso de transformación, considerándola como una herramienta significativa para la expresión emocional, la resignificación del dolor y la reconstrucción de la autoestima.

Mediante el proceso creativo y simbólico de elaborar y decorar su propia máscara, la usuaria tuvo la oportunidad de explorar aspectos relacionados con su historia de vida, resignificar experiencias, y proyectar una imagen fortalecida y empoderada de sí misma.

Materiales utilizados:

- Vendas de yeso
- Aceite de almendras
- Agua
- Toalla
- Temperas
- Pinceles, marcadores, lápiz
- Espejo
- Música suave

Sesión 1 – Creación de la máscara:

Se dio apertura al espacio brindando la bienvenida a la usuaria, generando un ambiente de confianza mediante preguntas reflexivas como: "¿Cómo me siento hoy?". Posteriormente, se presentó el objetivo de la actividad, enmarcado en la reconstrucción simbólica de la identidad, resaltando que

este espacio invita a reconectar con el poder interior, con la historia personal y con los sueños. Se enfatizó que no existen respuestas correctas ni formas perfectas, y que cada máscara será única y especial, al igual que cada proceso.

A continuación, se procedió con la preparación del rostro, aplicando aceite de almendras para proteger la piel y el vello facial. Seguidamente, se inició la construcción de la máscara mediante la aplicación de vendas de yeso, generando un ambiente de respeto, contención emocional y confianza. Durante el secado, se promovió el silencio como medio de introspección, acompañando el momento con música suave y ejercicios de respiración consciente, orientando a la reflexión sobre las metas personales y las fuentes de inspiración. La sesión finalizó con una socialización centrada en el reconocimiento de fortalezas y habilidades personales por parte de la usuaria.

Sesión 2 – Decoración y resignificación:

En esta fase, se dio inicio al espacio con la pregunta: "¿Qué representa hoy mi máscara?", promoviendo la introspección y el reconocimiento de los avances del proceso. Se invitó a la usuaria a decorar la máscara libremente, asignando un significado personal a los colores, formas y elementos utilizados. En la parte externa de la máscara, la usuaria plasmó dibujos que para ella representaban conceptos como libertad, amor, tranquilidad y amor propio. En la parte interna, escribió palabras clave con las que se identifica actualmente y que le permiten proyectar la imagen de una mujer renovada y empoderada, así como visualizar proyectos a corto, mediano y largo plazo.

El espacio culminó con una socialización del trabajo realizado, en la que la usuaria compartió el simbolismo de su máscara y lo que esta representa en su proceso de transformación.

Novedad:

Es importante señalar que no fue posible dar continuidad a las siguientes sesiones ni realizar el cierre completo del proceso, debido a que la usuaria egresó de manera voluntaria de la medida de atención en la modalidad casa refugio. No obstante, durante las sesiones realizadas, se observó interés y participación activa por parte de la usuaria, quien manifestó que disfruta de las actividades manuales y valoró positivamente el desarrollo de esta experiencia.

Evidencia fotográfica:

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	







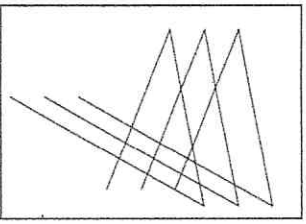


Realizado por;

María Carolina Pinzon
Trabajadora Social

Tatiana Guzman
Psicóloga.

María Camila Forero
Psicóloga.

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	

ACTA ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL "LA OBEDIENCIA DESDE EL AMOR"

ACTA N° 005

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	03 al 10 de junio del 2025.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Actividad: "La obediencia desde el amor"
HORA:	Jornada de la mañana.
MODALIDAD:	Casa Refugio
USUARIA:	Ian Santiago Arias Quiroga.
TIPO DE SESIÓN:	Grupal.
PROFESIONAL RESPONSABLE:	María Carolina Pinzón – Trabajadora Social Tatiana Guzman – Psicóloga. María Camila Forero – Psicóloga.

En el marco del acompañamiento psicosocial brindado en la modalidad Casa Refugio, se desarrolló una actividad psicoeducativa con el niño Ian Santiago Arias, de 8 años, hijo de la usuaria JJQP, con el propósito de fortalecer aspectos relacionados con la gestión emocional, la autoestima y los valores familiares, en un espacio lúdico, simbólico y creativo.

La actividad consistió en la creación de una máscara de yeso, realizada completamente de manera artesanal, abarcando todas las etapas del proceso: desde la preparación del rostro hasta la decoración final. El eje temático abordado fue *"la obediencia desde el amor"*, entendida como la capacidad de reconocer límites y normas a partir del afecto, la comprensión y el respeto mutuo, más allá del temor o la imposición.

Materiales utilizados:

- Vendas de yeso
- Aceite de almendras
- Agua
- Toallas
- Pinturas
- Pinceles, marcadores
- Espejo
- Música instrumental suave

Desarrollo de la actividad:

Se inició el espacio con una bienvenida cálida y la explicación, en lenguaje comprensible para su edad, del objetivo de la actividad: crear una máscara que represente emociones y pensamientos importantes, conectando con lo que sentimos cuando actuamos con amor, responsabilidad y respeto.

Posteriormente, se aplicó aceite de almendras en su rostro para proteger la piel y el vello facial, generando confianza y explicando paso a paso lo que se iba a realizar, con un enfoque lúdico y cuidadoso. Se procedió con la aplicación de las vendas de yeso, promoviendo un ambiente tranquilo, con música suave que facilitó la relajación y la concentración. Durante el tiempo de secado, se fomentó un momento de silencio y reflexión guiada con preguntas como: "¿Qué significa obedecer con amor?", "¿A quién quiero cuidar con mis actos?", generando respuestas espontáneas y reflexivas por parte del niño.

Observaciones:

Durante toda la actividad, Ian mostró disposición, participación activa y apertura para expresar sus ideas. La elaboración de la máscara permitió fortalecer el vínculo afectivo, promover la introspección emocional acorde a su etapa del desarrollo, y reforzar valores como la empatía y la obediencia desde el afecto. Se destaca que la actividad fue vivida por el menor como un espacio de juego y creación, en el cual se sintió valorado y escuchado.

Sin embargo, se aclara que no fue posible dar continuidad ni finalizar el proceso planeado, debido a que la usuaria (madre del menor) desistió de manera voluntaria de la medida de atención. No obstante, la experiencia desarrollada permitió generar un espacio significativo para el menor, favoreciendo el reconocimiento de emociones y valores positivos.

Evidencia fotográfica:





OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	



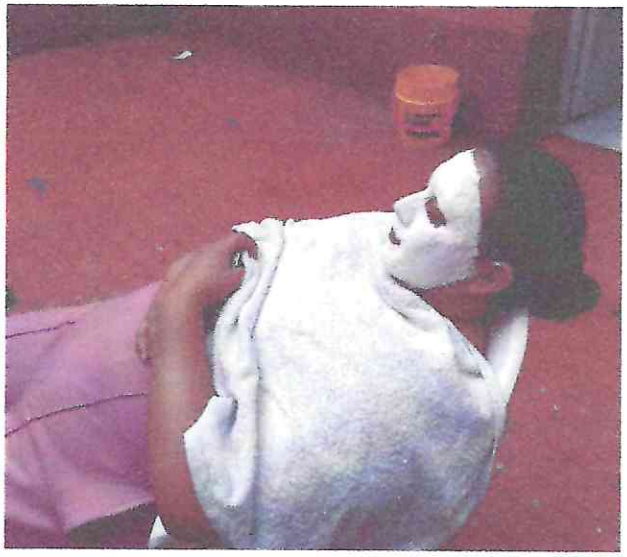






OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	







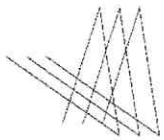


Realizado por;

María Carolina Pinzon
Trabajadora Social

Tatiana Guzman
Psicóloga.

María Camila Forero
Psicóloga.

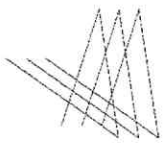
OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

Nombre de beneficiario/a			**JESSICA JULIETH QUIROGA POLANCO.**
Tipo y número de identificación			**C.C 1.110.543.260**
Dirección de residencia			**TRASVERSAL 11 SUR, BARRIO LA COLONIA ASPROVI CASA 46 SEGUNDO PISO.**
Teléfono:			**3144354481**
Fecha de llamada			**18 /06/ 2025**
Edad	31 años	Salud Total	**Fecha de nacimiento: 22 – DE AGOSTO- 1993**

ACTA DE LLAMADA

Resumen de la situación:

El día 18 de junio, aproximadamente a las 6:59 pm, el Señor, Leonardo Fabio Restrepo red de apoyo, de la Sra. Jessica, persona que ella reseñó ante la autoridad administrativa (Comisaria de Familia) y Casa Refugio, realizó llamada telefónica al número corporativo la cual fue recibida por la formadora – pedagoga, Jacqueline Mogollón Rojas. Durante la llamada el señor Leonardo refirió: " ***llego a la casa y la Sra. Jessica ya no está aquí en la casa, sacó absolutamente todas las cosas, no sé qué habrá pasado, yo solo quiero informarles, yo no quiero tener ningún inconveniente, esto es para que por favor me desvinculen del proceso porque ustedes la dejaron aquí en mi casa, pero como ella ya no está, entonces yo no quiero tener nada que ver con ella, ella toda esta semana estuvo saliendo, yo le daba la plata para las citas médicas, se iba desde por la mañana y llegaba hasta por la noche, todos los días y todo el día estaba por fuera desde que ustedes la trajeron fue así, esta mañana me pidió veinticinco mil pesos que para las terapias del niño en el Jordán yo le di la plata, la llamé como a las 8:00 am, ella me contesto, y ya después no me volvió a contestar, yo llegue a la casa la llame y me apagó el celular para no contestarme más, como le digo se llevó absolutamente todo hasta los sombreros que yo le había comprado para el emprendimiento, el señor DANY MANYIBER VERU estuvo aquí en la esquina y la llamaba y la llamaba, ella se llevó las llaves incluso me dejo por fuera de la casa menos mal mi mamá tenía llaves entonces yo pude entrar, ahora me toca cambiar las guardas de la puerta pues sin saber que ella se le dé por volver y yo no la voy a tener más acá, yo informo esto porque si a ella le llega a pasar algo a mí que no metan en ningún problema, porque si ella volvió con ese señor y a ella le llega a pasar algo yo no tengo nada que ver , ella se fue bajo su responsabilidad nosotros no hemos tenido ningún inconveniente, ella estaba hablando con una muchacha que hizo amistad allá en la casa que tiene un emprendimiento de desayunos ella dijo que vivía en el Salado, con ella ha estado hablando todo este tiempo desde que salió, eso le pasa a uno por colaborarle a las personas que le paguen de mala manera y vea, yo tengo las fotos del domingo cuando el carro estuvo aquí rondando donde nosotros estamos viviendo yo ahora se las envió, también si ustedes quieren yo tengo acceso a las cámaras de aquí del barrio, para que se den cuenta la hora y con quien salió de aquí del barrio yo les puedo dar esa información, también yo le informe a la mamá y a la hermana de lo que estaba pasando para no tener problemas con ellas".***

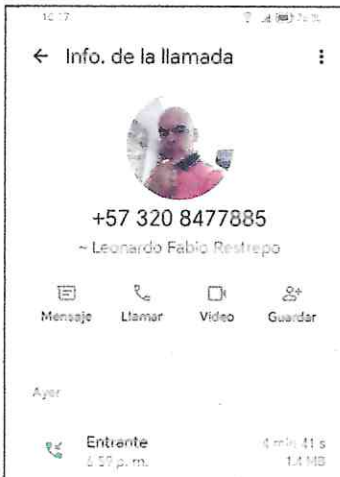
OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

Es importante indicar que durante el proceso de atención se brindó orientación a la usuaria y a su red familiar representada en su progenitora, sra Martha Isabel, su hermana Carolina y el Sr. Leonardo Fabio sobre las implicaciones que genera la violencia en cualquiera de sus formas para la prevención de cualquier situación de riesgo, que vuelva a afectar la integralidad de la usuaria y su núcleo primario, por tanto, y durante la intervención realizada para el egreso por su desistimiento voluntario desde el área de psicosocial se realizaron las siguientes recomendaciones con el objetivo de lograr una transición y estabilización exitosa una vez se encuentre en su contexto socio familiar, se sugiere:

1. **Continuar con el acompañamiento psicológico individual y familiar** desde su EPS continuar con el proceso por psicología con la entidad *Somos Salud.*
2. **Realizar acompañamiento psicoeducativo y escolar al menor**, Teniendo en cuenta la reincorporación al área educativa de ISAQ es importante acompañar el proceso de adaptación reforzando su bienestar emocional y habilidades de interacción.
3. **Reforzar redes de apoyo familiares**, evitando aislamiento social.
4. **Reincorporación laboral,** Integrarse a sus actividades laborales que le permitirá generar ingresos económicos y retomar su vida.

El equipo de profesionales del operador realizó todas las acciones direccionadas hacia el bienestar de señora Jessica Julieth y su dependiente, por consiguiente, cuenta con la información y apoyo legal, así como también su medida de protección, rutas de atención intersectorial a las cuales puede acudir para prevenir riesgos socio familiares, además, reconoce claramente el alto riesgo en el cual se puede exponer si decide nuevamente regresar con su agresor.

Lo anteriormente mencionado para su conocimiento y fines pertinentes.



Profesionales Responsables:

María Carolina Pinzón
Trabajadora Social

Kelly Tatiana Guzmán
psicóloga

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	

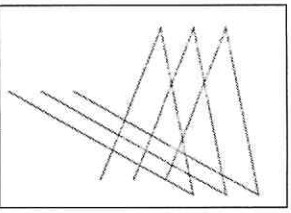
Nombre de beneficiario/a			Jessica Julieth Quiroga Polanco.
Tipo y número de identificación			C.C 1.110.543.260
Fecha del informe			08 de junio del 2025
Edad	31 años	**Salud:**	**Fecha de nacimiento:** 22 de agosto de 1993
Fecha ingreso a la modalidad:			8 de abril del 2025.
Profesionales responsables:			María Carolina Pinzón, Trabajadora Social Tatiana Guzmán, Psicóloga. María Camila Forero, Psicóloga.

Informe acompañamiento área psicosocial.

Durante el segundo mes de permanencia en la modalidad de Casa Refugio, la usuaria Jessica Julieth Quiroga ha sostenido una comunicación constante con el equipo profesional. Se destaca su capacidad para expresar sus ideas de manera clara, así como su creatividad, proactividad y disposición para participar en las actividades grupales, especialmente aquellas relacionadas con el arte y las manualidades, áreas en las que ha manifestado interés con miras a desarrollar un emprendimiento personal. En este sentido, se ha planificado el fortalecimiento de esta iniciativa durante el mes de junio, a través de espacios formativos que le brinden herramientas técnicas para estructurar su idea de negocio, pensando en su egreso.

En general, la usuaria ha mostrado apertura hacia la participación en las actividades programadas diariamente; sin embargo, se ha observado cierta variabilidad en su estado de ánimo, lo cual ha influido en su grado de implicación, particularmente en las actividades individuales. En algunas ocasiones, se ha percibido una actitud de bajo interés o desconexión, lo que se considera relevante para su proceso de acompañamiento, ya que puede incidir en la continuidad y profundidad del mismo. Como respuesta, el equipo ha implementado una estrategia diversificada que incluye actividades psicoeducativas, recreativas y de bienestar de manera alternada, con el objetivo de facilitar mayor adherencia y participación activa.

Asimismo, se ha identificado la necesidad de fortalecer habilidades en comunicación asertiva. La usuaria, en ocasiones, realiza comentarios desde un enfoque humorístico que pueden resultar poco respetuosos o inadecuados en contextos grupales. Este aspecto ha sido abordado desde un enfoque pedagógico, con el fin de favorecer el desarrollo de habilidades sociales clave para su proyecto de vida, su rol materno y su interacción en diferentes contextos sociales.

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

Dinámica familiar y vínculo materno

En cuanto a la dinámica familiar, se observa un vínculo afectivo positivo entre la usuaria y su hijo menor, Ian Santiago. Jessica asume un rol activo como figura cuidadora, mostrando compromiso en las labores del hogar y en el acompañamiento emocional del niño. No obstante, se han identificado momentos de tensión en la interacción madre-hijo, caracterizados por un tono de voz elevado y respuestas verbales poco reguladas, especialmente al momento de orientar al niño en sus actividades escolares. Estas situaciones han sido abordadas en el proceso de acompañamiento, promoviendo pautas de crianza positivas y estrategias de manejo emocional.

Desde el ingreso, el equipo ha identificado la necesidad de brindar orientación en pautas de crianza saludables, con el fin de promover un entorno seguro y saludable para el desarrollo de sus hijos, especialmente con su hijo Adrián con quien presenta dificultad en la comunicación. Se ha evidenciado que en algunas oportunidades su apertura frente al tema no ha sido muy adecuada siendo necesaria motivarla constantemente para la instrospección positiva del tema abordado.

Actividades desarrolladas durante el mes.

- Taller "Mural de convivencia"

Fortalecimiento de valores, normas y compromisos para la convivencia saludable.

- Celebración "Día de la Madre"

Actividades para fomentar el bienestar emocional, la autoestima y los vínculos afectivos.

- Taller "Violentómetro: la violencia también se mide"

Sensibilización sobre los tipos de violencia y herramientas de detección.

- Sesión de bienestar: Yoga

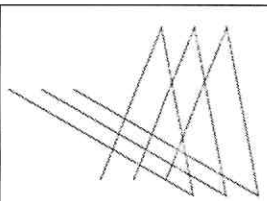
Promoción del bienestar físico y emocional y fortalecimiento del vínculo madre-hijo.

- Psicomotricidad gruesa y fina

Estimulación sensorial y fortalecimiento del desarrollo cognitivo y emocional.

- Guía de hábitos de vida saludable

Promoción de prácticas saludables con el fin de promover prácticas de autocuidado y bienestar físico.

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	

Recomendaciones

Continuar con el acompañamiento individual para trabajar la autorregulación emocional y promover un estado de ánimo estable.

Fortalecer espacios psicoeducativos sobre comunicación asertiva, con énfasis en la relación madre-hijo.

Promover la implementación de rutinas familiares que contribuyan al fortalecimiento del vínculo afectivo y la crianza positiva.

Mantener y potenciar el acompañamiento en el desarrollo de su iniciativa de emprendimiento, articulando recursos disponibles.

María Carolina Pinzón **Trabajadora Social**	**Tatiana Guzmán** **Psicóloga.**	**María Camila Forero** **Psicóloga.**

OPERADOR LEAR ERSIONESNEGOCIOS S NIT.901.636.842-3	**MODALIDAD:** **CASA REFUGIO**	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

ACTA No 04	**Fecha:** 11 / 06 / 2025 dd mm aaa
Tema y/o actividad: Egreso voluntario de la modalidad Casa Refugio JJQP y su dependiente ISAQ.	**Departamento / Municipio / Lugar:** Tolima, Ibagué, Casa Refugio.
Hora de inicio:	**Hora Final:**

Nombre de asistentes:	**Cargos:**
- Jessica Julieth Quiroga P.	– Usuaria.
- Tatiana Guzmán	– Psicóloga.
- M. Carolina Pinzón	– Trabajadora Social.
- María Camila Forero	– Psicóloga.
- Ivon M. Angarita	– Coordinadora.

Desarrollo:

En la fecha indicada, la señora Jessica Julieth Quiroga, identificada como usuaria activa de la modalidad Casa Refugio, manifiesta de manera expresa, verbal y voluntaria su decisión de desistir de la medida de atención otorgada, intención que realiza de forma libre, consciente y sin coacción alguna.

Ante esta solicitud, el equipo psicosocial de la casa refugio procede a realizar la orientación y acompañamiento correspondiente al proceso de egreso voluntario, en la cual se amplía y deja constancia de la responsabilidad que implica esta decisión, así como de los riesgos potenciales a los que podría verse expuesta tanto ella como su hijo menor Ian Santiago Arias, en el contexto de protección en el que fue admitida.

Como parte del proceso, se brinda la siguiente orientación y recomendaciones:

1. **Notificación a Autoridades Competentes:**
Se recomienda informar al CAI más cercano a su nuevo lugar de residencia sobre la existencia de la medida de protección provisional, la cual se encuentra debidamente radicada ante la Policía Nacional bajo el número de radicado 004738 del 14 de abril de 2025, con el fin de que se mantenga activa la atención a las acciones solicitadas por la Comisaría Permanente de Familia.

2. **Seguimiento Psicosocial y Redes de Apoyo:**
Se brinda orientación sobre los seguimientos psicosociales que se realizarán posterior al egreso, razón por la cual la usuaria entrega la siguiente información de contacto:

Número personal: 314 435 4481
Dirección de nueva residencia: Transversal 11 sur B/ colonia Asprovidcasa 46 2piso

Redes de apoyo (nombres y teléfonos):

- Nombre: Leonardo Fabio Restrepo Ramirez
  Teléfono: 3167589830
  Dirección: Transversal 11 sur B/ colonia Asprovid casa 46 2piso
- Nombre: Martha Isabel Yate
  Teléfono: 3136299987
  Dirección: Vereda Ancon desorito

Se recalca la importancia del acompañamiento por redes de apoyo sólidas y el mantenimiento del contacto con el equipo psicosocial para reportar situaciones de riesgo o necesidad.

3. **Entrega de Documentación Médica y Citas Pendientes:**
Se hace entrega de la documentación médica correspondiente tanto a la usuaria como al menor Ian Santiago Arias, gestionada durante el periodo de atención.
Asimismo, se anexa el cronograma de citas médicas pendientes, previamente programadas por el equipo de la casa refugio (ver Anexo 1).

4. **Entrega de Documentos Institucionales:**
Se hace entrega de copias de los documentos de ingreso y egreso de la modalidad casa refugio, para su constancia y respaldo.

5. **Verificación y Entrega de Pertenencias Personales:**
Se lleva a cabo el procedimiento de verificación y entrega de pertenencias personales, constatando que se encuentran en el mismo estado y cantidad en que fueron recibidas al momento del ingreso, según el acta correspondiente. La usuaria manifiesta que todo se encuentra en orden y no presenta reclamación alguna.

6. **Firma de Documentos de Cierre:**
Se procede a la firma de los siguientes documentos institucionales:

Acta de Egreso por Desistimiento Voluntario
Encuesta de Satisfacción de Servicios

Declaración Final de la Usuaria:

OPERADOR LEAR ERSIONESNEGOCIOS S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

La señora Jessica Julieth Quiroga manifiesta haber recibido y comprendido en su totalidad la información proporcionada durante el proceso de egreso. Acepta las recomendaciones entregadas, asumiendo plena responsabilidad sobre su decisión y sus posibles implicaciones. Declara, además, que su decisión es voluntaria, sin haber sido inducida o forzada por parte del personal de la casa refugio.

Acuerdos y Compromisos:

- Reportar de manera oportuna cualquier situación de riesgo, amenaza o vulneración que se presente después del egreso, a las autoridades competentes y al equipo de psicosocial.
- Informar al CAI o estación de Policía más cercana a su nueva residencia sobre la medida de protección vigente.
- Asistir puntualmente a las citas médicas y psicológicas pendientes, tanto de Ian Santiago como de Jessica J. Quiroga, según el cronograma entregado (Anexo 1).
- Informar cualquier cambio de residencia, número de contacto o situación familiar que pueda afectar el seguimiento o los compromisos adquiridos.

Anexos:

CRONOGRAMA DE CITAS MEDICAS PENDIENTES POR ASISTIR - GESTIONADAS POR CASA REFUGIO

USUARIO	ESPECIALIDAI	FECHA	LUGAR	HORA
IAN ARIAS	Edu. Grupal	12-06-2025	La florida	3:00 pm
IAN ARIAS	Terapia Leng.	12-06-2025	Inst Rehabi.	5:00 pm
IAN ARIAS	Terapia Leng.	16-06-2025	Inst Rehabi.	10:00 am
IAN ARIAS	Edu. Grupal	17-06-2025	La florida	11:00 am
IAN ARIAS	TerapiaOcupa.	18-06-2025	Inst Rehabi.	7:30 am
JESSICA QUIROGA	Neuropsicologí	19-06-2025	Somos Salud	8:20 am
IAN ARIAS	Higiene Oral	26-06-2025	La florida	4:05 pm
IAN ARIAS	Neuropsicologí	26-06-2025	Somo Salud	8:20 am
IAN ARIAS	Ecografía	02-07-2025	La florida	7:40 am
IAN ARIAS	Neurología P.	02-07-2025	Cádiz	12:30 pm
JESSICA QUIROGA	Psicología	04-07-2025	Somos Salud	11:20 am
IAN ARIAS	Psicología	04-07-2025	Somos Salud	11-40 am
IAN ARIAS	V. integral	07-07-2025	41 con quinta	5:40 pm
IAN ARIAS	Otorrino	08-07-2025	Surgimedica	12:00

OPERADOR LEAR ERSIONESNEGOCIOS S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

				12:00 pm
IAN ARIAS	Pediatra	10-07-2025	41 con quinta	4:18 pm
JESSICA QUIROGA	Psicología	11-07-2025	Somos Salud	9:00 am
IAN ARIAS	Psicología	11-07-2025	Somos Salud	9:20 am
IAN ARIAS	Audiología	25-07-2025	Surgimedica	6:50 pm
JESSICA QUIROGA	Cardiovascu-lar	30-08-2025	41 con quinta	6:20 am

Pendiente:

- Exámenes en Idime para Jessica (urocultivo – uroanálisis)
- Ecografía Vía urinaria
- Sacar las dos citas de control para Psicología, el 24 junio.

Firma de asistentes:

Jessica Julieth Quiroga Usuaria

Ivonne Angarita Coordinación

Realiza el acta;

Firma
Nombre: María Camila Forero.
Cargo: Psicóloga.

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

Nombre de beneficiario/a			Jessica Julieth Quiroga Polanco.
Tipo y número de identificación			C.C 1.110.543.260
Fecha del informe			08 de junio del 2025.
Edad	31 años	**Fecha de nacimiento:**	22 de agosto de 1993
Fecha ingreso a la modalidad:			8 de abril del 2025.
Fecha egreso a la modalidad:			11 de junio del 2025.
Tiempo de permanencia:			2 meses y 3 días.
Profesionales responsables:			María Carolina Pinzón, Trabajadora Social Kelly Tatiana Guzmán, Psicóloga. María Camila Forero, Psicóloga.

INFORME PSICOSOCIAL POR EGRESO

La usuaria JJQP ingresó a la modalidad Casa refugio en compañía de su hijo menor ISAQ, en cumplimiento a la medida de atención emitida por la comisaria permanente – turno 3, con una duración inicial de 04 meses, La medida fue adoptada con el fin de salvaguardar la integridad física y emocional de la usuaria y su hijo, en el marco de una situación de violencia intrafamiliar en concordancia con lo establecido en la ley 1257 del 2008, que brinda protección a las víctimas de violencia en todas sus formas.

Desde el área psicosocial se observó que, al momento del proceso de egreso, la usuaria se encontraba emocional y anímicamente estable, ubicada en tiempo, espacio y persona. Refirió contar con redes de apoyo importantes para su proceso de reintegro, destacando que su mayor motivación es su hijo. El niño expresó su deseo de volver a la escuela y asistir a espacios recreativos como parques. Asimismo, la usuaria manifestó interés en retomar su vida cotidiana, reincorporarse a su empleo y proyectarse a mediano plazo de forma independiente a través de un emprendimiento en su vivienda.

Durante su permanencia en la Casa Refugio, la usuaria participó en espacios de atención psicosocial individual y grupal, acompañamiento en crianza, orientación legal y actividades dirigidas al fortalecimiento emocional, reconocimiento de derechos y empoderamiento personal. Desde el inicio del proceso se evidenció en la usuaria una actitud predominantemente pasiva, sin embargo, con atención en los espacios, y creatividad para el desarrollo de actividades, es importante destacar las oscilaciones emocionales que se manifestaron a través de cambios en su estado de ánimo que en algunas ocasiones afectaban su disposición e interés hacia las actividades propuestas por el equipo interdisciplinario.
De acuerdo con lo anterior, se ejecutaron las actividades descritas a continuación, las cuales estuvieron lideradas desde el equipo psicosocial.

Taller	Mes de ejecución
Tipos de violencia y su clasificación.	Abril
Volver a mí Cuidado personal y autocuidado emocional.	Abril
Meditación Guiada Un momento conmigo.	Abril

Proyecto de vida.	Abril
Mural de convivencia	Mayo
Celebracion día de la madres	Mayo
Violentometro, la violencia tambien se mide	Mayo
Actividad de bienestra Yoga	Mayo
Actividad psicomotricidad gruesa y fina.	Mayo
Guia de ejercicios fisicos como atribucion a un desarrollo integral	Mayo
Reconstruyendo mi Rostro, Revelando mi Fuerza	Junio

A lo largo del acompañamiento se identificó ambivalencia frente al proceso de psicoeducación y empoderamiento, reflejada en dificultades en la toma de decisiones asertivas respecto a su proyecto de vida, refirió , además, confusión en sus sentimientos hacia el presunto agresor, expresando en varios momentos indeterminación emocional y posible apertura con el ya mencionado, situación que fue abordada en los espacios de psicoeducación recordando el ciclo de la violencia, vínculos afectivos y toma de decisiones conscientes, responsables y autónomas.

En cuanto a la dinámica madre-hijo, se observó que, desempeñaba un rol presente como cuidadora de su hijo, sin embargo, la usuaria en repetidos momentos presentó baja tolerancia, relacionadas con el comportamiento o desempeño escolar del mismo, recurriendo a expresiones verbales y tonos de voz poco asertivos. El niño, manifestó en más de una ocasión sentirse temeroso ante posibles reacciones de su madre, verbalizando que "ella le iba a pegar", lo cual fue abordado desde el enfoque de protección y se canalizó desde el área psicosocial. El acompañamiento al menor ISAQ incluyó seguimiento emocional, psicoeducación, actividades lúdicas y educativas, con el fin de promover un entorno protector y fortalecer sus habilidades socioemocionales.

A continuación, se relacionan las actividades Psicosociales que se desarrollaron durante la estadía del menor, direccionadas por el equipo profesional.

Taller	**Mes de ejecución**
Manejo de las emociones.	Abril
Actividad de bienestar: jugando con mis sentidos.	Mayo
Guia de ejercicios fisicos como atribucion a un desarrollo integral	Mayo
Actividad de bienestar: Yoga.	Mayo
La obediencia con amor	Junio

Concluyendo el egreso de la usuaria y su hijo se realizó de manera voluntaria, tras manifestar por escrito su decisión de desistir de la medida de atención, un (1) mes antes del cumplimiento de su término. Dicha decisión fue informada y remitida a la Comisaría de Familia correspondiente.

Desde el equipo psicosocial se brindó orientación frente a las implicaciones de la decisión, enfatizando en la importancia de garantizar la protección y bienestar del menor. Se dejó constancia de la información suministrada sobre las rutas de atención disponibles en caso de requerir futura intervención institucional.

Apoyando el proceso de egreso, y con el fin de garantizar la seguridad, bienestar emocional y considerando el contexto personal, familiar y social, desde el área de psicosocial se presentan las siguientes recomendaciones con el objetico de lograr una transición y estabilización exitosa de la usuaria

1. **Continuar con el acompañamiento psicológico individual y familiar** desde su EP continuar con el proceso por psicología con la entidad *Somos Salud.*
2. **Realizar acompañamiento psicoeducativo y escolar al menor**, Teniendo en cuenta l reincorporación al área educativa de ISAQ es importante acompañar el proceso de adaptación reforzando su bienestar emocional y habilidades de interacción.
3. **Reforzar redes de apoyo familiares**, evitando aislamiento social.
4. **Reincorporación laboral,** Integrarse a sus actividades laborales que le permitirá generar ingresos económicos y retomar su vida.

AREA DE SALUD

El equipo psicosocial realizó la gestión, seguimiento y acompañamiento a las diferentes citas médicas requeridas tanto por la usuaria Jessica Julieth Quiroga Peña, como por su hijo Ian Santiago Arias Quiroga, en diversas especialidades, de acuerdo con las necesidades identificadas durante el proceso de atención integral en los meses de abril, mayo y junio.

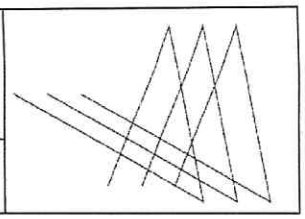
A continuación, se relaciona el cronograma de atenciones médicas ejecutadas los primeros días de junio, como también el cronograma de citas pendientes al momento del egreso voluntario de la usuaria, con el fin de facilitar su continuidad en el sistema de salud y garantizar la atención oportuna desde la red externa.

1. **Cronograma de citas ejecutadas en junio**

USUARIO	ESPECIALIDAD	FECHA	LUGAR	HORA
IAN ARIAS	Medicina General	6/06/2025	Salud Total, Cra 5 con 25	3:30 p.m.
JESSICA QUIROGA	Medicina General	6/06/2025	Salud Total, Cra 5 con 25	4:00 p.m.
IAN ARIAS	Nutricion	9/06/2025	Somos Salud	10:00 a. m.
IAN ARIAS	Terapia de lenguaje	10/06/2025	Inst Rehabi.	11:00 a. m.

2. **Cronograma de citas pendientes al momento del egreso:**

USUARIO	ESPECIALIDAD	FECHA	LUGAR	HORA
IAN ARIAS	Edu. Grupal	12-06-2025	La florida	3:00 pm
IAN ARIAS	Terapia Leng.	12-06-2025	Inst Rehabi.	5:00 pm
IAN ARIAS	Terapia Leng.	16-06-2025	Inst Rehabi.	10:00 am

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

IAN ARIAS	Edu. Grupal	17-06-2025	La florida	11:00 am
IAN ARIAS	Terapia Ocupa.	18-06-2025	Inst Rehabi.	7:30 am
JESSICA QUIROGA	Neuropsicología	19-06-2025	Somos Salud	8:20 am
IAN ARIAS	Higiene Oral	26-06-2025	La florida	4:05 pm
IAN ARIAS	Neuropsicología	26-06-2025	Somo Salud	8:20 am
IAN ARIAS	Ecografía	02-07-2025	La florida	7:40 am
IAN ARIAS	Neurología P.	02-07-2025	Cádiz	12:30 pm
JESSICA QUIROGA	Psicología	04-07-2025	Somos Salud	11:20 am
IAN ARIAS	Psicología	04-07-2025	Somos Salud	11-40 am
IAN ARIAS	V. integral	07-07-2025	41 con quinta	5:40 pm
IAN ARIAS	Otorrino	08-07-2025	Surgimedica	12:00 pm
IAN ARIAS	Pediatra	10-07-2025	41 con quinta	4:18 pm
JESSICA QUIROGA	Psicología	11-07-2025	Somos Salud	9:00 am
IAN ARIAS	Psicología	11-07-2025	Somos Salud	9:20 am
IAN ARIAS	Audiología	25-07-2025	Surgimedica	6:50 pm
JESSICA QUIROGA	Cardiovascular	30-08-2025	41 con quinta	6:20 am

María Carolina Pinzón
Trabajadora Social

Kelly Tatiana Guzmán
Psicóloga.

Ivonne Angarita
Coordinadora Casa refugio

María Camila Forero
Psicóloga.

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

Nombre de beneficiario/a			JESSICA YULIETH QUIROGA POLANCO.
Tipo y número de identificación			C.C 1.110.543.260
Direccion de residencia			Trasversal 11 sur, barrio colonia asprovi casa 46 segundo piso
Teléfono:			3144354481
Fecha de llamada			17 de Junio de 2025
Edad	29 años	Salud Total	Fecha de nacimiento: 22 – OGOSTO- 1993

ACTA DE SEGUIMIENTO 001 - EGRESO

Resumen de la situación:

Resumen de la situación:

el equipo psicosocial realiza contacto telefónico el día 17 de junio a la usuaria, como seguimiento de egreso. Durante la llamada se percibió apertura, logrando de esta manera identificar sus condiciones actuales.

La Sra. Jessica Refiere que se encuentra actualmente viviendo con su red de apoyo el Sr. Leonardo Fabio Restrepo y su dependiente Ian Santiago Arias, indica que esta dando cumplimiento con todo el cronograma de citas medicas que se gestionaron durante su permanencia en la casa refugio, adicionalmente existe la posibilidad de iniciar a laboral la semana entrante en la fabrica de confecciones que laboraba durante años atrás, también comenta que le esta dando cumplimiento a las observaciones realizadas por las profesionales las cuales buscan mantener su integralidad, es decir, realiza ella y su hijo ejercicio físico de manera diaria y cumpliendo con la dieta recomendada por la nutricionista de su eps.

Además, siegue contando con el apoyo de su progenitora Sra. Martha Isabel y su hermana carolina, compartiendo momentos de esparcimiento en familia.

Al indagar sobre su estado emocional, afirma encontrarse tranquila y no haber tenido contacto a la fecha con su posible agresor Sr. Dany Manyiber Veru, hace uso responsable de la medida de protección policial cada vez que va a salir de su domicilio, también menciona no haber tenido ningún contacto con hijo mayor Adrián Ramírez.

Se finaliza la llamada y las profesionales de casa refugio nuevamente la orientaron sobre la ruta de atención de violencias basadas en género, confirmándole los medios de comunicación tales como: policía nacional, patrulla purpura, línea de la fiscalía, línea de atención a la mujer víctima de violencia, línea de atención a la mujer niñas y adolescentes

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIA FOTOGRAFIA:



Profesionales Responsables:

María Carolina Pinzón
Trabajadora Social

Kelly Tatiana Guzmán
psicóloga

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

Nombre de beneficiario/a			JESSICA YULIETH QUIROGA POLANCO.
Tipo y número de identificación			C.C 1.110.543.260
Direccion de residencia			Trasversal 11 sur, barrio colonia asprovi casa 46 segundo piso
Teléfono:			3144354481
Fecha de llamada			19 de Junio de 2025
Edad	29 años	Salud Total	Fecha de nacimiento: 22 – OGOSTO- 1993

REPORTE

Resumen de la situación:

El equipo psicosocial de la casa refugio reporta que se realiza contacto telefónico el día 19 de junio a la Sra, Jessica Yulieth Quiroga, con el fin de indagar sobre su estado emocional y situación actual teniendo en cuenta la llamada recibida desde el numero corporativo el día 18 de junio por parte del Sr. Leonardo Fabio Restrepo (red de apoyo), se deja constancia de lo anterior en el acta de llamada.

La Sra Jessica refiere que aún se encuentra viviendo con su red apoyo el Sr, Leonardo Fabio Restrepo, no obstante, comenta que a partir del 20 de junio se radicara con su dependiente Ian Santiago Arias, en la ciudad de Medellín, donde los señores Juan Pablo Vélez y la progenitora de éste, Sra. Maritza. Al aparecer la usuaria sostiene un vinculo de amistad con ellos, quienes dice ser dueños de una fábrica de confección, lugar donde ella llegaría a laborar, de igual manera seria su sitio de residencia, al preguntarle sobre la dirección del domicilio niega conocerla, también informa que se está gestionando la vinculación escolar para su hijo. Comenta que la decisión fue tomada en pro de iniciar un proyecto de vida el cual le permita no solo estabilizarse, sino tener una perspectiva de vida la cual favorezca el bienestar integral de su dependiente. El equipo psicosocial de nuevo la orienta sobre la ruta de atención de violencias basadas en género, confirmándole los medios de comunicación tales como: policía nacional, patrulla purpura, línea de la fiscalía, línea de atención a la mujer víctima de violencia, línea de atención a la mujer niñas y adolescentes sin importar su lugar de domicilio.

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIA FOTOGRAFIA:

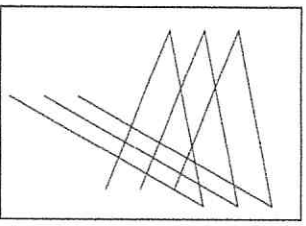


Profesionales Responsables:

María Carolina Pinzón
Trabajadora Social

Ivonne Angarita
Psicóloga

Kelly Tatiana Guzmán
psicóloga

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	

ACTA ACOMPAÑAMIENTO

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	Miércoles, 11 de junio del 2025.
HORA:	Jornada en la tarde
USUARIA:	Jisse Guzmán Estrada
DOCUMENTO DE IDENTIDAD:	1.110.588.876.
PROFESIONAL QUE REALIZA EL ACOMPAÑAMIENTO:	María Carolina Pinzón, Trabajadora social. María Camila Forero, Psicóloga.

Ibagué, junio 12 de 2025.

Desde el operador de la Casa Refugio para Mujeres Víctimas de Violencia de Género, trabajamos incansablemente para garantizar que mujeres, niñas, niños, adolescentes, jóvenes y población OSIGD puedan vivir libres de violencias. Este compromiso se enmarca en lo dispuesto por la Ley 1257 de 2008 y sus decretos reglamentarios, que establecen el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y la obligación del Estado de brindarles atención integral.

Con el objetivo de garantizar la protección integral de la señora Jisse Guzmán, presunta víctima de violencia intrafamiliar y de género, se realizaron las siguientes acciones:

1. Contexto del Caso

La Sra. Jisse Guzmán Estrada, identificada con cédula de ciudadanía número 1.110.588.876, quien se encuentra en estado de embarazo, presuntamente fue víctima de un intento de feminicidio por parte de su expareja sentimental, el Sr. Brayan Daniel Gutiérrez. La Dirección de la Mujer, Género y Diversidad Sexual solicitó el acompañamiento para la activación de la ruta de atención correspondiente.

2. Desarrollo del Acompañamiento

2.1 Recepción del Caso

A las 12:35 p.m., el equipo psicosocial de la Casa Refugio llegó a la Dirección de la Mujer, ubicada en el CAM Galarza. La profesional Anny Sánchez recibió el caso de manera inicial y realizó la presentación entre la usuaria, su hija de 10 años, Saray Sofía Torres Guzmán, y la psicóloga encargada del acompañamiento. Se informó a la usuaria sobre el proceso que se iniciaría, incluyendo el traslado a la Comisaría de Familia para activar la ruta de atención frente a la violencia intrafamiliar recibida.

2.2 Traslado a la Comisaría de Familia

A las 12:53 p.m., se inició el traslado en vehículo hacia la Comisaría Permanente de Familia CAM del barrio La Pola. Al llegar, la guarda de seguridad informó que no podían recibir el caso debido a la dirección de residencia de la víctima, indicando que debían acudir a la Comisaría Tercera de Ibagué. A las 1:25 p.m., se realizó el traslado a la nueva ubicación.

2.3 Activación de la Ruta de Atención

En la Comisaría Tercera de Familia, se activó la ruta de atención con la Fiscalía y la Comisaría. Durante el acompañamiento, se brindó orientación a la usuaria sobre las consecuencias de la violencia intrafamiliar, incluyendo:

- **Consecuencias físicas y emocionales:** Información sobre cómo el cuerpo puede reaccionar al estar expuesto a situaciones de abuso, incluyendo estrés y ansiedad.
- **Impacto en los hijos:** Sensibilización sobre los impactos emocionales que pueden presentar los niños, así como cambios en su conducta.
- **Ciclo de Violencia:** Se le explica que la violencia intrafamiliar es un ciclo que puede repetirse con el tiempo por eso, es importante buscar ayuda profesional para salvaguarda la integridad de la mujer como la de sus dependientes.
- **Recursos disponibles:** Información sobre los recursos disponibles para las víctimas de violencia intrafamiliar, incluyendo líneas de ayuda, centros de atención y programas de apoyo.

2.4 Medidas de Protección

Dado que la Comisaría no se encontraba disponible, la psicóloga Ingry Marinela Franco proporcionó el "Formato Único Solicitud Medida de Protección". Se hizo especial énfasis en la medida de atención en la Casa Refugio; sin embargo, la Sra. Jisse expresó su imposibilidad de acogerse debido a compromisos laborales. En respuesta, la comisaria tercera otorga: medida de protección policial, citación para valoración psicológica y boleta de citación para valoración en Medicina Legal frente al riesgo de violencia mortal contra las mujeres.

2.5 Consentimiento Informado

La Casa Refugio solicitó a la víctima firmar el documento "Consentimiento Informado Casa Refugio" y el "desistimiento voluntario de la medida", certificando que recibió información clara y veraz sobre los servicios ofrecidos a través del contrato efectuado con la Dirección de la Mujer, Género y Diversidad Sexual.

3. Conclusión

Se ha activado la ruta de atención integral para la Sra. Jisse Guzmán Estrada, garantizando su acceso a servicios de salud, protección y justicia. Se continuará el seguimiento para asegurar su bienestar y protección.

4. Compromisos

Se le realiza la socialización con la señora Jisse frente a las citas que se encuentran programadas, sensibilizando sobre la importancia de cumplir oportunamente con las mismas.

CITA	FECHA	HORA	LUGAR
Psicología Medicina Legal	12/06/2025	14:45	Fiscalía
Valoración por psicología	18/06/2025	9:30	Comisaria 3

4. Documentación Adjunta

- Evidencia fotográfica del proceso.
- Documento "Consentimiento Informado Casa Refugio" y "desistimiento voluntario de la medida"
- Boleta de citación para valoración psicológica.
- Citación para valoración en Medicina Legal.
- Medida de protección policial.
- Remisión a Medicina Legal.

5. Evidencia fotográfica





OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	











Realizado por:

María Carolina Pinzón
Trabajadora Social

María Camila Forero
Psicóloga

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

ACTA ACOMPAÑAMIENTO

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	Martes, 01 de julio del 2025.
HORA:	09:30 – 16:20
USUARIA:	Angie Katherine Lopez Orjuela.
DOCUMENTO DE IDENTIDAD:	1.110.557.905.
PROFESIONAL QUE REALIZA EL ACOMPAÑAMIENTO:	María Carolina Pinzón, Trabajadora social. María Camila Forero, Psicóloga.

Desde el operador de la Casa Refugio para Mujeres Víctimas de Violencia de Género, trabajamos incansablemente para garantizar que mujeres, niñas, niños, adolescentes, jóvenes y población OSIGD puedan vivir libres de violencias. Este compromiso se enmarca en lo dispuesto por la Ley 1257 de 2008 y sus decretos reglamentarios, que establecen el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y la obligación del Estado de brindarles atención integral.

Con el objetivo de garantizar la protección integral de la señora Angie Lopez, presunta víctima de violencia intrafamiliar y de género, se realizaron las siguientes acciones:

1. Contexto

El día 1 de julio de 2025, la Dirección de la Mujer, Género y Diversidad Sexual solicitó el acompañamiento institucional desde la modalidad Casa Refugio para la activación de la ruta de atención integral a favor de la señora Angie Katherine López, quien se encontraba hospitalizada en la Clínica Virrey Solis IPS, tras haber ingresado el 30 de junio por presunta agresión física ejercida por su compañero sentimental, el señor Yeison Ferney Buriticá Castillo.

En respuesta, el equipo psicosocial de la Casa Refugio se contactó vía telefónica con la usuaria, informando sobre la presencia institucional para el respectivo acompañamiento en el marco de la ruta de atención a víctimas de violencia intrafamiliar en el sector salud.

2. Desarrollo del acompañamiento

Siendo las 9:30 a. m., la profesional María Camila Forero se desplazó al lugar de atención, encontrando a la usuaria en el área de hospitalización, piso 2, camilla 14, en compañía de la trabajadora social de la Comisaría Segunda de Familia. Se realizó la presentación formal, y se explicó a la usuaria el proceso a seguir, incluyendo la gestión del egreso hospitalario y el traslado a la Comisaría de Familia para la activación de la ruta interinstitucional.

Durante este espacio, se integró la red de apoyo familiar inmediata, compuesta por su madre, la señora Ana María Orjuela, y su hija de seis años, Valeria Buriticá López, quienes acudieron a brindar acompañamiento en el proceso.

Conforme a la orientación brindada por la Dirección de la Mujer, se gestionó el traslado del caso a la Comisaría Permanente del CAM del barrio La Pola. A las 10:30 a. m., luego de realizar el egreso hospitalario, se efectúa el desplazamiento en vehículo. En este punto, la trabajadora social de la Comisaría Segunda finaliza su acompañamiento.

Al arribar a la sede de la Comisaría Permanente del CAM del barrio La Pola, el personal de seguridad niega el ingreso y la recepción del caso, argumentando que, por jurisdicción de residencia, la usuaria debía dirigirse a la Comisaría Segunda de Familia. Pese a que la señora Angie manifestó encontrarse en situación de riesgo, no se permitió su ingreso para la respectiva valoración.

Frente a esta situación, se establece comunicación directa con el comisario Heriberto Rodríguez Parra, a quien se le expone el caso. No obstante, este indica que no podría dar apertura al mismo sino hasta después de las 4:00 p. m., e informa que en la Comisaría Segunda de Familia se encontraba disponible la comisaria Marisol Tovar. Ante la insistencia de la profesional María Camila Forero, el comisario Heriberto accede a comunicarse vía telefónica con la Dra. Marisol Tovar, quien manifiesta que el caso podía ser atendido en la Comisaría Segunda; sin embargo, también señala que la Comisaría Permanente tenía la posibilidad de recibir el caso y realizar el traslado correspondiente posteriormente.

A pesar de esta claridad en la ruta institucional, no se recibe una respuesta positiva ni se autoriza la atención inmediata en la Comisaría Permanente, frente a esta situación y por recomendación de la Dirección de la Mujer, a las 11:16 a. m. se procede con el traslado hacia la Comisaría Segunda de Familia, donde se logra finalmente la activación de la ruta de atención integral y la gestión documental requerida. En este punto, se incorpora al acompañamiento la trabajadora social de la Casa Refugio, María Carolina Pinzón.

3. Orientación psicosocial brindada

Durante el acompañamiento, se brindó a la señora Angie Katherine López orientación frente a los siguientes aspectos clave:

- **Consecuencias físicas y emocionales de la violencia:** Se explicó cómo las situaciones de abuso pueden impactar el estado emocional y físico, generando respuestas como ansiedad, estrés, miedo e incluso afectaciones psicosomáticas.
- **Impacto en los hijos:** Se sensibilizó sobre las posibles afectaciones emocionales y conductuales en niños expuestos a violencia, como dificultad para seguir instrucciones, alteraciones del comportamiento y retraimiento.
- **Ciclo de la violencia:** Se explicó la dinámica cíclica de la violencia intrafamiliar y la importancia de cortar este ciclo con apoyo profesional, para proteger tanto a la víctima como a sus dependientes.
- **Ruta de atención intersectorial y recursos disponibles:** Se socializaron los servicios a los que puede acceder como víctima, incluyendo líneas de atención, entidades de salud, asesoría legal, acompañamiento psicológico y medidas de protección institucional.

4. Actuación de la Comisaría Segunda de Familia

A las 2:00 p. m., la psicóloga Angélica María Picón recibe formalmente el caso, abriendo el expediente N.° 218-25 VIF. Se realiza una revisión de la situación e identificación de riesgos. Se plantea la posibilidad de acogimiento a la medida de atención en Casa Refugio; sin embargo, la usuaria manifiesta su imposibilidad de ingresar, debido a compromisos laborales, responsabilidades económicas y la necesidad de gestionar un nuevo lugar de residencia para ella y sus dependientes.

Como medida inmediata de protección, la Comisaría Segunda determina otorgar medida de protección policial, la cual será remitida al correo electrónico de la usuaria en el transcurso de la tarde.

Adicionalmente, se hace entrega física de los siguientes documentos:

1. Citación dirigida a la señora Angie López y al presunto agresor, Yeison Buriticá Castillo, el día 24 de julio.
2. Documento de atención prioritaria a Salud Total, para asistencia psicológica clínica y/o psiquiátrica a favor de la señora Angie López.
3. Documento de atención prioritaria a Sanitas, para atención psicológica clínica y/o psiquiátrica dirigida a Valeria Buriticá López, hija de la usuaria.

5. Recomendaciones a la red de apoyo

Durante la intervención se enfatizó:

1. La importancia de que la usuaria acceda de manera prioritaria a servicios de salud mental.
2. Se recomendó que la menor de seis años sea valorada por psicología clínica, ya que se identificaron dificultades en el seguimiento de instrucciones, posiblemente asociadas a la exposición a contextos de violencia familiar.
3. Se sugirió a la señora Ana María Orjuela, progenitora de la usuaria, asistir a servicios de atención psicológica, dado que también ha sido afectada emocionalmente por la situación de violencia vivida por su hija, situación que ha detonado sentimientos de inseguridad y tristeza, por tanto, se realizó proceso de sensibilización para que acuda a un servicio profesional especializado.

6. Firma de documentos y cierre del proceso

Desde la Casa Refugio se socializó y gestionó la firma de los siguientes documentos:

- Consentimiento Informado Casa Refugio, donde se evidencia que la usuaria recibió información clara y detallada sobre los servicios ofertados en el marco del contrato interinstitucional.
- Desistimiento Voluntario de la Medida, en el cual la usuaria manifiesta libremente no acogerse a la medida de protección a través del Refugio, por las razones previamente mencionadas.

Finalmente, se orientó sobre la importancia de estar atenta a su correo electrónico personal, dado que por este medio recibirá la medida de protección y la remisión a Medicina Legal. Se explicó detalladamente el procedimiento de radicación de dicho documento, el cual puede realizar:

1. De forma presencial en la Policía Metropolitana de Picaleña o del centro.
2. A través del correo electrónico institucional: metib.gufad@policia.gov.co.

Conclusión

El acompañamiento permitió la activación efectiva de la ruta interinstitucional de atención a víctimas de violencia intrafamiliar, asegurando el acceso de la señora Angie Katherine López a servicios de salud, protección y justicia. Desde la modalidad Casa Refugio se garantizo la seguridad, el bienestar emocional y el acceso efectivo a derechos de la usuaria y su núcleo familiar.

Se resalta que, al finalizar el proceso de acompañamiento en la Comisaría Segunda de Familia, la usuaria manifiesta no requerir apoyo en transporte por parte del equipo institucional, indicando textualmente: *"salgo de aquí a pie a buscar arriendo por este mismo sector"*. En este sentido, y teniendo en cuenta su decisión, se da por finalizado el acompañamiento por parte del equipo de la Casa Refugio.

4. Documentación Adjunta

- Evidencia fotográfica del proceso.
- Documento "Consentimiento Informado Casa Refugio" y "desistimiento voluntario de la medida"
- Citación Comisaria segunda de familia.
- Atención urgente y prioritaria a Salud Total, para asistencia psicológica clínica y/o psiquiátrica a favor de la señora Angie López.
- Atención urgente y prioritaria a Sanitas, para atención psicológica clínica y/o psiquiátrica dirigida a Valeria Buriticá López, hija de la usuaria.

5. Evidencia fotográfica

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	







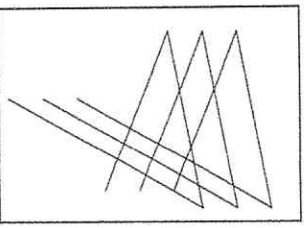




Realizado por:

María Carolina Pinzón
Trabajadora Social

María Camila Forero
Psicóloga

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	

ACTA ACOMPAÑAMIENTO

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	Jueves, 03 de julio del 2025.
HORA:	8:00 am – 10:30 am
USUARIA:	Leidy Roció Arteaga
DOCUMENTO DE IDENTIDAD:	1.110.527.646
PROFESIONAL QUE REALIZA EL ACOMPAÑAMIENTO:	Kelly Tatiana Guzmán Jiménez – María Camila Forero

Desde el operador de la Casa Refugio para Mujeres Víctimas de Violencia de Género, trabajamos incansablemente para garantizar que mujeres, niñas, niños, adolescentes, jóvenes y población OSIGD puedan vivir libres de violencias. Este compromiso se enmarca en lo dispuesto por la Ley 1257 de 2008 y sus decretos reglamentarios, que establecen el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y la obligación del Estado de brindarles atención integral.

Con el objetivo de garantizar la protección integral a la señora Leidy Arteaga, presunta victima de violencia intrafamiliar y de género, se realizaron las siguientes acciones:

1. **Contexto**

El día 3 de julio del 2025, desde la dirección de la mujer, genero y diversidad sexual solicito el acompañamiento institucional desde la modalidad Casa Refugio para la activación de la ruta de atención integral a favor de la señora Leidy Arteaga, quien se encontraba hospitalizada en la clínica virrey Solís IPS, tras haber ingresado el pasado 2 de julio por presunta agresión física ejercida por su compañero sentimental, el señor Robin Mauricio Orjuela Vargas.

En respuesta el equipo psicosocial, de la Casa Refugio se contactó vía telefónica con la usuaria, informando sobre la presencia institucional para el respectivo acompañamiento en el marco de la ruta de atención de victimas de violencia intrafamiliar en el sector de la salud.

2. **Desarrollo del acompañamiento**

Siendo las 8:20 am, la profesional Psicóloga Tatiana Guzmán se desplazo al lugar de atención, en el área de urgencias, se realizó la presentación formal y se explico a la usuaria el proceso a seguir, incluyendo la gestión de egreso del hospital y posterior a ello el traslado a la Fiscalía – medicina legal, debido que la usuaria el día anterior había asistido a la comisaria permanente CAM del barrio la pola y tenía en su poder, media de protección la cual ya había sido radicada vía correo electrónico, citación a comisaria para el presunto agresor y solicitud de cita para medicina legal y psicología para evaluación de riesgo a la víctima.

Cabe mencionar que, durante el proceso anteriormente mencionado, la señora Leidy Arteaga, se encontraba con su red de apoyo familiar, compuesta por su hermana, la señora Mireya Arteaga, quien acudió a brindar acompañamiento.

En el momento de llegar a Medicina legal, el personal de seguridad solo deja ingresar a la usuaria y profesional, al dirigirse al área de recepción el trabajador manifiesta que en el momento no hay disponibilidad de atención, debido a la alta demanda del servicio y al número de usuarios que se encontraban previamente en lista de espera por ser atendidos y se les indica regresar nuevamente a la 1:00pm o para mayor seguridad volver el día siguiente a las 6:00 am.

Posterior a ello la usuaria Leidy refiere a la profesional Tatiana, que no cree posible volver en la tarde, ya que tiene asuntos personales que resolver, uno de ellos es cambiar las guardas del apartamento donde vive, ir a sacar ropa para ella y sus dependientes que se encontraban al cuidado de su madre, de la misma manera refiere no solicitar el acompañamiento de la profesional Casa Refugio para dicha cita, y manifiesta ir acompañada el día de mañana por su hermana.

3. Orientación psicosocial brindada

Durante el acompañamiento, se brindó a la señora Leidy Arteaga orientación frente a los siguientes aspectos clave:

- **Consecuencias físicas y emocionales de la violencia:** Se explicó cómo las situaciones de abuso pueden impactar el estado emocional y físico, generando respuestas como ansiedad, estrés, miedo e incluso afectaciones psicosomáticas.
- **Impacto en los hijos:** Se sensibilizó sobre las posibles afectaciones emocionales y conductuales en niños expuestos a violencia, como dificultad para seguir instrucciones, alteraciones del comportamiento y retraimiento.
- **Ciclo de la violencia:** Se explicó la dinámica cíclica de la violencia intrafamiliar y la importancia de cortar este ciclo con apoyo profesional, para proteger tanto a la víctima como a sus dependientes.
- **Ruta de atención intersectorial y recursos disponibles:** Se socializaron los servicios a los que puede acceder como víctima, incluyendo líneas de atención, entidades de salud, asesoría legal, acompañamiento psicológico y medidas de protección institucional.

4. Recomendaciones a la red de apoyo

Durante la intervención se enfatizó:

1. La importancia de que la usuaria acceda de manera prioritaria a servicios de salud mental.
2. Se recomendó que los menores sean valorados por psicología clínica.

6. Firma de documentos y cierre del proceso

Desde la Casa Refugio se socializó y gestionó la firma de los siguientes documentos:

- Consentimiento Informado Casa Refugio, donde se evidencia que la usuaria recibió información clara y detallada sobre los servicios ofertados en el marco del contrato interinstitucional.
- Desistimiento Voluntario de la Medida, en el cual la usuaria manifiesta libremente no acogerse a la medida de protección a través del Refugio, por las razones previamente mencionadas.

Conclusión

El acompañamiento desde la modalidad Casa Refugio se garantizó la seguridad, el bienestar emocional y el acceso efectivo a derechos de la usuaria y su núcleo familiar.

De acuerdo con lo manifestado por la usuaria donde textualiza: "yo *iría a medicina legal el día de mañana a las 6:00am en compañía de mi hermana para mí no es necesario el acompañamiento de parte de ustedes a esa cita*" En este sentido, y teniendo en cuenta su decisión, se da por finalizado el acompañamiento por parte del equipo de la Casa Refugio.

4. Documentación Adjunta

- Evidencia fotográfica del proceso.
- Documento "Consentimiento Informado Casa Refugio" y "desistimiento voluntario de la medida"
- Citación Comisaria permanente.
- Solicitud del informe médico legal y psicológico.
- Medida de protección Especial Violencia intrafamiliar

5. Evidencia fotográfica

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

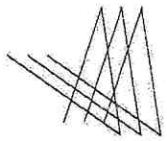




Realizado por;

Kelly Tatiana Guzmán Jiménez
Psicóloga

María Camila Forero
Psicóloga

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS CASA REFUGIO

(Cumplimiento obligación 22 y 28)

PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S
NIT. 901636842-3

Señores:
DESARROLLO SOCIAL IBAGUE
ALCALDIA DE IBAGUE
Ciudad.

Asunto: Informacion novedades en personal propuesta inicial contrato AI-SAMC-811-2025

Estimados señores:

De manera atenta, a continuación detallamos los cambios en el personal de planta de la propuesta inicial del contrato AI-SAMC-811-2025.

La profesional FRITSANYI LORENA GALINDO MARIN identificada con cedula de ciudadanía 1.110.505.801, solicitó licencia no remunerada desde el 1 al 9 de julio de 2025, para lo cual se contrató como reemplazo la profesional NATALIA XIMENA ARJONA MOGOLLON identificada con cédula de ciudadanía 1.006.121.226 para desempeñar dicho cargo durante el tiempo de licencia indicado.

Agradecemos su atención.

Cordialmente,

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ BRAVO
Representante Legal

LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S
NIT. 901636842-3

CERTIFICACION LABORAL

EL SUSCRITO REPRESENTANTE LEGAL DE LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT 901.636842-3

HACE CONSTAR:

Que la Señora NATALIA XIMENA ARJONA MOGOLLON, identificada con cedula de ciudadanía No 1.006.121.226, labora en esta empresa desde el seis (6) de mayo de 2025, desempeñando el cargo de GESTOR ACOMPAÑANTE 1, con contrato a término fijo desde el 1 de julio de 2025 al 9 de julio de 2025.

Dado en Ibagué a los dos (2) días del mes de julio de 2025 a solicitud del interesado.

Cordialmente,

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ BRAVO
Representante Legal

NATALIA XIMENA ARJONA MOGOLLÓN



DATOS PERSONALES

CEDULA DE CIUDADANIA: *1.006.121.226 de Ibagué*

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: *Ibagué – Tolima, 14 de diciembre de 2001*

DIRECCIÓN: *Calle 77 No, 4-71*

Ibagué - Tolima

TELÉFONOS: *317 838 9353*

CORREO ELECTRÓNICO: *nataliaarjona14@gmail.com*

Perfil:

Soy una persona responsable, con gran sentido de pertenencia y liderazgo, facilidad de trabajo en equipo, creatividad, comunicación asertiva, con capacidades de redacción y edición de contenidos audiovisuales, manejo de redes sociales e innovación de ideas.

FORMACIÓN ACADÉMICA

PRIMARIA: ***Escuela Normal Superior de Ibagué***
Básica primaria

SECUNDARIA: ***Escuela Normal Superior de Ibagué***
Bachiller con Profundización en Pedagogía
2018 – Ibagué

UNIVERSITARIOS: Universidad Minuto de Dios (UNIMINUTO – REGIONAL TOLIMA)
Comunicación Social
5to semestre cursando

EXPERIENCIA LABORAL

BOGANET
Cargo: Periodista/ Redacción y Manejo de Redes Sociales
Tiempo Laborado: Febrero – Mayo de 2022
Jefe Inmediato: Karina Romero
3202623292
Ibagué Tolima

COCREADORES
Cargo: Comunnity Manager | Manejo de Redes Sociales, creación de contenido
Tiempo laborado: Agosto - Diciembre de 2021
Jefe Inmediato: Giovanny Varón
315 8433271
Ibagué – Tolima

LA CABRILLA
Cargo: Pasante Comunicación Social / Radio y Prensa
Tiempo laborado: Marzo –Junio de 2021
Jefe inmediato: Guillermo Álvarez
315 816 0789
Ibagué – Tolima

HAPPY DAY
Cargo: Recreadora
Tiempo laborado: Octubre 2020 – Febrero 2021
Jefe inmediato: Santiago Rivas
318 466 9810
Ibagué – Tolima

JARDÍN INFANTIL SUEÑOS CREATIVOS
Cargo: Auxiliar Docente
Tiempo laborado: Marzo 2014 – Mayo 2015
Jefe inmediato: Jacqueline Mogollón Rojas
313 351 5280
Ibagué – Tolima

REFERENCIAS PERSONALES Y FAMILIARES

PABLO CARDENAS
Diseñador Gráfico
Ce.:3013576830

ELMER EDUARDO RUIZ
Comunicador Social – Locutor
Cel.: 316 3934400

MARIA ELVIA FORERO
Docente
Cel.: 313 4565883

CÉSAR MOGOLLÓN ROJAS
Docente
Cel.: 317 7690059

CONTRALORÍA
GENERAL DE LA REPÚBLICA

LA CONTRALORÍA DELEGADA PARA RESPONSABILIDAD FISCAL , INTERVENCIÓN JUDICIAL Y COBRO COACTIVO

CERTIFICA:

Que una vez consultado el Sistema de Información del Boletín de Responsables Fiscales 'SIBOR', hoy martes 01 de julio de 2025, a las 11:22:08, el número de identificación, relacionado a continuación, NO SE ENCUENTRA REPORTADO COMO RESPONSABLE FISCAL.

Tipo Documento	Cédula de Ciudadanía
No. Identificación	1006121226
Código de Verificación	10061212262507011122O8

Esta Certificación es válida en todo el Territorio Nacional, siempre y cuando el tipo y número consignados en el respectivo documento de identificación, coincidan con los aquí registrados.

De conformidad con el Decreto 2150 de 1995 y la Resolución 220 del 5 de octubre de 2004, la firma mecánica aquí plasmada tiene plena validez para todos los efectos legales.

HERNÁN GUILLERMO JOJOA SANTACRUZ
Contralor Delegado

Generó: WEB

CONSULTA EN LÍNEA DE INHABILIDADES DE QUIENES HAYAN SIDO CONDENADOS POR DELITOS SEXUALES COMETIDOS CONTRA MENORES DE 18 AÑOS

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que siendo las 11:20:51 horas del 01/07/2025, el ciudadano identificado con cédula de ciudadanía No. **1006121226,** Apellidos y Nombres **ARJONA MOGOLLON NATALIA XIMENA**

NO REGISTRA INHABILIDAD

La presente consulta se tendrá en consideración por la entidad o empresa **Natalia Arjona** , con NIT **100612122-6** y su utilización es exclusivamente dentro del proceso de selección al cargo, oficio o profesión, en cumplimiento de la Ley 1918 del 12/07/2018 *"por medio de la cual se establece el régimen de inhabilidades a quienes hayan sido condenados por delitos sexuales cometidos contra menores, se crea el registro de inhabilidades y se dictan otras disposiciones"* y su Decreto Reglamentario 753 del 30/04/2019 *"por medio del cual se reglamenta la Ley 1918 de 2018"*, con observancia de las Leyes 1581 del 17/10/2012, 1712 del 06/03/2014 y demás normatividad rectora frente al tratamiento de datos.

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN CRIMINAL E INTERPOL

© 2025

Horario: Lunes a Viernes 8:00 am a 12:00 pm y 2:00 pm a 5:00 pm
Dirección: Avenida El Dorado # 75 – 25 barrio Modelia, Bogotá D.C.
Teléfonos: 515 97 00 ext. 30552 (Bogotá D.C.) | 01 8000 112 712 (resto del país)
Correo: dijin.araic-atc@policia.gov.co
Web: www.policia.gov.co/dijin
Instagram: /dijinpolicia
Twitter: @DIJINPolicia

Presidencia de la República · Ministerio de Defensa Nacional · Colombia compra eficiente · GOV.CO

POLICÍA NACIONAL
DE COLOMBIA

Consulta en línea de Antecedentes Penales y Requerimientos Judiciales

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que siendo las 11:15:41 AM horas del 01/07/2025, el ciudadano identificado con:

Cédula de Ciudadanía Nº **1006121226**

Apellidos y Nombres: **ARJONA MOGOLLON NATALIA XIMENA**

NO TIENE ASUNTOS PENDIENTES CON LAS AUTORIDADES JUDICIALES

de conformidad con lo establecido en el artículo 248 de la Constitución Política de Colombia.

En cumplimiento de la Sentencia SU-458 del 21 de junio de 2012, proferida por la Honorable Corte Constitucional, la leyenda "NO TIENE ASUNTOS PENDIENTES CON LAS AUTORIDADES JUDICIALES" aplica para todas aquellas personas que no registran antecedentes y para quienes la autoridad judicial competente haya decretado la extinción de la condena o la prescripción de la pena.

Esta consulta es válida siempre y cuando el número de identificación y nombres, correspondan con el documento de identidad registrado y solo aplica para el territorio colombiano de acuerdo a lo establecido en el ordenamiento constitucional.

Si tiene alguna duda con el resultado, consulte las **preguntas frecuentes** o acérquese a las instalaciones de la **Policía Nacional** más cercanas.

DIJIN

Dirección: Avenida El Dorado # 75 – 25 barrio Modelia, Bogotá D.C.
Atención administrativa: Lunes a Viernes 8:00 am a 12:00 pm y 2:00 pm a 5:00 pm
Línea de atención al ciudadano: 5159700 ext. 30552 (Bogotá)
Resto del país: 018000 910 112
E-mail: dijin.araic-atc@policia.gov.co

PROCURADURIA GENERAL DE LA NACION

CERTIFICADO DE ANTECEDENTES

CERTIFICADO ORDINARIO
No. 274825822

PIB
10:58:13

Bogotá DC, 01 de julio del 2025

La PROCURADURIA GENERAL DE LA NACIÓN certifica que una vez consultado el Sistema de Información de Registro de Sanciones e Inhabilidades (SIRI), el(la) señor(a) NATALIA XIMENA ARJONA MOGOLLON identificado(a) con Cédula de ciudadanía número 1006121226:

NO REGISTRA SANCIONES NI INHABILIDADES VIGENTES

ADVERTENCIA: La certificación de antecedentes contiene las anotaciones de las sanciones o inhabilidades que se encuentren vigentes. Cuando se trate de nombramiento o posesión en cargos que exijan para su desempeño ausencia de antecedentes, se certificarán todas las anotaciones que figuren en el registro. Anterior, de acuerdo a los incisos 3o. y 4o. del artículo 238 Ley 1952 de 2019.

NOTA: El certificado de antecedentes disciplinarios es un documento que contiene las anotaciones e inhabilidades generadas por sanciones penales, disciplinarias, inhabilidades que se deriven de las relaciones contractuales con el estado, de los fallos con responsabilidad fiscal, de las decisiones de pérdida de investidura y de las condenas proferidas contra servidores, ex servidores públicos y particulares que desempeñen funciones públicas en ejercicio de la acción de repetición o llamamiento en garantía. **Este documento tiene efectos para acceder al sector público, en los términos que establezca la Constitución Politica y la ley particular o demás disposiciones vigentes.** El Sistema SIRI reporta como antecedentes solamente las sanciones con debida ejecutoria recibidas de las autoridades nacionales colombianas. En caso de nombramiento o suscripción de contratos con el Estado, es responsabilidad de la Entidad, validar la información de antecedentes del aspirante en la página web: https://www.procuraduria.gov.co/Pages/certificado-antecedentes.aspx

Carlos William Rodríguez Millán
Jefe División de Relacionamiento con el Ciudadano (C)

ATENCIÓN :
ESTE CERTIFICADO CONSTA DE 01 HOJA(S), SOLO ES VALIDO EN SU TOTALIDAD. VERIFIQUE QUE EL NUMERO DEL CERTIFICADO SEA EL MISMO EN TODAS LAS HOJAS.

87

Todos los derechos reservados.

CERTIFICACIÓN LABORAL

El suscrito representante legal de **GRUPO EMPRESARIAL LEAR Y ASOCIADOS SAS** identificada con NIT 900.894.055-5

CERTIFICA

Que el señor **NATALIA XIMENA ARJONA** identificada con cedula de ciudadanía No. 1.006.121.226 de Ibagué, ha prestado sus servicios de apoyo a la suscrita empresa desde mayo de 2023 hasta la fecha de la presente certificación en el apoyo operativo y logístico que demanda la atención de las mujeres, hombres, personas de la tercera edad , núcleos familiares y demás beneficiarios del programa de FORTALECIMIENTO A LOS LINEAMIENTOS Y ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÓN Y ORIENTACIÓN DE LAS VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO DE IBAGUE liderado por la ALCALDIA MUNICIPAL DE IBAGUÉ y en el que la suscrita empresa ha prestado los servicios como operador para el ALOJAMIENTO TRANSITORIO Y DE EMERGENCIA A LAS VICTIMAS QUE SEAN OBJEJO DE AYUDAS HUMANITARIAS DE ACUERDO CON LA LEY 1448 DE 2011, el cual, comporta en todo caso la atención integral a mujeres víctimas de violencia de todo tipo.

La anterior certificación se emite a los 17 días del mes de junio de 2024 a solicitud del interesado.

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ BRAVO.
C.C. No. 1.110.473.272 de Ibagué
Representante Legal

ARL | sura

Medellín, 01 de July de 2025

LA DIRECCIÓN DE AFILIACIONES Y RECAUDOS

HACE CONSTAR:

Que la(s) persona(s) relacionada(s) en el siguiente listado, se encuentra(n) afiliada(s) en Riesgos Laborales desde las fechas indicadas, a SEGUROS DE VIDA SURAMERICANA S.A como trabajadores de LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S..

A continuación se relacionan las fechas de afiliación

Número identificación	Nombre	Fecha inicio cobertura	Fecha fin cobertura	Código de transacción	Tipo Cotizante	Estado
Centro de trabajo: 0000000001 PRINCIPAL TOLIMA			Clase: 1		Porcentaje Cotización: 0.522 %	
C1006121226	ARJONA MOGOLLON NATALIA XIMENA	02/07/2025	10/07/2025	19018772	DEPENDIENTE	POR INICIAR

null

Atentamente,

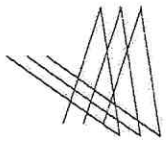
Dirección de Afiliaciones y Recaudos

Este certificado tiene validez para efectos de afiliación del trabajador a SEGUROS DE VIDA SURAMERICANA S.A así como para su desafiliación
Importante: La información contenida en este certificado puede ser validada en cualquier momento por SEGUROS DE VIDA SURAMERICANA S.A

Este certificado fue generado con la información registrada en la base de datos el 01/07/2025 18:52:28 .
Los trabajadores marcados con asterisco (*) son afiliados Independientes.
Las coberturas marcadas con dos asteriscos (**) son coberturas pendientes de retiro.

Dirección IP: 181.128.121.47, 198.143.41.33, 172.16.42.57

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS CASA REFUGIO

(Cumplimiento obligación 29)

PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

SERVICIO PRESTADO DE ALIMENTACION DESDE EL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025								
FECHA DE INICIO DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN	FECHA FIN DE PRESTACION DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN	NOMBRE Y APELLIDOS	CÉDULA DE CIUDADANÍA	EDAD	CANTIDAD DE PERSONAS	CANTIDAD DIAS	VALOR UNITARIO SERV. ALIMENTACIÓN	VALOR TOTAL
7/06/2025	11/06/2025	JESSICA JULIETH QUIROGA	1061703943	31	2	5	$ 67.222	$ 336.111
7/06/2025	11/06/2025	IAN SANTIAGO ARIAS	1105475793	8		5	$ 67.222	$ 336.111
SUBTOTAL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN								672.222
IMPOCONSUMO (8%)								53.778
SERVICIO PRESTADO DE ALIMENTACION DESDE EL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025								726.000

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ
Representante Legal


REPUBLICA DE COLOMBIA

CONSEJO DE EJERCICIO PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA
Ley 73 del 29 de Diciembre de 1979
MATRICULA PROFESIONAL DE NUTRICIONISTA DIETISTA

Matrícula No. MND 03392

Acta de aprobación N° 83 Fecha: 28/03/2011

RODRIGUEZ DURAN
MAIRENA LUZ
C.C. 30.088.333

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA


REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO 30.088.333
RODRIGUEZ DURAN

APELLIDOS
MAIRENA LUZ

FIRMA


FECHA DE NACIMIENTO 19-DIC-1982
MOMPOS
(BOLIVAR)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.62 A+ F

09-JUL-2001 TALAGUA NUEVO
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

FIRMA DEL REGISTRADOR

INDICE DERECHO

A-3500100-00088333-F-0019821001

0019821

SEMANA No. UNO							
COMPONENTE	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO							
LACTEO	JUGO DE NARANJA CON ZANAHORIA	CHOCOLATE CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	AGUADEPANELA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE NARANJA	AGUADEPANELA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA Y RODAJAS DE BANANO
CARNE O HUEVO O QUESO	HUEVOS PERICOS CON CEBOLLA Y TOMATE	QUESO DOBLECREMA INCLUIDO EN LA PREPARACION DE LA EMPANADA	CALDO DE PAPA PASTUSA CON CARNE DE RES	HUEVO REVUELTOS	TAJADA DE QUESO CAMPESINO	CARNE DE RES EN BISTEC	HUEVOS REVUELTOS CON MAZORCA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE HARINA DE MAIZ	EMPANADA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO DOBLECREMA FRITA	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	MOJICON	PAN DE BONO	AREPA DE HARINA DE MAIZ	GALLETA TIPO CRACKER
FRUTA		TAJADA DE PAPAYA	TAJADA DE MANGO	FRESA		TAJADA DE MELON	BANANO EN RODAJAS EN LA PREPARACION DE LA AVENA
REFRIGERIO DE LA MAÑANA							
LACTEO	KUMIS	YOGURT	KUMIS	YOGURT	JUGO DE MORA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	YOGURT
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	GALLETA TIPO CUCA	MANTECADA	PONQUE BLANCO	ALMOJABANA	PAN BANDITO	PAN DE DULCE	GALLETA DULCE SIN RELLENO
FRUTA					TAJADA DE MANGO		
FRUTA	TAJADA DE PIÑA	TAJADA DE MELON	FRESA	PERA	MORA EN LA PREPARACION DEL JUGO	MANZANA	TAJADA DE PAPAYA
ALMUERZO							
VERDURA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE ESPINACA, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	BROCOLI, HABICHUELA Y ARVEJA VERDE INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA CARNE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO COHOMBRO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPINACA	ENSALADA DE TOMATE , AGUACATE Y ZANAHORIA RALLADA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO CON FIDEOS	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON PEREJIL	PASTA(ESPAGUETTI) COCIDA EN SALSA DE TOMATE	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	AREPITA DE PLATANO MADURO ASADA	YUCA COCIDA	PAPA CRIOLLA INCLUIDA EN LA PREPARACION DEL SUDADO	BUÑUELOS DE PAPA PASTUSA FRITOS	AREPITA DE YUCA ASADA	PLATANO MADURO ASADO	CHIPS DE ARRACACHA
CARNES	CARNE DE CERDO ASADA EN SALSA BLANCA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN SALSA DE TOMATE	SUDADO DE PECHUGA DE POLLO Y PAPA CRIOLLA	GOULASH DE CARNE DE RES CON VEGETALES SALTEADOS(BROCOLI, HABICHUELA Y ARVEJA VERDE)	HIGADO DE RES ENCEBOLLADO ASADO	FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO, NI ESPINAS) ASADO	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES MOLIDA GUISADA
SOPAS		SOPA DE PASTA(CONCHA) CON VERDURAS(ARVEJA VERDE, BROCOLI Y ZANAHORIA)	CREMA DE ESPINACA Y ZANAHORIA				CREMA DE AHUYAMA
JUGO DE FRUTA				JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS CON CEBOLLA, APIO, ZANAHORIA		ARVEJA GUISADA				
REFRIGERIO DE LA TARDE							
LACTEO	TAJADA DE QUESO CAMPESINO	KUMIS	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE BANANO CON LECHE	JUGO DE MANGO	YOGURT	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	GALLETA DE SODA	PAN DE QUESO	GALLETAS TIPO CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	ALMOJABANA	PONQUE BLANCO
FRUTA	MANDARINA	TAJADA DE MANGO	TAJADA DE PAPAYA			PERA	MANZANA
COMIDA / CENA							
VERDURA	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON PEREJIL	CALABAZA Y ARVEJAS GUISADAS	PEPINO DE GUISO MAS HABICHUELAS GUISADO	ENSALADA DE PEPINO, PEREJIL Y TOMATE	ENSALADA DE ESPINACA, LECHUGA Y REPOLLO	AGUACATE(GUACAMOLE)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON PEREJIL	PASTA(ESPAGUETIS) COCIDA EN SALSA DE TOMATE	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ BLANCO
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	PAPA PASTUSA COCIDA	PAPA CRIOLLA DORADA	PAPA PASTUSA A LA FRANCESA FRITA	TAJADAS DE PLATANO GUINEO VERDE FRITAS	PATACON CON PLATANO VERDE	YUCA COCIDA	PAPA CRIOLLA GUISADA
CARNES	PECHUGA DE POLLO GUISADA	CARNE DE RES ASADA	CARNE DE RES EN BISTEC	PECHUGA DE POLLO ASADA	CARNE DE RES ASADA CON PIMENTON, PEREJIL Y CILANTRO	PECHUGA DE POLLO GUISADO CON CEBOLLA Y TOMATE	FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS)APANADO FRITO

GARANTIZAR MINIMO 10,5 VASOS DE AGUA Y/ O JUGOS DE FRUTA AL DIA

MARINA L. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 00382

SEMANA No. DOS							
COMPONENTE	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
DESAYUNO							
LACTEO	JUGO DE PIÑA	CHANGUA	CHOCOLATE CON LECHE ENTERA PASTEURIZADA DE VACA	AGUADEPANELA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE MORA	AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	CHOCOLATE CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA
CARNE O HUEVO O QUESO	TAJADA DE QUESO CAMPESINO	HUEVO Y LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA EN LA PREPARACION DE LA CHANGUA	HUEVOS REVUELTOS	CALDO DE PAPA CON CARNE DE RES	HUEVOS EN TORTILLA	HUEVOS PERICOS CON CEBOLLA Y TOMATE	TAJADA DE QUESO DOBLECREMA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	TOSTADA	PAN DE BONO	AREPA DE MAIZ ASADA	PAN DE DULCE	ALMOJABANA	PAN DE QUESO
FRUTA		TAJADA DE PAPAYA	MANZANA	BANANO		TAJADA DE MANGO	PERA
REFRIGERIO DE LA MAÑANA							
LACTEO	JUGO DE MORA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	KUMIS	YOGURT	JUGO DE MELON	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	JUGO DE MANGO
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	GALLETA TIPO CUCA	MANTECADA	GALLETAS DULCES SIN RELLENO	ALMOJABANA	PAN DE QUESO	PONQUE BLANCO	MOGOLLA INTEGRAL
FRUTA		BANANO			MANZANA		
ALMUERZO							
VERDURA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, AGUACATE Y LECHUGA	ENSALADA DE ESPINACA, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA	HABICHUELAS INCLUIDAS EN LA PREPARACION DE LA CARNE	ENSALADA DE PEPINO, CEBOLLA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO COHOMBRO	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	RODAJAS DE TOMATE MADURO
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	PASTA INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA SOPA	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON ARVEJA VERDE	ARROZ CON HABICHUELA	TORTA DE PASTA(TORNILLOS) CON BROCOLI Y HUEVO ASADA
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	PAPA CRIOLLA FRITA	YUCA COCIDA	PLATANO MADURO ASADO	PAPA PASTUSA COCIDA	PATACON DE PLATANO VERDE	AREPITA DE PLATANO MADURO ASADA	BUÑUELO DE PAPA PASTUSA FRITO
CARNES	PECHUGA DE POLLO ASADA	CARNE DE RES EN BISTEC	FAJITAS DE CARNE DE RES GUISADA CON HABICHUELAS COCIDAS	CARNE DE CERDO GUISADA	PECHUGA DE POLLO ASADA CON HOGAO.	PECHUGA DE POLLO EN EL AJIACO	PICADO DE HIGADO Y PAJARILLA DE RES ASADO CON CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO
SOPAS	SOPA DE PASTA (TORNILLOS) CON ARVEJA VERDE, ZANAHORIA Y		SANCOCHO	SOPA DE LENTEJAS		AJIACO	
JUGOS DE FRUTA		JUGO DE MANGO		JUGO DE MORA		LIMONADA	JUGO DE PIÑA
LEGUMINOSAS			CAZUELA DE FRIJOL CON APIO, CEBOLLA Y PIMENTON				
REFRIGERIO DE LA TARDE							
LACTEO	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	YOGURT	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	KUMIS	JUGO DE MELON	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	PAN BLANDITO	PAN DE BONO	MOJICON	PONQUE BLANCO	MOGOLLA INTEGRAL	PAN DE QUESO	GALLETAS TIPO CRACKER
FRUTA			FRESAS		PERA		
COMIDA / CENA							
VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA	RODAJAS DE TOMATE MADURO	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO , ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO COHOMBRO. CEBOLLA CABEZONA MAS CILANTRO	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPINACA	CALABAZA Y ARVEJA GUISADAS	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	PASTA (ESPAGUETIS) COCIDA CON SALSA DE TOMATE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ AMARILLO(CURCUMA)	ARROZ BLANCO CON FIDEOS
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	PLATANO MADURO HORNEADO	PAPA PASTUSA DORADA	CHIPS DE ARRACACHA FRITOS	BASTONES DE YUCA FRITO	AREPITA DE PAPA CRIOLLA	CROQUETA DE PAPA PASTUSA	TAJADA DE PLATANO VERDE FRITA
CARNES	PERNIL DE POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO ASADA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN SALSA DE TOMATE	CARNE DE RES GUISADA	FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA CON CEBOLLA CABEZONA SALTEADA Y CILANTRO	FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO ASADA CON PIMENTON SALTEADO	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA
SOPAS		SOPA DE VERDURAS	CREMA DE BROCOLI Y ZANAHORIA			CREMA DE TOMATE	

GARANTIZAR MINIMO 10,5 VASOS DE AGUA Y/O JUGOS DE FRUTA AL DIA

MARLENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03382

SEMANA No. TRES							
COMPONENTE	DIA 16	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO							
LACTEO	CHANGUA	AGUADEPANELA CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	COLADA DE AVENA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	CHOCOLATE CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	JUGO DE MELON	AGUADEPANELA CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA
CARNE O HUEVO O QUESO	HUEVO Y LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA EN LA PREPARACION DE LA CHANGUA	TAJADA DE QUESO DOBLECREMA	HUEVOS REVUELTOS	CALDO DE PAPA PASTUSA CON CARNE DE RES	HUEVO FRITO	TAJADA DE QUESO DOBLECREMA	HUEVOS EN TORTILLA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	MOJICON	GALLETAS TIPO SODA	ALMOJABANA	AREPA DE MAIZ ASADA	PAN DE BONO	MOGOLLA INTEGRAL
FRUTA	MANZANA	MANDARINA	TAJADA DE MANGO	TAJADA DE PIÑA		FRESA	BANANO
REFRIGERIO DE LA MAÑANA							
LACTEO	KUMIS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE MORA	YOGURT	KUMIS	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DULCES SIN RELLENO	PONQUE BLANCO	PAN TIPO DULCE	MOGOLLA INTEGRAL	PAN DE QUESO	ALMOJABANA	MANTECADA
FRUTA	MANZANA			TAJADA DE MANGO	PERA	BANANO	GUAYABA EN LA PREPARACION DEL JUGO
ALMUERZO							
VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO COHOMBRO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y LECHUGA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	TOMATE MADURO EN RODAJAS	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE Y CILANTRO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA Y BROCOLI	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ AMARILLO(CURCUMA)	ARROZ CON HABICHUELAS
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	PAPA PASTUSA A LA FRANCESA	YUCA GUISADA	BUÑUELO DE PLATANO MADURO CON QUESO FRITO	AREPITA DE YUCA ASADA	PAPA CRIOLLA COCIDA	PLATANO MADURO ASADO	PATACON DE PLATANO VERDE FRITO
CARNES	PECHUGA DE POLLO ASADA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	PECHUGA DE POLLO ASADA	CARNE DE RES ASADA	HIGADO DE RES ENCEBOLLADO ASADO	FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA CON PIMENTONES SALTEADOS EN SALSA DE TOMATE	FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS) ASADO
SOPAS	SANCOCHO		SOPA DE PASTAS		CREMA DE ARVEJA VERDE Y CEBOLLA CABEZONA		CREMA DE AHUYAMA
JUGOS DE FRUTA		LIMONADA		JUGO DE MARACUYA		JUGO DE LULO	
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y APIO				FRIJOL GUISADO		
REFRIGERIO DE LA TARDE							
LACTEO	QUESO DOBLECREMA EN EL SANDWIS	KUMIS	YOGURT	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE PIÑA	YOGURT	JUGO DE PAPAYA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	SANDWIS DE QUESO	PAN BLANQUITO	GALLETA TIPO CRACKER	MANTECADA	PAN DE BONO	PAN DE QUESO	PONQUE BLANCO
FRUTA	JUGO DE MANGO	BANANO	MANZANA	FRESA		PERA	
COMIDA FCENA							
VERDURA	ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO COHOMBRO, CEBOLLA CABEZONA MAS CILANTRO	ENSALADA DE AGUACATE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO Y ESPINACA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	TORTICA DE BROCOLI ASADA	ENSALADA DE PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	ARROZ BLANCO	PASTA(ESPAGUETTIS) COCIDOS EN SALSA DE BLANCA	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ CON ARVEJA VERDE	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON CON FIDEOS
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	PAPA CRIOLLA CON PEREJIL ASADA	PAPA PASTUSA INCLUIDA EN LA PREPARACION DEL POLLO	CHIPS DE ARRACAHA FRITOS	PURE DE PAPA CRIOLLA	PLATANO MADURO ASADO	AREPITA DE YUCA ASADA	PAPA PASTUSA DORADA
CARNES	CARNE DE CERDO ASADA CON HOGAO	PECHUGA DE POLLO ASADA CON PAPA PASTUSA COCIDA Y PEREJIL	CARNE DE RES MOLIDA CON CEBOLLA CABEZONA PIMENTONES SALTEADOS	ALBONDIGAS DE PECHUGA DE POLLO MOLIDA ASADAS	PECHUGA DE POLLO ASADO	PERA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES MOLIDA ASADA EN SALSA DE TOMATE

GARANTIZAR MINIMO 10,5 VASOS DE AGUA Y/O JUGOS DE FRUTA AL DIA

MAIRENAL RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 50382

SEMANA No. CUATRO							
COMPONENTE	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
DESAYUNO							
LACTEO	CHOCOLATE CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA Y PAPAYA	AGUADEPANELA CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	CHOCOLATE CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	COLADA DE AVENA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	AGUADEPANELA CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	CHANGUA
CARNE O HUEVO O QUESO	HUEVO REVUELTO	HUEVOS PERICOS CON CEBOLLA Y TOMATE	SANDWICH DE QUESO DOBLECREMA	CALDO DE PAPA PASTUSA CON CARNE DE RES	HUEVO FRITO	QUESO DOBLECREMA INCLUIDO EN LA PREPARACION DE LA EMPANADA	HUEVO Y LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA EN LA PREPARACION DE LA CHANGUA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	PAN ROLLO	PAN INCLUIDO EN LA PREPARACION DEL SANDWICH	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	MOGOLLA INTEGRAL	EMPANADA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO DOBLECREMA FRITA	AREPA DE MAIZ ASADA
FRUTA	TAJADA DE MELON	PAPAYA INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA AVENA	FRESAS	PERA	BANANO	TAJADA DE SANDIA	MANZANA
REFRIGERIO DE LA MAÑANA							
LACTEO	KUMIS	YOGURT	LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	KUMIS	JUGO DE LULO CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	JUGO DE PIÑA	YOGURT
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	PAN DE DULCE	PAN DE QUESO	GALLETAS DULCES SIN RELLENO	PONQUE BLANCO	GALLETAS TIPO SODA	PAN DE BONO	MOJICON
FRUTA	BANANO	MANZANA	TAJADA DE MANGO	TAJADA DE MELON	LULO EN LA PREPARACION DEL JUGO	PIÑA EN LA PREPARACION DEL JUGO	PERA
ALMUERZO							
VERDURA	ENSALADA DE TOMATE ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO COHOMBRO	ARVEJA VERDE, ZANAHORIA Y HABICHUELA INCLUIDAS EN LA PREPARACION DE LA CARNE	ENSALADA DE REPOLLO CON ESPINACA Y MANZANA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	ESPINACA EN LA PREPARACION DE LA PASTA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y AGUACATE
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ BLANCO CON FIDEOS	ARROZ CON ESPINACA	TORTA DE PASTA(ESPAGUETIS) CON ESPINACA Y HUEVO ASADA	ARROZ BLANCO	PASTA(ESPAGUETIS) COCIDA EN SALSA DE TOMATE
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	BASTONES DE PAPA PASTUSA Y PEREJIL FRITOS	AREPITA DE PLATANO MADURO CON QUESO	YUCA GUISADA	PAPA PASTUSA COCIDA INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA SOPA	PAPA CRIOLLA COCIDA	PATACON DE PLATANO VERDE FRITO	DEDITOS DE YUCA FRITOS
CARNES	CARNE DE CERDO ASADA EN SALSA DE TOMATE	CARNE DE RES EN GOULASH CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA)	ALBONDIGAS DE PECHUGA DE POLLO MOLIDA ASADAS	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	PICADO DE HIGADO Y PAJARILLA CON CEBOLLA, Y CILANTRO ASADOS	FILETE DE MERLUZA (SIN ESPINAS NI HUESO) GUISADO	PECHUGA DE POLLO ASADA CON HOGAO
SOPAS		SOPA DE PASTAS		SOPA DE VERDURAS(ARVEJA VERDE Y BROCOLI) MAS PAPA PASTUSA		SOPA DE LENTEJAS	
JUGOS DE FRUTA	JUGO DE MORA			JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	LIMONADA	
LEGUMINOSAS			CAZUELA DE FRIJOL CON APIO, CEBOLLA Y PIMENTON				
REFRIGERIO DE LA TARDE							
LACTEO	JUGO DE MATRACUYA	KUMIS	YOGURT	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE MANGO	YOGURT	KUMIS
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	MANTECADA	GALLETAS TIPO CRACKER	GALLETAS TIPO SODA	PAN DE BONO	PONQUE BLANCO	PAN DULCE
FRUTA		PERA	BANANO	FRESA		TAJADA DE MANGO	
CENA							
VERDURA	TORTICA DE ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA CABEZONA	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, CEBOLLA Y CILANTRO	TORTICA DE BROCOLI ASADA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	PASTA(ESPAGUETTIS) COCIDOS EN SALSA DE TOMATE	ARROZ CON ZANAHORIA Y PEREJIL	ARROZ CON ARVEJAS Y CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON PIMENTON
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	PATACON DE PLATANO VERDE FRITO	TORTILLA DE PAPA CRIOLLA CON CEBOLLA LARGA	PAPA PASTUSA DORADA	BASTONES DE YUCA FRITOS	PLATANO MADURO ASADO	PAPA PASTUSA CHORREADA	PURE DE PAPA PASTUSA
CARNES	FAJITAS DE PECHUGA ASADA CON PIMENTONES SALTEADOS	PERNIL DE POLLO ASADO	CARNE DE RES GUISADA	PECHUGA DE POLLO APANADA FRITA	CARNE DE RES EN BISTEC	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	CARNE DE CERDO ASADA EN SALSA DE LULO

GARANTIZAR MINIMO 10,5 VASOS DE AGUA Y/O JUGOS DE FRUTA AL DIA

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 00082

BEBIDAS CALIENTES-LACTEOS

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						L. PESO BRU	PROCEDIMIENTO
		1-3 AÑOS Y 11 MESES	AÑOS Y 11 ME	AÑOS Y 11 ME	AÑOS Y 11 ME	AÑOS Y 11 ME	AÑOS Y 11 M		
CHOCOLATE CON LECHE DE VACA ENT	Chocolate, en pastilla, con az	6	6	7	12	15	9	55	1.EN UNA OLLETA CALENTAR LA LECHE JUNTO CON EL AGUA Y EL CHOCOLATE, MEZCLAR BIEN Y DEJAR HERVIR. SERVIR CALIENTE
	Leche de vaca, entera, líquid	100	150	150	210	210	210	1030	
	Agua	50	75	75	105	105	105	515	
AGUADEPANELA CON LECHE DE VACA	Leche de vaca, entera, líquid	100	150	150	210	210	210	1030	EN UNA OLLETA AGREGAR AGUA Y PANELA, COCINAR HASTA LOGAR HERVOR. AGREGAR LA LECHE, MEZCLAR Y SERVIR.
	Panela	6	6	10	13	18	13	66	
	Agua	50	75	75	105	105	105	515	
AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE D	Leche de vaca, entera, líquid	100	150	150	210	210	210	1030	1. EN UNA OLLA AGREGAR LA AVENA EN HOJUELAS LA LECHE Y EL AZUCAR. 2.MEZCLAR BIEN Y COCINAR REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA HERVOR. APARTE, LAVAR Y DESINFECTAR EL MANGO, PELAR EL MANGO Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 3.AL FINALIZAR AGREGAR LOS TROZOS DE MANGO A LA AVENA CALIENTE AL MOMENTO DE SERVIR.
	Azúcar morena, granulado	6	6	12	13	18	18	73	
	Banano común, crudo	65	65	65	115	115	158	583	
	Avena en Hojuelas, Precocid	6	7,2	7	8,5	8,5	9,6	46,8	
AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE D	Avena en Hojuelas, Precocid	6	7,2	7	8,5	8,5	9,6	46,8	1. EN UNA OLLA AGREGAR LA AVENA EN HOJUELAS LA LECHE Y EL AZUCAR. MEZCLAR BIEN Y COCINAR REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA HERVOR.
	Azúcar morena, granulado	6	8	12	13	15	18	72	
	Leche de vaca, entera, líquid	100	150	150	210	210	210	1030	
AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE D	Leche de vaca, entera, líquid	100	150	150	210	210	210	1030	1. EN UNA OLLA AGREGAR LA AVENA EN HOJUELAS LA LECHE Y EL AZUCAR. 2. MEZCLAR BIEN Y COCINAR REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA HERVOR. 3. APARTE, LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPAYA, PELAR LA PAPAYA Y RETIRAR LAS SEMILLAS. 4.CORTAR EN TROZOS MEDIANOS LA PAPAYA Y AGREGAR A LA AVENA CALIENTE AL MOMENTO DE SERVIR.
	Avena en Hojuelas, Precocid	6	7,2	7	8,5	8,5	9,6	46,8	
	Papaya, madura, cruda	64	64	65	115	115	158	581	
	Azúcar morena, granulado	4	7	10	15	16	13	65	
KUMIS	Kumis, entero, con azúcar	100	150	150	210	210	210	1030	LIMPIAR EL EMPAQUE Y SERVIR
YOGURT	yogurt, bebible, entero, con a	100	150	150	210	210	210	1030	LIMPIAR EL EMPAQUE Y SERVIR
LECHE DE VACA ENTERA PASTEUR	Leche de vaca, entera, líquid	100	150	150	210	210	210	1030	LIMPIAR EL EMPAQUE Y SERVIR

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

ARROZ Y PASTA

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1-3 AÑOS Y 11 MESES	4-8 AÑOS Y 11 MESES	9-13 AÑOS Y 11 MESES	9-13 AÑOS Y 11 MESES	14-17 AÑOS Y 11 MESES	18-59 AÑOS Y 11 MESES		
ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMENTÓN. 2. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD Y A LO LARGO, RETIRAR LAS SEMILLAS Y PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS 3. DORAR EN UNA OLLA CON ACEITE AGREGAR EL ARROZ, EL AGUA Y LA SAL Y COCINAR, PRIMERO A FUEGO ALTO Y CUANDO SE EVAPORE EL LIQUIDO, BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR.
	Sal	0,157	0,157	0,1875	0,2	0,1125	0,157	0,971	
	Pimentón rojo, crudo	4	4	4	4	4	4	24	
	Aceite de soya	2	1	2	2	6	3	16	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	
ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA. 2. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS Y DORAR EN UNA OLLA CON ACEITE. 3. AGREGAR EL ARROZ, EL AGUA Y LA SAL Y COCINAR PRIMERO A TEMPERATURA ALTA Y CUANDO SE SEQUE EL LIQUIDO, BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR.
	Sal	0,157	0,157	10	10	15	0,157	35,471	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	5	0,1875	0,2	0,1125	5	15,5	
	Aceite de soya	4	2	3	4	9	5	27	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	
ARROZ CON ESPINACA	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA 2. LICUAR LAS HOJAS DE ESPINACA CON EL AGUA QUE SE VA A UTILIZAR EN LA COCCIÓN DEL ARROZ. 3. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR EL ARROZ, AGREGAR EL AGUA DE LA ESPINACA Y LA SAL. 4.COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE EL LUQUIDO SE EVAPORE, LUEGO TERMINAR DE COCINAR A FUEGO BAJITO HASTA TERMINAR DE COCINAR.
	Espinaca, cruda	7	10	8	20	25	20	90	
	Sal	0,157	0,157	0,2143	0,2	0,1285	0,157	1,0138	
	Aceite de soya	2	2	2	3	6	4	19	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	
ARROZ BLANCO CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1. EN UNA OLLA CALENTAR EL ACEITE Y AGREGAR LOS FIDEOS. 2. DORAR HASTA QUE ESTEN BIEN DORADOS, AGREGAR EL ARROZ Y MEZCLAR BIEN. 3. AGREGAR EL AGUA MAS LA SAL Y COCINAR A FUEGO MEDIO ALTO HASTA QUE EL LIQUIDO SE EVAPORE Y LUEGO A FUEGO BIEN BAJITO HASTA QUE ESTA BIEN COCIDO.
	Pasta alimenticia, enriquecida, crud	2	4	2	4	5	4	21	
	Sal	0,157	0,157	0,2143	0,2	0,1285	0,157	1,0138	
	Aceite de soya	2	1	2	2	4	4	15	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	
ARROZ CON PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1. EN UNA OLLA CON ACEITE DORAR UN POCO EL ARROZ 2. AGREGAR AGUA MAS SAL Y COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE SE EVAPORE EL LIQUIDO, LUEGO BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR. 3. LAVAR Y DESINFECTAR EL PEREJIL PICAR FINAMENTE Y AGREGAR CUANDO EL ARROZ ESTE COCIDO.
	Perejil, crudo	2	2	5	5	2	2	18	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,15	0,183	1,179	
	Aceite de soya	2	3	2	3	6	5	21	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	
PASTA(ESPAGUETI) COCIDA EN SALSA DE TOMATE	Pasta alimenticia, enriquecida, crud	20	22	25	30	65	50	212	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA CABEZONA Y EL PIMENTÓN. 2.PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA CABEZONA EN CUBOS PEQUEÑOS. 3.CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS . 4. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR LAS SEMILLAS MAS LA PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 5. SOFREIR LOS VEGETALES EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 6.AGREGAR UN POCO DE AGUA Y COCINAR UNOS MINUTOS MAS. 7.LLEVAR EL SOFRITO A UNA LICUADORA Y PROCESAR HASTA LOGRAR LA CONSISTENCIA DE SALSA. 8. APARTE CALENTAR AGUA CON SAL EN UNA OLLA PROFUNDA HASTA LLEVAR A HERVOR. 9.AGREGAR LA PASTA Y COCINAR AL DENTE. 10.RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR(RESERVAR UN POCO DEL AGUA DE COCCION) Y PASAR POR AGUA FRIA, RESERVAR. 11. MEZCLAR LA SALSA YA ELABORADA, LA PASTA COCIDA Y UN POCO DE AGUA DE COCCION, MEZCLAR BIEN Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS. SERVIR.
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,15	0,183	1,179	
	Aceite de soya	2	3	3	4	5	4	21	
	Cebolla cabezona, cruda	5	2	3	5	5	5	25	
	Tomate, crudo	5	2	3	3	5	5	23	
	Pimentón rojo, crudo	5	2	3	3	5	5	23	
	Agua	80	88	100	120	260	200	848	
ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1.LAVAR Y DESINFECTAR EL AJO . 2. PICAR FINAMENTE EL AJO, RESERVAR. 3. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR EL AJO, AGREGAR EL ARROZ MEZCLAR BIEN Y SOFREIR POR 1 MINUTO. 4. AGREGAR EL AGUA MAS SAL Y COCINAR A FUEGO MEDIO ALTO HASTA QUE SE EVAPORE EL AGUA 5. TERMINAR DE COCINAR CON LA OLLA TAPADA A FUEGO BIEN BAJITO HASTA TERMINAR DE COCICNAR.
	Sal	0,1375	2	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	2,75	
	Ajo, crudo	3	0,183	2	3	4	3	15,183	
	Aceite de soya	1	3	2	2	4	3	15	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	

ARROZ CON ARVEJA VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS ARVEJAS. 2. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, DORAR UN POCO EL ARROZ. 3. AGREGAR LAS ARVEJAS AL ARROZ Y MEZCLAR BIEN. 4. AGREGAR AGUA Y SAL. 5 COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE EL LIQUDO SE SEQUE. 6. TERMINAR DE COCINAR A FUEGO BAJO HASTA QUE EL ARROZ ESTE COCIDO.
	Arveja verde, cruda	7	7	4	15	10	7	50	
	Sal	0,183	0,183	0,2143	0,2	0,18	0,183	1,1433	
	Aceite de soya	2	2	3	3	5	5	20	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	
ARROZ CON HABICHUELA	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR UN POCO EL ARROZ. 2. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR LAS HABICHUELAS. 4. RETIRAR LA VENA DE LAS HABICHUELAS Y CORTAR EN RODAJAS PEQUEÑAS Y AGREGAR AL ARROZ 5. AGREGAR AGUA MAS SAL Y COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE EL LIQUIDO SE SEQUE 3. LUEGO BAJAR EL FUEGO AL MIMIMO Y TERMINAR DE COCINAR.
	Habichuela, cruda	10	5	5	12	12	10	54	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,8875	
	Aceite de soya	2	1	2	2	4	3	14	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	
TORTA DE PASTA (TORNILLOS) CON BROCOLI Y HUEVO ASADA	Pasta alimenticia, enriquecida, crud	20	22	25	30	65	50	212	1. CALENTAR EN UNA OLLA AGUA MAS SAL Y LLEVAR A HERVOR. AGREGAR LA PASTA Y COCINAR AL DENTE. 2. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA. 3. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI, RETIRAR EL TALLO Y SEPARAR LOS ARBOLITOS. 4. COCINAR EL BROCOLI EN AGUA CALIENTE MAS SAL POR 3 MINUTOS O HASTA QUE ESTE BLANDO. 5. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA. 6. BATIR EL HUEVO AGREGAR SAL Y MEZCLAR CON LA PASTA COCIDA Y EL BROCOLI COCIDO. 7. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LA MEZCLA ANTERIOR Y DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO.
	Brócoli, crudo	15	15	20	20	30	20	120	
	Huevo de gallina, entero, crudo	15	15	16	20	30	25	121	
	Aceite de soya	3	3	3	4	5	4	22	
	Sal	0,22	0,22	0,3	0,28	0,18	0,22	1,42	
	Agua	80	88	100	120	260	200	848	
ARROZ AMARILLO(CURCUMA)	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1. EN UNA OLLA CON ACEITE DORAR UN POCO EL ARROZ, AGREGAR AGUA MAS SAL 2. COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO Y CUANDO SE SEQUE EL LIQUIDO BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR. 3. CUANDO EL ARROZ ESTE COCIDO AGREGAR CURCUMA EN POLVO Y REMOVER.
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,8875	
	Aceite de soya	2	2	2	2	3	3	14	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	
ARROZ CON ARVEJA VERDE Y CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ARVEJA Y EL CILANTRO. 2. APARTE EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE, AGREGAR LA ARVEJA Y SOFREIR POR UN MINUTO. 3. AGREGAR EL ARROZ Y MEZCLAR BIEN. 4. AGREGAR AGUA MAS SAL Y COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO Y CUANDO EL LIQUIDO SE EVAPORE BAJAR EL FUEGO Y TERMINAR DE COCINAR. 5.CUANDO EL ARROZ ESTÉ LISTO, PICAR FINALMENTE LAS HOJAS DE CILANTRO Y MEZCLAR CON EL ARROZ.
	Arveja verde, cruda	10	15	25	30	40	30	150	
	Aceite de soya	2	2	2	3	6	3	18	
	Sal	0,157	0,157	0,166	0,175	0,15	0,157	0,962	
	Cilantro, crudo	5	5	1	1	5	5	22	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	
ARROZ CON BROCOLI Y ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	20	22	25	30	65	50	212	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL BRÓCOLI. 2. PELAR Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS LA ZANAHORIA 3. RETIRAR EL TALLO DEL BROCOLI Y PICAR FINAMENTE 4. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LAS VERDURAS POR UN MINUTO. 5. AGREGAR EL ARROZ , MEZCLAR BIEN. AGREGAR AGUA Y SAL. 6. COCINAR EL ARROZ PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE EL LIQUIDO SE EVAPORE Y LUEGO BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	5	6	10	15	12	56	
	Brócoli, crudo	7	5	6	10	20	15	63	
	Sal	0,157	0,157	0,2142	0,2	0,15	0,157	1,0357	
	Aceite de soya	2	4	3	3	7	5	24	
	Agua	40	44	50	60	130	100	424	
PASTA(ESPAGUETTIS) COCIDA CON SALSA BLANCA	Pasta alimenticia, enriquecida, crud	20	22	25	30	30	50	177	1. EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO AGREGAR SAL Y LA PASTA. 2. COCINAR LA PASTA HASTA QUE ESTE AL DENTE, RETIRAR DEL FUEGO. 3. ESCURRIR EL AGUA DE COCCION DE LA PASTA Y AGREGAR AGUA FRIA A LA PASTA. RESERVAR. 4. APARTE MEZCLAR LA HARINA DE TRIGO CON LA LECHE . 5. REVOLVER BIEN Y COCINAR POR 5 MINUTOS SIN DEJAR DE REVOLVER. 6. CUANDO ESTE LISTA AGREGAR A LA PASTA COCIDA AL MOMENTO DE SERVIR.
	Harina de trigo, fortificada, todo pro	4	9	5	8	10	10	46	
	Leche de vaca, entera, líquida, paste	18	20	20	35	45	25	163	
	Sal	0,22	0,22	0,3	0,28	0,22	0,22	1,46	
	Agua	80	88	100	120	260	200	848	
TORTA DE PASTA(ESPAGUETTIS)CON ESPINACA Y HUEVO ASADA	Pasta alimenticia, enriquecida, crud	20	22	25	30	65	50	212	1. CALENTAR AGUA CON SAL EN UNA OLLA HASTA LLEVAR A HERVOR, AGREGAR LA PASTA Y COCINAR AL DENTE. 2. RETIRAR DEL FUEGO ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA. 3. APARTE LAVAR Y DESFINFECTAR LA ESPINACA, RETIRAR LOS TALLOS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL POR UN MINUTO. 4. RETIRAR LA ESPINACA DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA. LUEGO CORTAR LA ESPINACA EN TROZOS MAS PEQUEÑOS. 5. BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL. 6. PARA LA TORTA: MEZCLAR LA PASTA COCIDA CON LA ESPINACA, EL HUEVO BATIDO Y LLEVAR A UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE. 7. DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO.
	Huevo de gallina, entero, crudo	10	14	15	35	30	42	146	
	Espinaca, cruda	58	58	60	67	67	75	385	
	Sal	0,157	0,157	0,2142	0,2	0,1285	0,157	1,0137	
	Aceite de soya	4	4	3	4	8	5	28	
	Agua	80	88	100	120	260	200	848	

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

FRUTAS

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						L PESO BRU	PROCEDIMIENTO
		AÑOS Y 11 MESANOS Y 11 MESAÑOS Y 11 ME			AÑOS Y 11 ME	AÑOS Y 11 M	AÑOS Y 11 M		
TAJADA DE MANGO	Mango común, crudo	60	60	60	106	106	145	537	1.LAVAR Y DESINFECTAR EL MANGO. 2.RETIRAR LA SEMILLA Y CORTAR EN TAJADAS Y SERVIR
TAJADA DE PAPAYA	Papaya, madura, cruda	85	85	85	115	115	158	583	1.LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPAYA. RETIRAR LA CASCARA MAS SEMILLAS . 2. CORTAR EN TAJADAS Y SERVIR
FRESA	Fresa, madura, cruda	48	48	48	85	106	116	451	1.LAVAR Y DESINFECTAR LA FRESA. RETIRAR LOS TALLOS Y SERVIR
PERA	Pera, cruda	54	54	54	95	95	130	482	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PERA Y SERVIR
TAJADA DE SANDIA	Sandía, cruda	114	114	114	200	200	275	1017	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA SANDIA 2.RETIRAR LA CASCARA . 3. PORCIONAR EN TAJADAS Y SERVIR
MANZANA	Manzana común cruda	54	54	54	95	95	130	482	1.LAVAR Y DESINFECTAR LA MANZANA Y SERVIR
TAJADA DE PIÑA	Piña, cruda	82	82	82	148	148	200	736	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PIÑA, RETIRAR, LA CASCARA, TALLOS Y EL CORAZON . 2. PORCIONAR EN TAJADAS Y SERVIR
BANANO	Banano común, crudo	85	85	85	115	115	158	583	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BANANO Y SERVIR.
TAJADA DE MELON	Melón, crudo	90	90	90	160	160	200	790	1.LAVAR Y DESINFECTAR EL MELON , 2.RETIRAR LA CASCARA Y SEMILLAS. 3. CORTAR EN TAJADAS Y SERVIR
MANDARINA	Mandarina ,cruda	85	85	85	115	115	158	583	1.LAVAR Y DESINFECTAR LA MANDARINA Y SERVIR.
FRUTAS JUGO									
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	28	34	34	40	40	40	188	1.LAVAR Y DESINFECTAR TOMATE DE ARBOL, PELAR LOS TOMATES Y PICAR EN CUADROS 2. LICUAR CON AGUA COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar morena, granulado	4	4	4	4	4	4	20	
	Agua	40	50	50	70	70	70	310	
JUGO DE MORA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	Mora de castilla, cruda	28	34	34	40	40	40	188	1.LAVAR Y DESINFECTAR LAS MORAS. RETIRAR LOS TALLOS Y LICUAR JUNTO CON LA LECHE. 2 COLAR ,AGREGAR EL AZUCAR Y SERVIR.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	150	210	210	210	930	
	Azúcar morena, granulado	9	10	10	5	16	16	57	
	Agua	40	50	50	70	70	70	310	
JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	28	34	34	40	40	40	188	1.LAVAR Y DESINFECTAR EL MANGO. 2 CORTAR EL MANGO EN TROZOS MEDIANOS, AGREGAR EL AGUA Y LICUAR 3.COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar morena, granulado	8	8	15	18	18	18	77	
	Agua	40	50	50	70	70	70	310	
JUGO DE MORA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	Mora de castilla, cruda	28	34	34	40	40	40	188	1.LAVAR Y DESINFECTAR LAS MORAS. RETIRAR LOS TALLOS Y LICUAR JUNTO CON LA LECHE. 2 COLAR ,AGREGAR EL AZUCAR Y SERVIR.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	150	210	210	210	930	
	Azúcar morena, granulado	8	8	10	12	12	16	58	
	Agua	40	50	50	70	70	70	310	
JUGO DE GUAYABA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	150	210	210	210	930	1.LAVAR Y DESINFECTAR LAS GUAYABAS , PORCIONAR Y LICUAR CON AGUA Y LECHE . 2.COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar blanco, granulado	7	8	10	14	16	17	85	
	Guayaba, madura, cruda	28	34	34	40	40	40	188	
	Agua	40	50	50	70	70	70	310	
LIMONADA	Limón, crudo	28	34	34	40	40	40	188	1.LAVAR Y DESINFECTAR LOS LIMONES. PARTIR A LA MITAD Y EXPRIMIR. 2 AGREGAR AGUA Y AZUCAR , MEZCLAR BIEN Y SERVIR
	Azúcar morena, granulado	8	8	8	10	12	12	46	
	Agua	40	50	50	70	70	70	310	
JUGO DE LULO CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	Lulo, crudo	28	34	34	40	40	40	188	1.LAVAR Y DESINFECTAR LOS LULOS PICAR Y LICUAR JUNTO CON LA LECHE. 2.COLAR , AGREGAR EL AZUCAR Y SERVIR
	Azúcar blanco, granulado	7	8	10	12	15	16	61	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	150	210	210	210	930	
	Agua	40	50	50	70	70	70	310	
JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	28	34	34	40	40	40	188	1.LAVAR Y DESINFECTAR LAS MORAS. RETIRAR LOS TALLOS Y LICUAR CON AGUA 2.COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar blanco, granulado	8	6	10	12	8	8	44	
	Agua	40	50	50	70	70	70	310	
JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	28	34	34	40	40	40	188	1.LAVAR Y DESINFECTAR LOS MARACUYAS , EXTRAER LA PULPA 2. LICUAR CON AGUA COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar blanco, granulado	7	8	8	8	8	10	42	
	Agua	40	50	50	70	70	70	310	
JUGO DE LULO	Lulo, crudo	28	34	34	40	40	40	188	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL LULO, PELAR Y PICAR EN CUADROS 2. LICUAR CON AGUA COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar morena, granulado	4	4	6	6	10	4	30	
	Agua	40	50	50	70	70	70	310	

MAIRENA L RODRIGUEZ G.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

LEGUMINOSAS

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1-3 AÑOS Y 11 MESES	4-8 AÑOS Y 11 MESES	6-8 AÑOS Y 11 MESES	9-13 AÑOS Y 11 MESES	14-17 AÑOS Y 11 MESES	18-59 AÑOS Y 11 MESES		
LENTEJAS GUISADAS CON CEBOLLA, APIO, ZANAHORIA	Lenteja común, cruda	15	15	15	20	25	25	115	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA, LA ZANAHORIA EL APIO Y TOMATE. 2. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUADRO PEQUEÑOS. 3.CORTAR LA CEBOLLA, APIO Y EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS . 4 EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE, SOFREÍR LA ZANAHORIA LA CEBOLLA EL APIO Y EL TOMATE HASTA QUE ESTÉN BLANDOS. 5. APARTE LAVAR LAS LENTEJAS Y AGREGAR A LA PREPARACIÓN ANTERIOR 6. AGREGAR AGUA HASTA CUBRIR LAS LENTEJAS Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN CASI BLANDAS. 7. COCINAR 5 MINUTOS MAS Y HASTA QUE LAS LENTEJAS ESTÉN BIEN COCIDAS
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	4	2,5	3	7	8	28,5	
	Apio, crudo	3	3	1,5	2	3	3	15,5	
	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2,5	7	5	4	26,5	
	Tomate, crudo	3	3	2,5	4	4	3	19,5	
	Sal	0,157	0,157	0,1875	0,2	0,1125	0,157	0,971	
	Aceite de soya	2	2	2	2	4	4	16	
	Agua	30	30	30	40	50	50	230	
CAZUELA DE FRIJOL CON APIO, CEBOLLA Y PIMENTON	Frijol cargamanto rosado, crudo	15	15	15	20	25	25	115	1. LAVAR Y REMOJAR LOS FRIJOLES DESDE EL DÍA ANTERIOR. 2. LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMENTÓN, CEBOLLA, APIO Y TOMATE. 3. RETIRAR LA PARTE BLANCA Y SEMILLAS DEL PIMENTÓN Y CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS, CORTAR LA CEBOLLA, APIO Y EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. 4. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE, SOFREÍR CEBOLLA APIO, PIMENTÓN Y TOMATE HASTA QUE ESTÉN BLANDOS. 5. APARTE AGREGAR LOS FRIJOLES A LA PREPARACIÓN ANTERIOR 6. CUBRIR CON EL AGUA DE REMOJO Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN CASI BLANDOS. Y HASTA QUE LOS FRIJOLES ESTÉN BIEN COCIDOS
	Cebolla cabezona, cruda	4	2	3	4	4	4	21	
	Apio, crudo	2	2	1	1	2	2	10	
	Pimentón rojo, crudo	3	3	4	3	4	3	20	
	Tomate, crudo	3	3	2	2	3	3	16	
	Aceite de soya	2	2	0,2143	0,16	0,1285	4	8,5028	
	Sal	0,157	0,157	2	3	6	0,157	11,471	
	agua	30	30	30	40	50	50	230	

MAIRENA L. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03292

POLLO-CARNE-PESCADO

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1-3 AÑOS Y 11 MESES	4-5 AÑOS Y 11 MESES	6-8 AÑOS Y 11 MESES	9-13 AÑOS Y 11 MESES	14-17 AÑOS Y 11 MESES	18-59 AÑOS Y 11 MESES		
CARNE DE CERDO ASADA EN SALSA BLANCA	Cerdo, carne magra, crud	35	40	45	60	110	105	395	1.LAVAR BIEN LA CARNE DE CERDO PORCIONAR Y RESERVAR EN UN RECIPIENTE LIMPIO Y TAPADO EN LA NEVERA. 2. PREPARAR LA SALSA: EN UN SARTEN CALENTAR EL ACEITE, AGREGAR LA HARINA DE TRIGO, MEZCLAR HASTA INTEGRAR Y AGREGAR LA LECHE HASTA FORMAR UNA SALSA 3.AGREGAR SAL AL CERDO Y DORAR BIEN POR AMBOS LADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE. AGREGAR LA SALSA PREVIAMENTE HECHA Y TERMINAR DE COCINAR.
	Harina de trigo, fortificada	5	8	9	15	15	12	64	
	Leche de vaca, entera, líq	12	15	22	30	17	25	121	
	Sal	0,157	0,157	0,1875	0,2	0,1125	0,157	0,971	
					2	6	5		
	Aceite de soya	2	2	2				19	
PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, crud	38	43	48	62	118	113	422	1. DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR. 2. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA , EL TOMATE Y EL PIMENTON. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR SEMILLAS MAS LA PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. RESERVAR. 3. EN UNA PARRILLA O SARTEN CON ACEITE CALIENTE DORAR LA PECHUGA POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDA. 4. APARTE SOFREIR LOS VEGETALES HASTA QUE ESTEN COCIDOS Y AGREGAR UN POCO DE AGUA MAS SAL. MEZCLAR BIEN Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS. 5.PARA TERMINAR BAÑAR LA PECHUGA CON LA PREPARACION ANTERIOR AL MOMENTO DE SERVIR.
	Cebolla cabezona, cruda	5	5	3	5	3	5	26	
	Tomate, crudo	4	4	2	4	4	4	22	
	Pimentón rojo, crudo	3	3	1,5	3	3	3	16,5	
	Ajo, crudo	1	1	1	1	2	1	7	
	Sal	0,157	0,157	0,1875	0,2	0,1125	0,157	0,971	
	Aceite de soya	3	5	4	5	8	8	33	
GOULASH DE CARNE CON VERDURAS(BROCOLI, HABICHUELA Y ARVEJA VERDE)	Res, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1.LAVAR Y DESINFECTAR LAS VERDURAS. 2.RETIRAR EL TALLO DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS. 3. RETIRAR LAS PUNTAS Y VENA DE LA HABICHUELA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 4.DESGRANAR ARVEJAS Y RESERVAR 5.APARTE, LAVAR LA CARNE DE RES CORTAR EN CUADROS MEDIANOS Y RESERVAR EN REFRIGERACION. 6.EN UNA OLLA CON AGUA CALIENTE Y SAL COCINAR LAS VERDURAS HASTA QUE ESTEN BLANDAS, RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA. 7. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE, AGREGAR LA CARNE Y SOFREIR BIEN POR AMBOS LADOS, AGREGAR LAS VERDURAS COCIDAS Y MEZCLAR BIEN. AGREGAR AGUA Y SAL Y COCINAR POR 5 MINUTOS MAS.
	Brócoli, crudo	15	20	25	27	20	30	137	
	Habichuela, cruda	15	25	13	23	18	15	109	
	Arveja verde, cruda	45	37	32	30	40	50	234	
	Sal	0,157	0,157	0,2143	0,2	0,1285	0,157	1,0138	
	Aceite de soya	2	3	3	3	6	5	22	
PECHUGA DE POLLO ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	38	43	48	62	118	113	422	1. DESHUESAR Y PORCIONAR LA PECHUGA. 2.AGREGAR SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTE BIEN COCIDA.
	Sal	0,157	0,157	0,2143	0,2	0,1285	0,157	1,0138	
	Aceite de soya	2	2	2	2	4	3	15	
HIGADO DE RES ENCEBOLLADO ASADO	Res, hígado, crudo	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR BIEN EL HIGADO DE RES. PORCIONAR Y RESERVAR EN LA NEVERA. 2.APARTE LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMENTON Y LA CEBOLLA. 3.PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN JULIANAS. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR SEMILLAS MAS LA PARTE BLANCA Y CORTAR EN JULIANAS. RESERVAR. 4. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LA CEBOLLA Y SOFREIR HASTA QUE ESTE BLANDA, PORTERIORMENTE AGREGAR EL PIMENTON Y COCINAR HASTA QUE ESTE BLANDO. RESERVAR. 5.EN UN SARTEN CON ACIETE CALIENTE AGREGAR EL HIGADO DE RES MAS SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDO. FINALIZAR AGREGANDO LAS VERDURAS COCIDAS AL HIGADO AL MOMENTO DE SERVIR.
	Cebolla cabezona, cruda	8	9	4	4	5	25	55	
	Pimentón verde, crudo	8	8	4	5	5	20	50	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,15	0,183	1,179	
	Aceite de soya	3	3	3	4	6	5	24	
FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS) ASADO	Merluza, filete, crudo	35	40	45	60	110	105	395	LAVAR BIEN EL FILETE DE MERLUZA, AGREGAR SAL Y DORAR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE.
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,15	0,183	1,179	
	Aceite de soya	2	2	2	3	5	4	18	
CARNE DE RES ASADA CON PIMENTON, PEREJIL Y CILANTRO	Res, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMENTON, PEREJIL Y CILANTRO. 2.CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR SEMILLAS MAS PARTE BLANCA Y CORTAR EN JULIANAS. PICAR LAS HOJAS DE CILANTRO Y EL PEREJIL. RESERVAR. 3. LAVAR BIEN LA CARNE DE RES. PORCIONAR Y DORAR EN UNA SARTEN CON ACEITE CALIENTE. 4.AGREGAR EL PIMENTON Y COCINAR HASTA QUE LA CARNE ESTE COCIDA Y EL PIMENTON ESTE BLANDO. APAGAR EL FUEGO Y AGREGAR EL CILANTRO Y EL PERJIL PICADOS. MEZCLAR BIEN Y SERVIR.
	Pimentón rojo, crudo	5	3	4	8	8	5	33	
	Cilantro, crudo	5	3	2	2	2	5	19	
	Perejil, crudo	2	1	2	1	2	2	10	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,15	0,183	1,179	
	Aceite de soya	3	3	3	2	8	8	27	
PECHUGA DE POLLO GUISADO CON CEBOLLA Y TOMATE	Pollo, pechuga con piel, cruda	38	43	48	62	118	113	422	1.DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR. RESERVAR EN LA NEVERA. 2. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL TOMATE. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. 3.EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR LA PECHUGA POR AMBOS LADOS, AGREGAR LAS VERGDURAS PICADAS Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS. AGREGAR UN POCO DE AGUA Y SAL Y COCINAR HASTA QUE LA PECHUGA ESTE BIEN COCIDA
	Cebolla cabezona, cruda	5	3	4	4	5	5	26	
	Tomate, crudo	5	3	4	5	5	5	27	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,15	0,183	1,179	
	Aceite de soya	2	2	3	3	8	4	22	
	Agua	15	20	20	25	50	45	175	

FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS)APANADO FRITO	Merluza, filete, crudo	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR EL FILETE DE MERLUZA . 2. BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL Y PROCESAR LAS TOSTADAS PARA FORMAR MIGA DE PAN. 3. CON UNAS PINZAS TOMAR EL FILETE Y PASARLO POR EL HUEVO BATIDO, POSTERIORMENTE POR LA HARINA, NUEVAMENTE POR EL HUEVO BATIDO Y FINALIZAR POR LA MIGA DE PAN. 4-.FRITAR EL FILETE DE MERLUZA EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTE DORADO. RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR SECAR EN PAPEL DE COCINA. SERVIR
	Huevo de gallina, entero, cru	9	8	10	23	30	45	125	
	Tostadas o calados, horneados	7	9	8	13	20	14	71	
	Harina de trigo, fortificada, tod	7	8	8	13	20	14	70	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	13	0,1125	0,1375	13,7125	
	Aceite de soya	3	2	1	2	7	5	20	
ALBONDIGAS DE CARNE DE RES ASADA EN SALSA DE TOMATE	Res, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, CEBOLLA Y PIMENTON. 2 PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS, CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR SEMILLAS Y PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. 3. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LOS VEGETALES HASTA QUE ESTEN COCIDOS. AGREGAR AGUA Y SAL Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS. LLEVAR LA PREPARACION A LA LICUADORA Y PROCESAR HASTA LOGRAR UNA SALSA. COLAR Y RESERVAR. CARNE MOLIDA MAS SAL Y MEZCLAR BIEN. 5. FORMAR LAS ALBONDIGAS Y DORAR POR AMBOS LADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE. 6AGREGAR LA SALSA DE TOMATE PREVIAMENTE ELABORADA Y TERMINAR LA COCCION.
	Cebolla cabezona, cruda	3	3	2	3	5	3	19	
	Pimentón rojo, crudo	4	3	2	3	5	4	21	
	Tomate, crudo	3	3	3	3	5	3	20	
	Sal	0,1833	0,1833	0,25	0,2	0,15	0,1833	1,1499	
	Aceite de soya	2	3	6	3	8	5	27	
	Agua	10	15	15	20	20	20	100	
CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR LA CARNE DE RES, PORCIONAR Y AGREGAR SAL. 2. EN UN SARTEN O PARRILLA CON ACEITE CALIENTE DORAR LA CARNE DE RES POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDO.
	Sal	0,1833	0,1833	0,25	0,2	0,15	0,1833	1,1499	
	Aceite de soya	4	2	3	4	6	4	23	
FAJITAS DE CARNE DE RES GUISADA CON HABICHUELAS COCIDAS	Res, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA Y LAS HABICHUELAS. 2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS, CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. 3. RETIRAR LAS PUNTAS Y VENA DE LA HABICHUELA Y CORTAR EN TROZOS PEQUEÑOS. 4.EN UNA OLLA CON AGUA CALIENTE Y SAL COCINAR LAS HABICHUELAS HASTA QUE ESTEN BLANDAS, RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA. 5.APARTE LAVAR LA CARNE DE RES Y CORTAR EN TROZOS PEQUEÑOS. 6.EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE DORAR LA CARNE, AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS. 7. LUEGO, AGREGAR LA HABICHUELA COCIDA Y MEZCLAR BIEN. AGREGAR SAL UN POCO DE AGUA Y COCINAR POR 1 MINUTO MAS.
	Cebolla cabezona, cruda	3	3	10	10	8	5	39	
	Tomate, crudo	3	3	10	10	8	5	39	
	Sal	0,157	0,157	0,2143	0,16	0,1785	0,157	0,9738	
	Habichuela, cruda	39	45	50	45	50	50	279	
	Aceite de soya	2	2	3	3	7	6	23	
	Agua	60	70	80	70	80	80	440	
CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA, EL TOMATE, EL PIMENTON Y LA CEBOLLA LARGA . 2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS, CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. 3. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD(A LO LARGO), RETIRAR SEMILLAS MAS LA PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS, HACER CORTES A LO LARGO DE LOS TALLOS DE LA CEBOLLA LARGA Y LUEGO PICAR FINAMENTE. 4.LAVAR LA CARNE DE CERDO Y PORCIONAR. 5. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y SOFREIR HASTA QUE ESTEN BLANDOS, AGREGAR AGUA Y SAL Y COCINAR POR DOS MINUTOS MAS. 6. EN UNA PARRILLA O SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LA CARNE DE CERDO MAS SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDA. 7. AGREGAR EL SOFRITO DE VEGETALES A LA CARNE DE CERDO , MEZCLAR BIEN Y SERVIR.
	Cebolla cabezona, cruda	3	4	3	4	5	7	26	
	Cebolla junca, tallos, cruda	3	3	2	2	2	5	17	
	Pimentón rojo, crudo	3	2	3	2	4	7	21	
	Tomate, crudo	7	2	2	2	4	7	24	
	Sal	0,1357	0,1357	0,25	0,16	0,1125	0,1357	0,9296	
	Aceite de soya	2	3	2	3	5	6	21	
PECHUGA DE POLLO ASADA CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	38	43	48	65	118	113	425	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL TOMATE. 2 PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 3. CORTAR EL TOMATE A LA MITAD, RETIRAR LAS SEMILLAS Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 4. APARTE, DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR. 5. AGREGAR SAL A LA PECHUGA Y ASAR EN UN SARTEN O PARRILLA CALIENTE HASTA QUE ESTE COCIDA. 6. APARTE, EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, SOFREIR EL TOMATE Y LA CEBOLLA, HASTA QUE ESTEN BLANDOS, AGREGAR UN POCO DE AGUA Y COCINAR 3 MINUTOS MAS. 7. POR ULTIMO, AGREGAR LA PREPARACION DE CEBOLLA Y TOMATE A LA PECHUGA ASADA AL MOMENTO DE SERVIR.
	Cebolla cabezona, cruda	5	5	8	4	5	5	32	
	Tomate, crudo	5	5	8	4	5	5	32	
	Sal	0,183	0,183	0,2143	0,2	0,18	0,183	1,1433	
	Aceite de soya	2	3	2	3	5	4	19	
	Agua	5	5	8	4	5	5	32	

FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS) GUISADO	Merluza, filete, crudo	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA, EL TOMATE Y LA CEBOLLA LARGA 2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS, CORTAR LA CEBOLLA LARGA FINAMENTE Y CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. . 3. SOFREIR LOS VEGETALES CORTADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BLANDOS. 4. AGREGAR UN POCO DE AGUA Y SAL Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS, RETIRAR DEL FUEGO Y RESERVAR 5.APARTE LAVAR EL FILETE DE MERLUZA Y EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE DORAR UN POCO POR AMBOS LADOS. 6. AGREGAR EL SOFRITO DE VEGETALES A LA PREPARACION DEL PESCADO Y TERMINAR DE COCINAR HASTA QUE EL FILTETE ESTE BIEN COCIDO.
	Cebolla cabezona, cruda	3	4	5	7	8	9	36	
	Tomate, crudo	3	3	5	7	8	8	34	
	Cebolla junca, tallos, cruda	3	2	5	6	8	7	31	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,8875	
	Aceite de soya	2	2	2	3	4	3	16	
PICADADO DE HIGADO Y PAJARILLA DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO	Res, hígado, crudo	18	20	23	30	55	53	199	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y EL CILANTRO. 2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS Y PICAR LAS HOJAS DE CILANTRO. 3. APARTE LAVAR BIEN EL HIGADO Y PAJARILLA DE RES Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS, AGREGAR SAL Y SOFREIR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE. 4. AGREGAR LA CEBOLLA EN JULIANAS Y MEZCLAR BIEN. COCINAR HASTA QUE LAS VICERAS ESTEN COCIDAS Y LA CEBOLLA BLANDA. 5. FINALIZAR AGREGANDO LAS HOJAS DE CILANTRO PICADO. MEZCLAR BIEN Y SERVIR.
	Res, pajarilla o bazo, cruda	18	20	23	30	55	53	199	
	Cebolla cabezona, cruda	5	4	5	9	5	9	37	
	Cilantro, crudo	4	1	3	1	2	4	15	
	Sal	0,22	0,22	0,3	0,28	0,18	0,22	1,42	
	Aceite de soya	3	4	2	4	6	7	26	
FAJITAS DE CARNE ASADA DE RES CON CEBOLLA SALTEADA Y CILANTRO	Res, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO. 2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS Y PICAR LAS HOJAS DE CILANTRO, RESERVAR. 3 LAVAR BIEN LA CARNE DE RES. 4. CORTAR EN TROZOS MEDIANOS, AÑADIR SAL Y DORAR EN UNA SARTEN CON ACEITE CALIENTE. 5. AGREGAR LA CEBOLLA Y COCINAR HASTA QUE LA CARNE ESTE COCIDA Y LA CEBOLLA ESTE BLANDA . 6. APAGAR EL FUEGO Y AGREGAR EL CILANTRO PICADO. MEZCLAR BIEN Y SERVIR.
	Cebolla cabezona, cruda	7	3	4	7	5	7	33	
	Cilantro, crudo	3	3	4	1	2	3	16	
	Sal	0,183	0,183	0,2143	0,2	0,18	0,183	1,1433	
	Aceite de soya	2	2	2	3	6	4	19	
FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO ASADA CON PIMENTON SALTEADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	38	43	45	65	119	113	423	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMENTON. 2. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR LA PARTE BLANCA Y SEMILLAS Y CORTAR EN JULIANAS TAMBIEN. 3. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, SOFREIR LOS VEGETALES CORTADOS HASTA QUE ESTEN BLANDOS. 4. APARTE DESHUESAR LA PECHUGA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS AÑADIR SAL Y ASAR POR AMBOS LADOS EN UNA SARTEN CON ACEITE CALIENTE. 5. FINALIZAR AGREGANDO LOS VEGETALES SOFRITOS A LA PECHUGA ASADA, MEZLAR BIEN Y SERVIR.
	Pimentón rojo, crudo	4	5	2	12	14	14	51	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1857	0,175	0,1125	0,1375	0,8857	
	Aceite de soya	2	2	10	2	3	3	22	
HAMBURGUESA DE CARNE DE RES MOLIDA ASADA	Res, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1.LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL AJO. 2 PICAR EL AJO FINAMENTE. 3. PELAR Y PICAR FINAMENTE LA CEBOLLA 4. MEZCLAR LA CEBOLLA, EL AJO Y LA CARNE MOLIDA. 5. AGREGAR LA SAL Y FORMAR LAS HAMBURGUESAS. 6. DORAR EN UNA PARRILLA CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BIEN COCIDAS.
	Ajo, crudo	5	1	5	5	5	5	26	
	Cebolla cabezona, cruda	5	4	2	4	0,18	5	20,18	
	Sal	0,22	0,22	0,3	0,28	3	0,22	4,24	
	Aceite de soya	3	2	3	3	5	8	24	
HAMBURGUESA DE PECHUGA DE POLLO MOLIDA ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	35	43	48	62	118	113	419	1. DESHUESAR LA PECHUGA, CORTAR EN CUADROS MEDIANOS Y PROCESAR EN PROCESADOR DE ALIMENTOS HASTA LOGAR CONSITENCIA DE CARNE MOLIDA. RESERVAR EN NEVERA. 2.APARTE LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y EL AJO 3.PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS, PELAR Y PICAR EL AJO FINAMENTE. 4. MEZCLAR LA PECHUGA MOLIDA , LOS VEGETALES CORTADOS Y AGREGAR SAL.. 5. FORMAR LAS HAMBURGUESAS Y ASARLAS EN UNA PARRILLA CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BIEN COCIDAS.
	Cebolla cabezona, cruda	3	3	4	4	4	8	26	
	Ajo, crudo	2	1	2	3	3	4	15	
	Sal	0,157	0,157	0,166	0,175	0,15	0,157	0,962	
	Aceite de soya	2	2	2	3	3	4	16	
CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. PORCIONAR BIEN LA CARNE DE RES Y LAVAR. 2. AGREGAR SAL Y ASAR EN UN SARTEN O PARRILLA CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTE COCIDA.
	Sal	0,157	0,157	0,2142	0,2	0,15	0,157	1,0352	
	Aceite de soya	3	3	3	4	8	5	26	
FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA CON PIMENTONES SALTEADOS EN SALSA DE TOMATE	Res, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA, EL PIMENTON Y EL TOMATE 2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. CORTAR EL PIMENTON A LA MITAD, RETIRAR LA PARTE BLANCA Y SEMILLAS Y CORTAR EN JULIANAS TAMBIEN. 3.CORTAR LOS TOMATES A LA MITAD Y RETIRAR LAS SEMILLAS, LUEGO CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 4. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LA CEBOLLA Y EL TOMATE HASTA QUE ESTEN BLANDOS, AGREGAR UN POCO DE AGUA Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS. RETIRAR DEL FUEGO, DEJAR ENFRIAR Y PROCESAR EN LICUADORA HASTA FORMAR UNA SALSA. PREVIAMENTE DISUELTA A LA SALSA DE TOMATE, MEZLAR BIEN Y COCINAR POR 5 MINUTOS MAS. 6.APARTE LAVAR LA CARNE DE RES Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS AÑADIR SAL Y ASAR POR AMBOS LADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE. 6.APARTE, EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SALTEAR LOS PIMENTONES HASTA QUE ESTEN BLANDOS. 7. AL FINALIZAR, MEZLCAR LA CARNE COCIDA CON LOS PIMENTONES SALTEADOS Y LA SALSA DE TOMATE, Y SERVIR.
	Pimentón verde, crudo	3	3	3	5	3	7	24	
	Pimentón rojo, crudo	3	2	3	5	3	6	22	
	Cebolla cabezona, cruda	2	2	3	5	3	5	20	
	Tomate, crudo	5	2	4	5	5	5	26	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,18	0,183	1,209	
	Aceite de soya	4	4	5	6	9	8	36	

FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS)ASADO	Merluza, filete, crudo	35	40	45	60	110	105	395	LAVAR BIEN EL FILETE DE MERLUZA, AGREGAR SAL Y DORAR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE.
	Sal	0,157	0,157	0,2142	0,175	0,1285	0,157	0,9887	
	Aceite de soya	1	2	2	2	3	3	13	
CARNE DE CERDO ASADA CON HOGAO	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	106	60	110	105	456	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA, LA CEBOLLA LARGA Y EL TOMATE. 2. PELAR LA CEBOLLA CABEZONA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 3. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. 4. HACER CORTES A LO LARGO DE LA CEBOLLA LARGA Y LUEGO PICAR FINAMENTE. 5. EN UNA PARRILLA O SARTEN CON ACIETE CALIENTE AGREGAR LA CARNE DE CERDO MAS SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDA. 6 APARTE SOFREIR LOS VEGETALES HASTA QUE ESTEN COCIDOS. 7.AGREGAR UN POCO DE AGUA MEZCLAR BIEN Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS. 8. PARA TERMINAR BAÑAR LA CARNE DE CERDO COCIDA CON LA PREPARACION ANTERIOR AL MOMENTO DE SERVIR.
	Cebolla cabezona, cruda	2	3	60	5	5	7	82	
	Tomate, crudo	3	3	5	4	5	6	26	
	Cebolla junca, tallos, cruda	2	2	4	4	4	5	21	
	Sal	0,157	0,157	4	0,175	0,15	0,157	4,796	
	Aceite de soya	2	3	0,175	3	6	5	19,175	
PECHUGA DE POLLO ASADA CON PAPA PASTUSA COCIDA Y PEREJIL	Pollo, pechuga con piel, cruda	38	43	48	62	118	113	422	1. DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR. RESERVAR EN REFRIGERACION. 2. APARTE, LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS Y EL PEREJIL. 3. PELAR LAS PAPAS, CORTAR EN CUARTOS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 4. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LA PECHUGA Y SAL. DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDA. 5. PICAR LAS HOJAS DE PEREJIL FINAMENTE, RESERVAR. 6. CORTAR LA PECHUGA COCIDA EN TROZOS MEDIANOS Y MEZCLAR CON LAS PAPAS COCIDAS Y DECORAR CON PEREJIL PICADO.
	Papa, variedad harinosa, pas	39	45	45	56	134	122	441	
	Perejil, crudo	2	2	3	5	15	5	32	
	Sal	0,22	0,22	0,3	0,28	0,22	0,22	1,46	
	Aceite de soya	7	8	7	10	12	8	52	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
CARNE DE RES MOLIDA COCIDA CON CEBOLLA CABEZONA Y PIMENTON SALTEADOS	Res, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL TOMATE. 2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. 3. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, SOFREIR LOS VEGETALES CORTADOS HASTA QUE ESTEN BLANDOS. 4. APARTE LAVAR EL EMPAUE DE DE LA CARNE DE RES MOLIDA Y A AGREGAR LA CARNE A LA PREPARACION ANTERIOR, AGREGAR SAL Y MEZCLAR BIEN Y COCINAR HASTA QUE ESTE DORADA. MEZCLAR BIEN Y COCINAR POR 5 MINUTOS MAS.
	Pimentón rojo, crudo	4	3	4	4	5	7	27	
	Pimentón verde, crudo	3	2	4	4	4	8	25	
	Cebolla cabezona, cruda	2	2	10	3	3	4	24	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,28	0,15	0,183	1,229	
	Aceite de soya	2	2	2	3	6	4	19	
CARNE DE CERDO ASADA CON SALSA DE TOMATE	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR Y DESFINFECTAR EL TOMATE Y LA CEBOLLA. 2. CORTAR EL TOMATE A LA MITAD, RETIRAR LAS SEMILLAS Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 3. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 4. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LOS VEGETALES HASTA QUE ESTEN BLANDOS, AGREGAR UN POCO DE AGUA Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS. 5.DEJAR ENFRIAR Y PROCESAR EN UNA LICUADORA HASTA FORMAR UNA SALSA. PREVIAMENTE DISUELTA A LA SALSA Y COCINAR 5 MINUTOS MAS. 7. APARTE LAVAR LA CARNE DE CERDO, AGREGAR SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE. 8 TERMINAR SIRVIENDO LA CARNE DE CERDO COCIDA CON LA SALSA DE TOMATE.
	Cebolla junca, tallos, cruda	2	2	4	5	5	2	20	
	Tomate, crudo	3	4	5	4	3	4	23	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,15	0,183	1,179	
	Aceite de soya	3	3	5	4	7	5	27	
FAJITAS DE CARNE DE CERDO ASADA CON CEBOLLA Y PIMENTON SALTEADOS	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	45	60	110	105	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y LOS PIMENTONES. 2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN JULIANAS. 3. CORTAR LOS PIMENTONES A LA MITAD(A LO LARGO), RETIRAR LA PARTE BLANCA Y SEMILLAS Y CORTAR EN JULIANAS TAMBIEN. 4. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE, SOFREIR LOS VEGETALES CORTADOS Y SALTEAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS. 5. APARTE LAVAR LA CARNE DE CERDO Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS AÑADIR SAL Y AGREGAR A LA PREPARACION DE LOS PIMENTONES, MEZCLAR BIEN Y COCINAR HASTA QUE LA CARNE ESTE COCIDA.
	Cebolla cabezona, cruda	2	2	4	5	25	5	43	
	Pimentón rojo, crudo	2	2	4	5	25	5	43	
	Sal	0,123	0,123	0,16	0,16	0,1	0,123	0,789	
	Aceite de soya	2	2	2	2	4	3	15	
PECHUGA DE POLLO APANADA FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	38	43	48	62	118	113	422	1. BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL. 2. PROCESAR LAS TOSTADAS PARA FORMAR LA MIGA DE PAN. 3. APARTE, DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR. 4. CON UNAS PINZAS TOMAR LA PECHUGA Y PASARLA POR EL HUEVO BATIDO, POSTERIORMENTE POR LA HARINA, NUEVAMENTE POR EL HUEVO BATIDO Y FINALIZAR POR LA MIGA DE PAN. 5. FRITAR EL LA PECHUGA EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTE DORADA Y BIEN COCIDA. 6. RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR SOBRE UN PAPEL DE COCINA PARA ELIMINAR EL EXCESO DE ACEITE Y SERVIR.
	Huevo de gallina, entero, crudo	12	12	15	25	30	25	119	
	Harina de trigo, fortificada, tod	10	12	8	12	12	14	68	
	Tostadas o calados, horneados	10	12	8	12	12	14	68	
	Sal	0,157	0,157	0,2142	0,2	0,1285	0,157	1,0137	
	Aceite de soya	3	3	4	4	7	4	25	

CARNE DE CERDO ASADA CON SALSA DE LULO	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	45	62	118	105	405	1. LAVAR Y DESIFECTAR EL TOMATE Y LA CEBOLLA. 2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 3. PONER EL TOMATE EN AGUA CALIENTE POR 1 MINUTO, LUEGO RETIRAR Y PASAR POR AGUA FRIA, PARA RETIRAR LA PIEL. 4. CORTAR EL TOMATE A LA MITAD Y RETIRAR LAS SEMILLAS, CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 5. SOFREIR LA CEBOLLA Y EL TOMATE EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ABLANDEN, RETIRAR DEL FUEGO Y PROCESAR EN LIUADORA HASTA FORMAR LA SALSA. AGREGAR SAL , COCINAR POR 5 MINUTOS MAS Y RESERVAR. 6. APARTE, DESHUESAR LA PECHUGA, PORCIONAR Y ASAR EN UN SARTEN O PLANCHA HASTA QUE ESTE COCIDA. 7. AGREGAR LA SALSA DE TOMATE Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS, SERVIR.
	Sal	0,122	0,122	0,166	0,175	0,11	0,122	0,817	
	Lulo, crudo	5	6	5	7	9	10	42	
	Harina de trigo, fortificada, to	8	10	10	12	20	10	70	
	Leche de vaca, entera, líquid	20	20	15	24	40	30	149	
	Azúcar morena, granulado	3	4	5	3	6	5	26	
	Aceite de soya	2	3	2	3	6	5	21	
SUDADO DE PECHUGA DE POLLO Y PAPA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel,	38	43	48	62	118	113	422	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA, EL TOMATE Y LAS PAPAS CRIOLLAS. 2.PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. RESERVAR. 3.EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR POR AMBOS LADOS LA PECHUGA, AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y COCNAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS. AGREGAR AGUA Y SAL Y SEGUIR COCINANDO
	Cebolla cabezona, cruda	5	5	4	5	5	5	29	
	Tomate, crudo	5	5	4	4	5	5	28	
	Papa variedad harinosa	35	40	45	50	120	110	400	
	Sal	0,1215	0,1215	0,16713	0,175	0,10125	0,1215	0,80788	
	Aceite de soya	4	4	3	6	9	7	33	
	Agua	50	70	80	90	200	200	690	

MAIRENA J. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

TUBERCULOS-RAICES

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1-3 AÑOS Y 11 MESES	4-5 AÑOS Y 11 MESES	6-8 AÑOS Y 11 MESES	9-13 AÑOS Y 11 MESES	14-17 AÑOS Y 11 MESES	18-59 AÑOS Y 11 MESES		
AREPITA DE PLATANO MADURO ASADA	Harina de trigo, fortificada, todo p	8	13	10	20	20	24	95	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO.
	Sal	0,157	0,157	0,1875	0,2	0,1125	0,157	0,971	2. PELAR EL PLATANO, CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y COCINAR
	Aceite de soya	1	2	1	3	1	4	12	EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDOS.
	plátano harlón, maduro, crudo	48	56	56	70	167	153	550	3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y DEJAR ENFRIAR.
									4.LLEVAR A UN PROCESADOR DE ALIMENTOS O LICUADORA CON LA HARINA DE TRIGO Y PROCESAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 5. HACER LAS AREPITAS Y DORAR EN UNA PARRILLA CALIENTE
	Agua	100	120	120	140	340	300	1120	
PAPA PASTUSA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	35	40	40	50	120	110	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS. 2. COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS
	Sal	0,157	0,157	0,1875	0,2	0,115	0,157	0,9735	
	Agua	70	80	80	100	240	220	790	
BUÑUELO DE PAPA PASTUSA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	39	45	44	56	131	120	435	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA.
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	8	10	8	15	30	24	95	2.PELAR LA YUCA Y RETIRAR LA VENA.
	Sal	0,157	0,157	0,2143	0,2	0,1285	0,157	1,0138	3.CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y COCINAR EN AGUA CON SAL
	Aceite de soya	3	2	2	3	5	4	19	HASTA QUE ESTEN BLANDAS.
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
TAJADAS DE PLATANO GUINEO VERDE FRITAS	Plátano colf o guineo, verde, crudo	59	66	66	85	200	183	659	1. LAVAR Y DESINFECTAR LOS PLATANOS GUINEO. 2. PELAR EL PLATANO Y CORTAR TAJADAS A LO LARGO. 3.FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS
	Aceite de soya	2	2	2	3	4	3	15	
AREPITA DE YUCA ASADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	44	50	50	63	150	138	495	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA.
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,15	0,183	1,179	2. CORTAR LA YUCA EN TROZOS MEDIANOS , RETIRAR LA CASCARA
	Aceite de soya	3	2	4	4	6	5	24	Y LA VENA.
									3. COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 4. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR EL AGUA CALIENTE, DEJAR ENFRIAR Y RALLAR. 6. AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 7. FORMAR LA AREPITA Y DORAR EN UN SARTEN CON ACEITE
	Agua	80	120	120	160	250	260	990	CALIENTE POR 5 MINUTOS HASTA QUE ESTEN BIEN DORADOS
AREPITA DE PLATANO MADURO CON QUESO ASADA	plátano hartón, maduro, crudo	49	56	56	70	167	153	551	
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	10	10	8	13	15	24	80	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO MADURO .
	Queso fresco, semiduro, semimagro,	12	15	10	28	5	30	100	2. PELAR EL PLATANO. CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y COCINAR
	Aceite de soya	3	2	2	5	7	5	24	EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDOS.
									3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y DEJAR ENFRIAR. 4. LLEVAR A UN PROCESADOR DE ALIMENTOS O LICUADORA CON LA HARINA DE TRIGO Y PROCESAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 5.APARTE LAVAR Y RALLAR EL QUESO. 6. FORMAR UNA BOLITA CON LA MASA DE PLATANO, APLANARLA, AGREGAR EL QUESO Y LUEGO FORMAR LA AREPITA. 7. DORAR EN UN SARTEN O PARRILLA CON ACEITE CALIENTE POR AMBOS LADOS.
	Agua	100	120	120	140	340	300	1120	
BASTONES DE PAPA PASTUSA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	39	45	45	50	134	123	436	
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	7	10	7	15	30	14	83	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,8875	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA.
	Aceite de soya	2	2	5	5	5	3	22	2. PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS.
									3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PROCESAR PARA LOGRAR UN PURE Y DEJAR ENFRIAR. 4 AGREGAR LA HARINA DE TRIGO AL PURE DE PAPA FRIO. 5. AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 6. REFRIGERAR LA MASA POR 30 MINUTOS 7. RETIRAR DE LA NEVERA Y FORMAR LOS DEDITOS.
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	8 FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS
TORTILLA DE PAPA PASTUSA CON QUESO ASADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	39	45	45	56	134	123	442	
	Queso fresco, semiduro, semimagro,	15	9	0,25	22	30	15	91,25	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA
	Sal	0,183	0,183	5	0,23	0,15	0,183	5,929	2. PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL
	Aceite de soya	2	3	3	4	6	3	21	HASTA QUE ESTEN BLANDAS
									3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PROCESAR PARA LOGRAR UN PURE, DEJAR ENFRIAR 5. AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 6. APARTE LAVAR Y RALLAR EL QUESO Y LUEGO MEZCLAR CON LA PREPARACION DE PAPA 7. AMASAR HASTA LOGARA UNA MASA FIRME. 8. REFRIGERAR POR 30 MINUTOS 9. RETIRAR DEL FRIO, FORMAR LAS TORTILLAS Y ASAR EN UNA
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	PARRILLA CON ACEITE CALIENTE POR AMBOS LADOS.
BASTONES DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	44	50	50	63	150	138	495	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,2	0,15	0,183	1,149	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA.
	Aceite de soya	3	2	2	3	4	5	19	2. CORTAR LA YUCA EN TROZOS MEDIANOS , RETIRAR LA CASCARA Y LA VENA.
									3.COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR EL AGUA CALIENTE, DEJAR ENFRIAR Y RALLAR. 5.AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 6. FORMAR LOS BASTONES Y FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BIEN DORADAS.
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
	Papa variedad harinosa, criolla, con c	35	40	40	50	120	110	395	
	Cebolla cabezona, cruda	3	3	3	4	5	5	23	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS CRIOLLAS.
	Tomate, crudo	3	3	3	4	5	5	23	2. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y EL TOMATE.
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,8875	3. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS.
	Aceite de soya	2	2	2	2	3	3	14	4. CORTAR EN TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS

PAPA CRIOLLA GUISADA									5 . EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y SOFREIR POR 2 MINUTOS. 6.AGREGAR LA PAPA CRIOLLA, AGUA Y SAL. COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 4. RETIRAR DEL FUEGO, DEJAR SOBRE PAPEL DE COCINA ABSORBENTE Y AGREGAR SAL
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
CHIPS DE ARRACACHA FRTOS	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	44	50	50	50	150	138	482	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ARRACACHA 2. PELAR LA ARRACACHA Y CORTAR MONEDITAS. 3 SUMERGIR LAS MONEDITAS EN AGUA FRIA POR 30 MINUTOS PARA ELIMINAR EL EXCESO DE ALMIDON. 4. RETIRAR EL EXCESO DE AGUA Y DEJAR SECAR EN UN PAPEL DE COCINA 5.FRITAR EN ACEITE CALIENTE.
	Aceite de soya	3	3	2	3	5	5	21	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
BUÑUELO DE YUCA FRITO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	15	50	50	63	150	138	466	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA. 2. CORTAR LA YUCA EN TROZOS MEDIANOS , RETIRAR LA CASCARA Y LA VENA. 3. COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR EL AGUA CALIENTE, DEJAR ENFRIAR Y RALLAR. 4. AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 5.FORMAR EL BUÑUELO Y FREIR EN ACEITE CALIENTE.
	Sal	2	0,1357	0,25	0,16	0,1125	0,1357	2,7939	
	Aceite de soya	12	2	3	3	5	3	28	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
AREPITA DE PAPA CRIOLLA CON PEREJIL ASADA	Papa, variedad harinosa, criolla, sin c	38	44	43	55	131	120	431	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS CRIOLLAS. 2. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y EL TOMATE. 3. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS. 4. CORTAR EN TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS 5 . EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y SOFREIR POR 2 MINUTOS. 6.AGREGAR LA PAPA CRIOLLA, AGUA Y SAL. COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 4. RETIRAR DEL FUEGO, DEJAR SOBRE PAPEL DE COCINA ABSORBENTE Y AGREGAR SAL
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	15	15	15	30	32	27	134	
	Aceite de soya	3	3	0,2143	2	5	5	18,2143	
	Sal	0,183	0,183	2	0,2	0,18	0,183	2,929	
	Perejil, crudo	3	1	3	3	10	3	23	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
CROQUETA DE PAPA PASTUSA ASADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	39	45	45	56	134	123	442	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA. 2. PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 3. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR Y PROCESAR PARA LOGRAR UN PURE, DEJAR ENFRIAR. 4. AGREGAR LA HARINA DE TRIGO 5.AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 6. FORMAR LAS CROQUETAS Y REFRIGERAR POR 30 MINUTOS. 7. SACAR DEL FRIO Y FRITAR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN COCIDAS.
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,8875	
	Aceite de soya	2	1	1	2	3	3	12	
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	12	12	6	15	30	24	99	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
TAJADA DE PLATANO VERDE FRITO	Plátano hartón, verde, crudo	52	60	60	75	177	162	586	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO VERDE 2. PELAR EL PLATANO Y CORTAR TAJADAS. 3. FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS.
	Aceite de soya	3	3	4	3	9	3	25	
PAPA PASTUSA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	39	45	45	56	134	123	442	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS PASTUSAS. 2. CORTAR A LO LARGO PARA OBTENER BASTONES. 3. ESCURRIR Y DEJAR SECAR EN UN PAPEL DE COCINA ABSORBENTE. 4. EN UNA OLLA CON ACEITE FRIO AGREGAR LAS PAPAS Y PRENDER EL FUEGO, IR SUBIENDO LA TEMPERATURA GRADUALMENTE HASTA QUE EL ACEITE ESTE CALIENTE Y LAS PAPAS ESTEN DORADAS. 5. RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR SECAR SOBRE PAPEL ABSORBENTE , AGREGAR SAL Y SERVIR.
	Sal	0,157	0,157	0,166	0,175	0,15	0,157	0,962	
	Aceite de soya	2	2	3	2	5	4	18	
YUCA GUISADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	44	50	50	63	150	138	495	1.LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA. 2. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE Y LA CEBOLLA CABEZONA. 3. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS. 4 CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. 5. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y SOFREIR POR 2 MINUTOS. 6. MIENTRAS TANTO, PELAR LA YUCA, CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y RETIRAR LA VENA. 7. AGREGAR AL SOFRITO, MAS AGUA Y SAL Y COCINAR HASTA QUE LA YUCA ESTE BLANDA.
	Tomate, crudo	2	3	8	5	6	6	30	
	Cebolla cabezona, cruda	2	3	8	5	6	6	30	
	Sal	0,22	0,22	0,3	0,28	0,22	0,22	1,46	
	Aceite de soya	2	2	2	3	7	7	23	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	10	10	9	16	18	20	83	
	Queso fresco, semiduro, semigraso, t	8	10	10	18	25	25	96	
	Aceite de soya	2	2	1	3	6	3	17	
	plátano hartón, maduro, crudo	48	56	56	70	167	153	550	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con c	35	40	40	40	120	110	385	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS CRIOLLAS. 2. COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS
	Sal	0,1375	0,1375	0,166	0,166	0,1	0,1375	0,8445	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
PLATANO MADURO ASADO	plátano hartón, maduro, crudo	49	56	56	70	167	153	551	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO MADURO. 2. RETIRAR LA CASCARA, PINCHAR EL PLATANO CON UN TENEDOR Y CUBRIR CON PAPEL ALUMINIO. 3. LLEVAR A UNA PLACA DE HORNO A 180 GRADOS CENTIGRADOS POR 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTE COCIDO. 4. NO COCINAR EN HORNO MICROONDAS
PATACON DE PLATANO VERDE FRITO	Plátano hartón, verde, crudo	52	60	60	74	177	163	586	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO. 2. PELAR EL PLATANO Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 3. FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS. 4.RETIRAR DEL FUEGO Y APLANAR CON UNA PATACONERA. 5.LLEVAR LOS PATACONES DE NUEVO AL ACEITE HASTA QUE ESTEN BIEN COCIDOS Y CROCANTES.
	Aceite de soya	1	2	2	3	5	3	16	
PURE DE PAPA CRIOLLA	Papa, variedad harinosa, criolla, sin c	38	44	44	55	131	120	432	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA CRIOLLA. 2. PELAR LA PAPA CRIOLLA. 3. EN UNA OLLA CON AGUA CALIENTE , LECHE Y SAL , AGREGAR LA PAPA CRIOLLA Y COCINAR HASTA QUE ESTE BLANDA. 4. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR EL LIQUIDO DEJANDO UN POCO Y PROCESAR HASTA FORMAR EL PURE.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteu	15	20	20	30	45	28	158	
	Sal	0,157	0,157	0,2142	0,2	0,15	0,157	1,0352	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	

BASTONES DE PAPA PASTUSA CON Y PEREJIL FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	39	45	45	56	134	123	442	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA. 2.PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 3.RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PROCESAR PARA LOGRAR UN PURE, DEJAR ENFRIAR 4. AGREGAR LA HARINA DE TRIGO Y AL PURE FRIO Y AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 5.APARTE, LAVAR Y DESINFECTAR EL PEREJIL, PICAR FINAMENTE Y MEZCLAR CON LA PREPARACION DE PAPA Y FORMAR LOS BASTONES 6. REFRIGERAR POR 30 MINUTOS 7. SACAR DEL FRIO Y FRITAR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE.
	Harina de trigo, fortificada, todo p	10	9	11	12	30	20	92	
	Perejil, crudo	3	5	5	5	5	5	28	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,15	0,183	1,179	
	Aceite de soya	2	3	2	2	5	5	19	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	44	50	50	63	150	138	495	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA. 2.PELAR LA YUCA, QUITAR VENA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 3. COCINAR LA YUCA EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTE BLANDA 4. RETIRAR EL LIQUIDO DE COCCION Y RESERVAR UN POCO. PROCESAR LA YUCA HASTA FORMAR UN PURE, Y EL LIQUIDO DE COCCION QUE SE RESERVO. 5. MEZCLAR BIEN Y FORMAR LOS DEDITOS. 6 FREIR EN ABUNDANTE ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS.
	Sal	0.122	0,122	0,166	0,175	0,11	0,122	0,817	
	Aceite de soya	3	2	3	3	5	3	19	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
PAPA PASTUSA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	35	40	40	56	120	110	401	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS PASTUSAS. 2 .PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 3. RETIRAR DEL FUEGO ESCURRIR Y DEJAR SECAR. 4. CALENTAR ACEITE EN UN SARTEN, AGREGAR LAS PAPAS COCIDAS Y DORAR BIEN POR TODOS LADOS.
	Aceite de soya	2	2	2	2	4	3	15	
	Sal	0,123	0,123	0,16	0,16	0,1	0,123	0,789	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
PAPA PASTUSA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	39	45	45	56	134	123	442	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA , EL TOMATE Y LA PAPA PASTUSA. 2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑO, CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. PELAR LAS PAPAS Y RESERVAR. 3. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LA CEBOLLA Y EL TOMATE. AGREGAR UN POCO DE AGUA DEJAR COCINAR POR UN MINUTO. 4 .AGREGAR LA PAPA Y LA SAL , MEZCLAR BIEN Y COCINAR HASTA QUE LA PAPA ESTE COCIDA. 5. AGREGAR LA LECHE Y EL QUESO RALLADO Y COCINAR POR 2 MINTOS MAS
	Tomate, crudo	2	2	3	5	5	5	22	
	Cebolla cabezona, cruda	2	2	3	4	5	5	21	
	Sal	0,1833	0,1833	0,25	0,23	18	0,1833	19,0299	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	15	15	16	15	20	91	
	Queso fresco, semiduro, semimagro,	6	12	10	12	0,15	22	62,15	
	Aceite de soya	4	2	3	2	5	6	22	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
PURE DE PAPA PASTUSA	Papa, variedad harinosa, pastusa	39	45	45	56	134	123	442	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA 2. PELAR LAS PAPAS Y AGREGAR EN UNA OLLA CON AGUA CALIENTE MAS LECHE Y SAL 3. COCINAR HASTA QUE LAS PAPAS ESTEN BLANDAS. 4. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR EL LIQUIDO DEJANDO UN POCO Y PROCESAR HASTA LOGRAR UN PURE.
	Sal	0,122	0,122	20	20	55	0,122	95,366	
	Leche de vaca, entera, líquida, pa	15	20	0,166	0,175	0,11	40	75,451	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	44	50	50	63	150	138	495	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA YUCA. 2.PELAR LA YUCA Y RETIRAR LA VENA. 3.CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y COCINAR EN AGUA CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS.
	Sal	0,122	0,122	0,1875	0,175	0,13	0,122	0,9585	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, co	35	40	40	50	120	110	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA CRIOLLA. 2. EN UNA OLLA O SARTEN CON ACEITE FRIO, AGREGAR LA PAPA Y SUBIR EL FUEGO GRADUALMENTE HASTA LOGRAR UNA TEMPERATURA ALTA HASTA QUE ESTEN COCIDAS, CROCANTES POR FUERA Y SUAVES POR DENTRO. 3. RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR SECAR SOBRE UN PAPEL DE COCINA ABSORBENTE.
	Aceite de soya	3	4	3	5	8	5	28	
TORTILLA DE PAPA PASTUSA CON PEREJIL ASADA	Papa, variedad harinosa, pastusa	39	45	45	56	123	123	431	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA PASTUSA. 2.PELAR LAS PAPAS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 3.RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PROCESAR PARA LOGRAR UN PURE, DEJAR ENFRIAR 4. AGREGAR LA HARINA DE TRIGO AL PURE FRIO Y AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 5.APARTE, LAVAR Y DESINFECTAR EL PEREJIL, PICAR FINAMENTE Y MEZCLAR CON LA PREPARACION DE PAPA Y FORMAR LAS TORTILLAS 6. REFRIGERAR POR 30 MINUTOS 7. SACAR DEL FRIO Y ASAR EN UNA PARRILLA CON ACEITE CALIENTE.
	Perejil, crudo	5	2	5	3	5	5	25	
	Harina de trigo, fortificada, todo p	15	15	5	30	35	33	133	
	Sal	0,1833	0,1833	0,25	0,2	0,15	0,1833	1,1499	
	Aceite de soya	3	4	2	4	2	5	20	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	49	56	56	70	167	153	551	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO MADURO. 2. PELAR EL PLATANO Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 3. COCINAR EN AGUA CALIENTE HASTA QUE ESTE COCIDO.
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

HUEVO-QUESO

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1-3 AÑOS Y 11 MESES	4-5 AÑOS Y 11 MESES	6-8 AÑOS Y 11 MESES	9-13 AÑOS Y 11 MESES	14-17 AÑOS Y 11 MESES	18-59 AÑOS Y 11 MESES		
HUEVOS PERICOS CON CEBOLLA Y TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	27,5	55	55	55	55	55	302,5	1.LAVAR Y DEFINFECTAR EL TOMATE Y LA CEBOLLA. 2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS. EL TOMATE CORTAR A LA MITAD Y RETIRAR LAS SEMILLAS. LURGO CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 3.EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LA CEBOLLA Y EL TOMATE HASTA QUE LA CEBOLLA ESTE TRANSPARENTE. 4.APARTE BATIR EL HUEVO Y AÑADIR LA SAL. 5.AGREGAR EL HUEVO BATIDO A LA PREPARACION DE CEBOLLA Y TOMATE, MEZCLAR BIEN Y COCINAR REMONIVIENDO CON UNA CUCHARA HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO.
	Cebolla cabezona, cruda	5	5	10	10	10	5	45	
	Tomate, crudo	5	5	10	10	10	5	45	
	Sal	0,157	0,157	0,1875	0,2	0,1125	0,157	0,971	
	Aceite de soya	3	3	3	3	3	3	18	
HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	27,5	55	55	55	55	55	302,5	1.CALENTAR ACEITE EN UN SARTEN. 2 AGREGAR EL HUEVO Y LA SAL . 3.FREIR HASTA QUE LA CLARA ESTE BIEN COCIDA Y LA YEMA CREMOSA.
	Sal	0,157	0,157	0,2143	0,2	0,1205	0,157	1,0138	
	Aceite de soya	3	3	3	3	3	3	18	
TAJADA DE QUESO CAMPESINO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo	15	30	30	50	50	50	225	1.LIMPIAR BIEN EL EMPAQUE DONDE VIENE EL QUESO. CORTAR LA PORCIÓN Y SERVIR.
HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	27,5	55	55	55	55	55	302,5	1.BATIR EL HUEVO Y AÑADIR LA SAL. 2.APARTE CALENTAR ACEITE EN UN SARTEN. AGREGAR EL HUEVO BATIDO MEZCLAR Y COCINAR HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO.
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,15	0,183	1,179	
	Aceite de soya	3	3	3	3	3	3	18	
HUEVOS REVUELTOS CON MAZORCA	Huevo de gallina, entero, crudo	27,5	55	55	55	55	55	302,5	1.LAVAR Y DESINFECTAR LOS GRANOS DE MAIZ. ESCURRIR Y DEJAR SECAR SOBRE PAPEL DE COCINA. 2.APARTE CALENTAR ACEITE EN UN SARTEN AGREGAR EL MAIZ Y SOFREIR LOS HASTA QUE ESTEN DORADOS. 3.APARTE BATIR EL HUEVO Y AÑADIR SAL. 4.AGREGAR EL HUEVO BATIDO, COCINAR REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA LOGRAR UNA CONSISTENCIA CREMOSA Y QUE EL HUEVO ESTE COCIDO.
	Maíz tierno, crudo	5	10	7	8	10	10	50	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,9875	
	Aceite de soya	3	3	3	3	3	3	18	
HUEVOS EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	27,5	55	55	55	55	55	302,5	1. CALENTAR A TEMPERATURA MEDIA UN SARTÉN Y AGREGAR EL ACEITE. 2. BATIR EL HUEVO, AGREGAR SAL Y LLEVAR AL SARTÉN. 3.FORMAR LA TORTILLA DORÁNDOLA BIEN POR AMBOS LADOS Y SERVIR.
	Sal	0,183	0,183	0,2143	0,2	0,18	0,183	1,1433	
	Aceite de soya	3	3	3	3	3	3	18	
SANDWICH DE QUESO DOBLECREMA	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	15	30	30	50	50	50	225	1.LIMPIAR BIEN EL EMPAQUE DEL PAN Y DEL QUESO. 2.CORTAR A LA MITAD EL PAN Y DORAR POR AMBOS LADOS EN UNA PARRILLA O SARTEN CALIENTE. 3.AGREGAR EL QUESO Y VOLVER A DORAR PARA QUE EL QUESO DERRITA. SERVIR CALIENTE.
	Pan blanco, regular, horneado	15	30	30	50	50	50	225	
HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	27,5	55	55	55	55	55	302,5	1.CALENTAR AGUA EN UNA OLLA Y AGREGAR EL HUEVO. 2.DEJAR HERVIR MINIMO 4 MINUTOS. 3.RETIRAR DEL FUEGO Y TERMINAR DE COCINAR HASTA LOGRAR LA CONSISTENCIA DESEADA. 4. ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA, RETIRAR LA CASCARA Y SERVIR.
	Agua	55	100	100	100	100	100	555	
TAJADA DE QUESO CAMPESINO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo	15	30	30	50	50	50	225	1.LIMPIAR BIEN EL EMPAQUE DONDE VIENE EL QUESO. CORTAR LA PORCIÓN Y SERVIR.
TAJADA DE QUESO DOBLECREMA	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	15	30	30	50	50	50	225	1 LIMPIAR BIEN EL EMPAQUE DONDE VIENE EL QUESO. CORTAR LA PORCIÓN Y SERVIR.

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista SAS
MND: 03392

111

VARIOS PANADERIA									
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1-3 AÑOS Y 11 MESES	4-5 AÑOS Y 11 MESES	6-8 AÑOS Y 11 MESES	9-13 AÑOS Y 11 MESES	14-17 AÑOS Y 11 MESES	18-59 AÑOS Y 11 MESES		
EMPANADA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO DOBLECREMA FRITA	Harina de maíz blanco, precocida	10	25	25	45	45	45	195	1. MEZCLAR LA HARINA DE MAIZ 2 AGREGAR AGUA Y MEZCLAR HASTA FORMAR UNA MASA FIRME. 3.FORMAR BOLITAS Y APLANARLAS CON UN RODILLO. 4.APARTE LAVAR EL QUESO Y RALLARLO. AGREGAR EL QUESO A LA MASA DE MAIZ Y FORMAR LA EMPLANADA. FREIR EN ACEITE CALIENTE
	Queso fresco, semiduro, semima	15	30	30	50	50	50	225	
	Sal	0,122	0,122	0,1857	0,157	0,13	0,122	0,8387	
	Aceite de soya	3	3	3	3	3	3	18	
	Agua	30	75	75	135	135	135	585	
PAN DE DULCE	Pan de dulce, regular, horneado	15	30	30	50	50	50	225	SERVIR
AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	15	30	30	50	50	50	225	FORMAR LA AREPA CON LA HARINA DE MAIZ CON AGUA Y SAL. DORAR EN PARRILLA Y SERVIR
	Aceite de soya	1	1	1	1	1	1	6	
	Sal	0,22	0,22	0,166	0,156	0,1	0,22	1,082	
	Agua	30	75	75	135	135	135	585	
PAN DE QUESO	Pan de queso, horneado	15	30	30	50	50	50	225	SERVIR
GALLETAS DULCES SIN RELLENO	Galletas dulces, sin relleno	10,5	21	21	28	28	28	136,5	LIMPIAR EL EMPAQUE, PORCIONAR Y SERVIR
GALLETAS DE SODA	Galletas saladas, tipo soda	10,5	21	21	28	28	28	136,5	SERVIR
GALLETAS TIPO CRACKER	Galletas saladas, tipo cracker	10,5	21	21	28	28	28	136,5	LIMPIAR EL EMPAQUE, PORCIONAR Y SERVIR
MOGOLLA INTEGRAL	Mogolla, integral, horneada	15	30	30	50	50	50	225	SERVIR
PONQUE BLANCO	ponqué blanco, regular, sin cubie	12	25	25	40	40	40	182	SERVIR
ALMOJABANA	Almojábana, bogotana, horneada	15	30	30	50	50	50	225	SERVIR
PAN ROLLO	Pan blanco, regular, horneado	15	30	30	50	50	50	225	SERVIR
PAN DE DULCE	Pan de dulce, regular, horneado	15	30	30	50	50	50	225	SERVIR
GALLETA TIPO CUCA	Galletas dulces, cucas	10,5	21	21	28	28	28	136,5	LIMPIAR EL EMPAQUE, PORCIONAR Y SERVIR
PAN BLANDITO	Pan blanco, regular, horneado	15	30	30	50	50	50	225	SERVIR
MANTECADA	Mantecada, horneada	12	25	25	40	40	40	182	SERVIR
PAN DE BONO	pandebono, horneado	15	30	30	50	50	50	225	SERVIR
TOSTADA	Tostadas o calados, horneados	10,5	21	21	28	28	28	136,5	SERVIR
MOJICON	Mojicón, horneado	15	30	30	50	50	50	225	SERVIR

MAIRENA L. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03392

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	INTERCAMBIO
CEREALES	Galletas dulces, cuces (refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Galletas saladas, tipo craukar,Galletas saladas tipo soda, galletas dulces sin relleno
	Galletas saladas, tipo craukar (refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Galletas saladas tipo soda, galletas tipo cuces, galletas dulces sin relleno
	Galletas saladas, tipo soda (refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Galletas tipo craukar, galletas tipo cuces, galletas dulces sin relleno
	Galletas dulces sin relleno	Galletas tipo craker, galletas tipo cuces, galletas tipo soda
	Mogolla integral horneada(desayuno refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, Pan blanco regular horneado(molde), Pan dulce regular horneado, Pan de queso horneado; pan de bono horneado, tostadas y casabe horneados harina de maiz blanco precocida(arepa y amasijo)
	Mojicon horneado(desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Mogolla integral horneada, Almojabana Bogotana horneada, Pan blanco regular horneado(molde), Pan dulce regular horneado, Pan de queso horneado, pan de bono horneado, harina de maiz precocida(arepa y amasijo), tostadas o casabe horneados
	Almojabana bogotana horneada (desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Croissant de queso horneado, Pan blanco regular horneado, Pan dulce horneado, Pan de queso horneado, pan de bono horneado, tostadas o casabe horneados, harina de maiz blanco precocida(arepa y amasijo)
	Tostadas o casabe horneados	Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, Pan blanco regular horneado, Pan dulce horneado, Pan de queso horneado, pan de bono horneado, harina de maiz blanco precocida(arepa
	Pan blanco regular horneado(desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, Pan dulce regular horneado, Pan de queso horneado. pan de bono horneado, tostadas o casabe horneados, harina de maiz blanco precocida(arepa y maiz)
	Pan dulce regular horneado (desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, tostadas y casabe horneados , pan blanco regular horneado(molde) Pan de queso horneado. pan de bono horneado, harina de maiz precocida(arepa y amasijo)
	Pan de queso horneado (desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, tostadas y casabe horneados pan blanco regular horneado(molde) pan dulce regular horneado,pan de bono horneado, harina de maiz blanco precocida(arepa y amasijo)
	Pan de bono horneado (desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Mogolla integral horneada, mojicon horneado, Almojabana bogotana horneada, Croissant de queso horneado, pan blanco regular horneado(rollo) pan dulce horneado, pan de queso horneado.
	Harina de maiz blanco precocida (are	Mogolla integral horneada, Mojicon horneado, Almojabana bogotana
	Mantecada horneada (refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Ponque blanco, regular sin cubierta horneado.
	Ponque blanco regular sin cubierta horneado (refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Mantecada horneada (refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)
	Pasta alimenticia enriquecida cruda (espaguetis) Cena y almuerzo Pasta alimenticia enriquecida cruda (tornillos) almuerzo	Arroz blanco pulido crudo (almuerzo y cena)
	Arroz blanco pulido crudo (almuerzo y cena)	Pasta alimenticia enriquecida cruda (espaguetis) Cena y almuerzo Pasta alimenticia enriquecida cruda (tornillos) almuerzo
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Papa variedad harinosa Criolla cruda con cascara(almuerzo y cena)	Papa variedad harinosa criolla sin cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena)
	papa variedad harinosa criolla sin cascara.(almuerzo y cena)	Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena)
	Papa variedad harinosa pastusa con cascara (almuerzo y cena)	Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa criolla sin cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena)
	Papa variedad harinosa pastusa sin cascara (almuerzo y cena)	Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa criolla sin cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena)
	Arracacha morada sin cascara cruda	Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa
	Plátano colí o guineo, verde, fruta(cena)	Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y
	plátano harton, maduro, crudo (almuerzo y cena)	Papa variedad harinosa criolla con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena)
	Plátano harton. verde, cruda (almuerz	Papa variedad harinosa criolla sin cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton maduro crudo, yuca blanca sin cascara cruda (almuerzo y cena)
	Yuca (almuerzo y cena)	Papa variedad harinosa criolla sin cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa con cascara cruda, papa variedad harinosa pastusa sin cascara cruda, arracacha morada sin cascara cruda , plátano guineo o colí verde crudo, plátano harton verde crudo, plátano harton maduro crudo.

FRUTAS	Banano maduro crudo(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango común crudo, mango tommy atkins maduro crudo, manzana común cruda, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda
	Fresa madura cruda(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Banano maduro crudo, mandarina cruda, mango común crudo, mango tommy atkins maduro crudo, manzana común cruda, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda
	Mandarina cruda (desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango común crudo, mango tommy atkins maduro crudo, manzana común cruda, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo
	Mango común crudo(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango tommy atkins maduro crudo, manzana común cruda, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo
	Mango tommi atkins maduro crudo(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, manzana común cruda, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo
	Manzana común cruda (desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo
	Melon crudo(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo
	Papaya madura(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo melón crudo, piña cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo
	Pera cruda (desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo, melón crudo, papaya madura cruda, piña cruda, sandia cruda, banano maduro crudo
	Piña cruda (desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo, melón crudo, papaya madura cruda, sandia cruda, pera cruda, banano maduro crudo
	Sandia(desayuno, refrigerio de la mañana, refrigerio de la tarde)	Fresa madura cruda, mandarina cruda, mango comun crudo, mango tommy atkins maduro crudo, papaya madura cruda, piña cruda, manzana común cruda, pera cruda, banano maduro crudo, melón crudo
	Guayaba maduro cruda((yogurrefrigerio de la mañana)	limón crudo, lulo crudo, maracuyá cruda, mora de castilla cruda, tomate de árb
	Limón crudo (limonada(almuerzo)	Guayaba maduro cruda, lulo crudo, maracuyá cruda, mora de castilla cruda, to
	Lulo crudo (jugo(refrigerio de la mañ	Guayaba maduro cruda, limón crudo, lulo crudo, maracuyá cruda, mora de cas
	Maracuya cruda (jugo(refrigerio de la	limón crudo, lulo crudo, mora de castilla cruda, tomate de árbol amarillo crudo,
	Mora de castilla cruda(jugo(refrigerio	Guayaba maduro cruda, lulo crudo, maracuyá cruda, limón crudo, tomate de ár
	Tomate de árbol amarillo crudo (jugo(	Guayaba maduro cruda, lulo crudo, maracuyá cruda, mora de castilla cruda, lim

VERDURAS	Arveja verde crudaarena y almuerzo)	Brócoli crudo, calabaza sin cascara cruda, espinaca cruda, zanahoria sin cascara cruda, pepino de rellenar crudo, habichuela cruda
	Brócoli crudo (cena y almuerzo)	arveja verde cruda, calabaza sin cascara cruda, espinaca cruda, zanahoria sin cascara cruda, pepino de rellenar crudo, habichuela cruda
	Calabaza sin cascara cruda (cena y a	arveja verde cruda, brocoli crudo, espinaca cruda, zanahoria sin cascara cruda, pepino de rellenar crudo, habichuela cruda
	Cebolla cabezona cruda (cena y almu	Espinaca cruda, aguacate hass crudo, repollo blanco crudo, zanahoria sin cascara cruda, tomate crudo, pepino cohombro crudo, lechuga comun crudo
	Espinaca crudaarena y almuerzo)	Zanahoria sin cascara cruda, tomate crudo, cebolla cabezona cruda, aguacate hass crudo, lechuga comun cruda, pepino cohombro crudo, remolacha sin cascara cruda, repollo blanco crudo
	Habichuela cruda (cena y almuerzo)	Arveja verde cruda, zanahoria sin cascara cruda, brocoli crudo, pepino de rellenar crudo, maiz tierno crudo, calabaza sin cascara cruda.
	Lechuga común cruda (cena y almuer	Espinaca cruda, aguacate hass crudo, repollo blanco crudo, zanahoria sin cascara cruda, tomate crudo, pepino cohombro crudo
	Pepino de rellenar crudo (cena y almu	Arveja verde cruda, calabaza sin cascara cruda, maiz tierno crudo, habichuela
	Pepino cohombro crudo (cena y almue	Espinaca cruda, aguacate hass cruda, repollo blanco crudo, zanahoria sin cascara cruda, tomate cruda, lechuga comun cruda, cebolla cabezona cruda.
	Pimentón rojo crudo (cena y almuerzo	pimentun verde crudo, arveja verde cruda, habichuela cruda, zanahoria sin cascara cruda, espinaca cruda, brocoli crudo
	Remolacha sin cascara cruda (cena y	Espinaca cruda, aguacate hass crudo , repollo blanco crudo, zanahoria sin cascara cruda, tomate crudo, pepino cohombro crudo, lechuga común cruda, repollo blanco crudo.
	Repollo blanco crudo (cena y almuerz	tomate crudo, cebolla cabezona cruda, aguacate hass crudo, lechuga común cruda, pepino cohombro crudo, remolacha sin cascara cruda, espinaca cruda, zanahoria sin cascara cruda.
	Tomate crudo (cena y almuerzo)	cebolla cabezona cruda, lechuga común cruda, espinaca cruda, aguacate hass crudo, zanahoria sin cascara cruda, remolacha sin cascara cruda, repollo blanco crudo, pepino cohombro crudo.
	Zanahoria sin cascara cruda (cena y	cebolla cabezona cruda, lechuga común cruda, espinaca cruda, aguacate hass crudo, tomate cruda, remolacha sin cascara cruda, repollo blanco crudo, pepino cohombro crudo, arveja verde cruda, pimentón rojo crudo, habichuela cruda, brocoli crudo.
	Aguacate hass crudo (cena y almuerz	Aguacate lorena crudo, cebolla cabezona cruda, lechuga común cruda, espinaca espinaca, zanahoria sin cascara cruda, tomate crudo, remolacha sin cascara cruda, repollo blanco crudo, pepino cohombro crudo.
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Merluza filete crudo (cena y almuerzo)	Tilapia(filete), Robalo(filete), Bagre(pescado)
	Cerdo carne magra cruda (almuerzo, cena)	Res carne magra cruda (centro de paders, bola)
	Pollo pechuga con piel cruda (cena y almuerzo)	Pollo pierna o contramuslo con piel cruda
	Res carne magra cruda (cena y almuerzo)	Cerdo carne magra cruda(lomiticas, pierna)
	Res higado crudo (cena y almuerzo)	Res pajarilla o bajo crudo.
	Res pajarilla o bajo crudo(cena y almu	Res higado crudo (cena y almuerzo)
	Huevo de gallina (desayuno)	Queso fresco, semiduro, semigraso tipo campesino; Queso fresco semiduro, semigraso tipo campesino, carne de res (desayuno)
FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y	Lenteja común cruda (almuerzo)	Frijol cargamanto rosado crudo (almuerzo)
	Frijol cargamanto rosado crudo (almue	Lenteja común cruda (almuerzo)
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Leche de vaca líquida entera pasteurizada (desayuno, refrigerio de la tarde, refrigerio de la mañana)	Kumis entero con azucar, yogurt entero bebible con azucar.
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino(refrigerio tarde) y (desayuno)	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema (desayuno) y (refrigerio tarde)
	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema (desayuno) y (refrigerio tarde)	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino(refrigerio tarde) y (desayuno)
	Yogurt bebible entero con azucar (refr	leche de vaca e entera liquida pasteurizada, kumis entero con azucar
	Kumis entero con azucar (refrigerio de	leche de vaca e entera liquida pasteurizada, yogurt entero bebible con
GRASAS	ACEITE DE SOYA	Aceite de girasol, aceite de canola, aceite de maiz
AZÚCARES	Chocolate en pastilla con azúcar	Azucar blanco granulado, panela
	Azúcar blanco granulado	Chocolate en pastilla con azucar
	Panela	Chocolate en pastilla con azucar, azucar blanco granulado

MAIRENA L. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista-ESE
MND: 60992

GRAMAJES POR GRUPO DE EDAD

GRUPO DE EDAD: 6-8 MESES

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO	13G	13G	80CC
FRUTA	40-80G	40G	40G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO	13G	13GR	80CC
FRUTA	40-80G	40G	40G
ALMUERZO			
VERDURAS	35-55G	35G	33-35G
CEREAL O DERIVADO	13G	13G	26-35G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	20-29G	20G	20G
CARNES ROJA	10G	10G	7G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 11G PIERNA: 14G CONTRAMUSLO: 11G PESCADO: 19G	10G	7G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	10G	10G	23G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO	13G	13G	80CC
FRUTA	40-80G	40G	40G
CENA			
VERDURAS	35-55G	35G	33-35G
CEREAL O DERIVADO	13G	13G	26-35G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	20-29G	20G	20G
CARNES ROJA	10G	10G	7G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 11G PIERNA: 14G CONTRAMUSLO: 11G PESCADO: 19G	10G	7G SIN HUESO

GRUPO DE EDAD: 9-11 MESES

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO	13G	13G	80CC
FRUTA	40-80G	40G	40G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO	13G	13GR	80CC
GALLETA SIN CREMA	3.5G	3.5G	3.5G
PAN SIN CREMA O RELLENO	6G	6G	6G
FRUTA	40-80G	40G	40G
ALMUERZO			
VERDURAS	35-55G	35G	33-35G
CEREAL O DERIVADO	16G	16G	32-43G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	25-37G	25G	25G
CARNES ROJA	10G	10G	7G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 11G PIERNA: 14G CONTRAMUSLO: 11G PESCADO: 19G	10G	7G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	10G	10G	23G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
FÓRMULA DE CONTINUACIÓN FORTIFICADA CON HIERRO	13G	13GR	80CC
GALLETA SIN CREMA	3.5G	3.5G	3.5G
PAN SIN CREMA O RELLENO	6G	6G	6G
FRUTA	40-80G	40G	40G
CENA			
VERDURAS	35-55G	35G	33-35G
CEREAL O DERIVADO	16G	16G	32-43G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	25-37G	25G	25G
CARNES ROJA	10G	10G	7G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 11G PIERNA: 14G CONTRAMUSLO: 11G PESCADO: 19G	10G	7G SIN HUESO

GRUPO DE EDAD: 1-3 AÑOS Y 11 MESES

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	100 CC O 13.5 G	100 CC O 13.5 G	100CC
HUEVO	27.5G	25G	25G
QUESO	15G	15G	15G
CARNES MAGRAS	15G	15G	11G
GALLETAS SIN CREMA	10.5	10.5	10.5
PAN SIN CREMA	15G	15G	15G
PONQUE SIN CREMA	12G	12G	12G
FRUTA	45-90G	45G	45G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	100 CC O 13.5 G	100 CC O 13.5 G	100CC
YOGURT O KUMIS	100CC	100CC	100CC
GALLETAS SIN CREMA	10.5	10.5	10.5
PAN SIN CREMA	15G	15G	15G
PONQUE SIN CREMA	12G	12G	12G
FRUTA	45-90G	45G	45G
ALMUERZO			
VERDURAS	35-55G	35G	33-35G
CEREAL O DERIVADO	20G	20G	40-54G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	35-51G	35G	35G
CARNES ROJA	35G	35G	25G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 38G PIERNA: 48G CONTRAMUSLO: 38G PESCADO: 67G	35G	25G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	15G	15G	35G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	100 CC O 13.5 G	100 CC O 13.5 G	100CC

YOGURT O KUMIS	100CC	100CC	100CC
QUESO	20G	20G	20G
GALLETA SIN CREMA	3.5G	3.5G	3.5G
PAN SIN CREMA O RELLENO	6G	6G	6G
FRUTA	45-90G	45G	45G
CENA			
VERDURAS	35-55G	35G	33-35G
CEREAL O DERIVADO	20G	20G	40-54G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	35-51G	35G	35G
CARNES ROJA	35G	35G	25G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 38G PIERNA: 48G CONTRAMUSLO: 38G PESCADO: 67G	35G	25G SIN HUESO

GRUPO DE EDAD: 4-5 AÑOS Y 11 MESES

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC
HUEVO	55G	55G	55G
QUESO	30G	30G	30G
CARNES MAGRAS	30G	30G	30G
GALLETAS SIN CREMA	21G	21G	21G
PAN SIN CREMA	30G	30G	30G
PONQUE SIN CREMA	25G	25G	25G
FRUTA	45-90G	45G	45G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20G	150 CC O 20G	150CC
YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
GALLETAS SIN CREMA	21G	21G	21G
PAN SIN CREMA	30G	30G	30G
PONQUE SIN CREMA	25G	25G	25G
FRUTA	45-90G	45G	45G
ALMUERZO			
VERDURAS	35-55G	35G	33-35G
CEREAL O DERIVADO	22G	22G	44-59G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	40-59G	40G	40G
CARNES ROJA	40G	40G	28G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 43G PIERNA: 55G CONTRAMUSLO: 44G PESCADO: 77G	40G	28G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	15G	15G	35G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20G	150 CC O 20G	150CC

YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
QUESO	25G	25G	25G
GALLETA SIN CREMA	21G	21G	21G
PAN SIN CREMA O RELLENO	30G	30G	30G
FRUTA	45-90G	45G	45G
CENA			
VERDURAS	35-55G	35G	33-35G
CEREAL O DERIVADO	22G	22G	44-59G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	40-59G	40G	40G
CARNES ROJA	40G	40G	28G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 43G PIERNA: 55G CONTRAMUSLO: 44G PESCADO: 77G	40G	28G SIN HUESO

GRUPO DE EDAD: 6-8 AÑOS Y 11 MESES

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC
HUEVO	55G	55G	55G
QUESO	30G	30G	30G
CARNES MAGRAS	30G	30G	30G
GALLETAS SIN CREMA	21G	21G	21G
PAN SIN CREMA	30G	30G	30G
PONQUE SIN CREMA	25G	25G	25G
FRUTA	45-90G	45G	45G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5G	150 CC O 20.5G	150CC
YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
GALLETAS SIN CREMA	21G	21G	21G
PAN SIN CREMA	30G	30G	30G
PONQUE SIN CREMA	25G	25G	25G
FRUTA	45-90G	45G	45G
ALMUERZO			
VERDURAS	35-55G	35G	33-35G
CEREAL O DERIVADO	25G	25G	51-68G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	40-59G	40G	40G
CARNES ROJA	45G	45G	32G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 48G PIERNA: 62G CONTRAMUSLO: 49G PESCADO: 87G	45G	32G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	15G	15G	35G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5G	150 CC O 20.5G	150CC

YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
QUESO	25G	25G	25G
GALLETA SIN CREMA	21G	21G	21G
PAN SIN CREMA O RELLENO	30G	30G	30G
FRUTA	45-90G	45G	45G
CENA			
VERDURAS	35-55G	35G	33-35G
CEREAL O DERIVADO	25G	25G	51-68G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	40-59G	40G	40G
CARNES ROJA	45G	45G	32G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 48G PIERNA: 62G CONTRAMUSLO: 49G PESCADO: 87G	45G	32G SIN HUESO

GRUPO DE EDAD: GESTANTES DE 9-13 AÑOS Y 11 MESES

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC
HUEVO	55G	50G	50G
QUESO	50G	50G	50G
CARNES MAGRAS	50G	50G	35G
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	100-200G	100G	100G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC
YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	100-200G	100G	100G
ALMUERZO			
VERDURAS	50-113G	45G	43-45G
CEREAL O DERIVADO	45G	45G	91-122G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	60-88G	60G	60G
CARNES ROJA	85G	85G	60G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 91G PIERNA: 116G CONTRAMUSLO: 93G PESCADO: 163G	85G	60G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	20G	20G	47G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
QUESO	30G	30G	30G
FRUTA	100-200G	100G	100G
CENA			
VERDURAS	50-113G	45G	43-45G
CEREAL O DERIVADO	45G	45G	91-122G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	60-88G	60G	60G
CARNES ROJA	85G	85G	60G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 91G PIERNA: 116G CONTRAMUSLO: 93G PESCADO: 163G	85G	60G SIN HUESO
REFRIGERIO NOCTURNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

GRUPO DE EDAD: GESTANTES DE 14-17 AÑOS Y 11 MESES

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC
HUEVO	55G	50G	50G
QUESO	50G	50G	50G
CARNES MAGRAS	50G	50G	35G
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	115-230G	115G	115G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC
YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	115-230G	115G	115G
ALMUERZO			
VERDURAS	56-125G	50G	50G
CEREAL O DERIVADO	45G	45G	101-135G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	110-162G	110G	110G
CARNES ROJA	105G	105G	74G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 113G PIERNA: 144G CONTRAMUSLO: 115G PESCADO: 202G	105G	74G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	20G	20G	47G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
QUESO	30G	30G	30G
FRUTA	115-230G	115G	115G
CENA			
VERDURAS	56-125G	50G	50G
CEREAL O DERIVADO	45G	45G	101-135G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	110-162G	110G	110G
CARNES ROJA	105G	105G	74G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 113G PIERNA: 144G CONTRAMUSLO: 115G PESCADO: 202G	105G	74G SIN HUESO
REFRIGERIO NOCTURNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

GRUPO DE EDAD: GESTANTES MAYORES DE 18 AÑOS

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	180 CC O 24G	180 CC O 24G	180CC
HUEVO	55G	50G	50G
QUESO	50G	50G	50G
CARNES MAGRAS	50G	50G	35G
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	115-230G	115G	115G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC
YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	115-230G	115G	115G
ALMUERZO			
VERDURAS	56-125G	50G	50G
CEREAL O DERIVADO	60G	60G	121-162G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	120-176G	120G	120G
CARNES ROJA	110G	110G	63G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 118G PIERNA: 151G CONTRAMUSLO: 121G PESCADO: 212G	110G	63G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	20G	20G	47G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
QUESO	30G	30G	30G
FRUTA	115-230G	115G	115G
CENA			
VERDURAS	56-125G	50G	50G
CEREAL O DERIVADO	60G	60G	121-162G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	120-176G	120G	120G
CARNES ROJA	110G	110G	63G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 118G PIERNA: 151G CONTRAMUSLO: 121G PESCADO: 212G	110G	63G SIN HUESO
REFRIGERIO NOCTURNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

GRUPO DE EDAD: LACTANTE DE 9-13 AÑOS Y 11 MESES

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	180 CC O 24G	180 CC O 24G	180CC
HUEVO	55G	50G	50G
QUESO	50G	50G	50G
CARNES MAGRAS	50G	50G	35G
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	110-120G	110G	110G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC
YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	110-120G	110G	110G
ALMUERZO			
VERDURAS	50-113G	45G	43-45G
CEREAL O DERIVADO	45G	45G	91-122G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	60-88G	60G	60G
CARNES ROJA	90G	90G	63G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 99G PIERNA: 123G CONTRAMUSLO: 97G PESCADO: 173G	90G	63G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	20G	20G	47G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
QUESO	30G	30G	30G
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	110-120G	110G	110G
CENA			
VERDURAS	50-113G	45G	43-45G
CEREAL O DERIVADO	45G	45G	91-122G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	60-88G	60G	60G
CARNES ROJA	90G	90G	63G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 99G PIERNA: 123G CONTRAMUSLO: 97G PESCADO: 173G	90G	63G SIN HUESO
REFRIGERIO NOCTURNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

GRUPO DE EDAD: LACTANTE DE 14-17 AÑOS Y 11 MESES

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	180 CC O 24G	180 CC O 24G	180CC
HUEVO	55G	50G	50G
QUESO	50G	50G	50G
CARNES MAGRAS	50G	50G	35G
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	115-230G	115G	115G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC
YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	115-230G	115G	115G
ALMUERZO			
VERDURAS	56-125G	50G	50G
CEREAL O DERIVADO	45G	45G	101-135G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	110-162G	110G	110G
CARNES ROJA	110G	110G	77G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 118G PIERNA: 151G CONTRAMUSLO: 121G PESCADO: 212G	110G	77G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	20G	20G	47G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
QUESO	30G	30G	30G
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	115-230G	115G	115G
CENA			
VERDURAS	56-125G	50G	50G
CEREAL O DERIVADO	45G	45G	101-135G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	110-162G	110G	110G
CARNES ROJA	110G	110G	77G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 118G PIERNA: 151G CONTRAMUSLO: 121G PESCADO: 212G	110G	77G SIN HUESO
REFRIGERIO NOCTURNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

GRUPO DE EDAD: LACTANTE MAYORES DE 18 AÑOS

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	180 CC O 24G	180 CC O 24G	180CC
HUEVO	55G	50G	50G
QUESO	50G	50G	50G
CARNES MAGRAS	50G	50G	35G
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	115-230G	115G	115G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC
YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	115-230G	115G	115G
ALMUERZO			
VERDURAS	56-125G	50G	50G
CEREAL O DERIVADO	60G	60G	121-162G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	120-176G	120G	120G
CARNES ROJA	120G	120G	84G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 129G PIERNA: 164G CONTRAMUSLO: 132G PESCADO: 231G	120G	84G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	20G	20G	47G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

YOGURT O KUMIS	150CC	150CC	150CC
QUESO	30G	30G	30G
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	115-230G	115G	115G
CENA			
VERDURAS	56-125G	50G	50G
CEREAL O DERIVADO	60G	60G	121-162G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	120-176G	120G	120G
CARNES ROJA	120G	120G	84G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 129G PIERNA: 164G CONTRAMUSLO: 132G PESCADO: 231G	120G	84G SIN HUESO
REFRIGERIO NOCTURNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	150 CC O 20.5 G	150 CC O 20.5 G	150CC

GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 18 AÑOS

ALIMENTO	CANTIDAD EN GRAMOS O CC		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCION SERVIDA
DESAYUNO			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	210 CC O 29G	210 CC O 29G	210CC
CEREAL DERIVADO	9.6	9.6	9.6
HUEVO	55G	50G	50G
QUESO	50G	50G	50G
CARNES MAGRAS	50G	50G	35G
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	110-220G	110G	110G
REFRIGERIO DE LA MAÑANA			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	210 CC O 29G	210 CC O 29G	210CC
YOGURT O KUMIS	210CC	210CC	210CC
GALLETAS SIN CREMA	28G	28G	28G
PAN SIN CREMA	50G	50G	50G
PONQUE SIN CREMA	40G	40G	40G
FRUTA	110-220G	110G	110G
ALMUERZO			
VERDURAS	50-113G	45G	43-45G
CEREAL O DERIVADO	50G	50G	101-135G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	110-162G	110G	110G
CARNES ROJA	105G	105G	74G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 113G PIERNA: 144G CONTRAMUSLO: 115G PESCADO: 202G	105G	74G SIN HUESO
LEGUNIMOSA	25G	25G	58G
REFRIGERIO DE LA TARDE			
LECHE DE VACA LÍQUIDA ENTERA, PASTEURIZADA O	210 CC O	210 CC O	210CC

LECHE DE VACA ENTERA EN POLVO	29G	29G	
YOGURT O KUMIS	210CC	210CC	210CC
QUESO	40G	40G	40G
FRUTA	110-220G	110G	110G
CENA			
VERDURAS	50-113G	45G	43-45G
CEREAL O DERIVADO	50G	50G	101-135G
TUBERCULO O RAICES O PLATANOS	110-162G	110G	110G
CARNES ROJA	105G	105G	74G
POLLO O PESCADO	PECHUGA: 113G PIERNA: 144G CONTRAMUSLO: 115G PESCADO: 202G	105G	74G SIN HUESO

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
NUTRICIONISTA – DIESTISTA
MND: 03392

CALDOS-SOPAS

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1-3 AÑOS Y 11 MESES	4-5 AÑOS Y 11 MESES	6-8 AÑOS Y 11 MESES	9-13 AÑOS Y 11 MESES	14-17 AÑOS Y 11 MESES	18-59 AÑOS Y 11 MESES		
CALDO DE PAPA PASTUSA CON CARNE DE RES	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7	15	20	25	25	25	117	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA. 2. APARTE, LAVAR BIEN LA CARNE DE RES, 3.EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL AGREGAR LA CARNE DE RES Y COCINAR POR 5 MINUTOS, 4. POSTERIORMENTE PELAR LA PAPA Y AGREGAR A LA PREPARACION DE CARNE, TERMINAR DE COCINAR HASTA QUE LA PAPA ESTE BIEN COCIDA.
	Cebolla junca, tallos, cruda	3	3	2	2	3	3	16	
	Cilantro, crudo	3	3	2	2	3	3	16	
	Sal	0,1215	0,1215	0,16713	0,175	0,1015	0,1215	0,80813	
	Res, carne magra, cruda	15	30	30	50	50	50	225	
	Agua	30	30	40	50	50	50	250	
SOPA DE PASTA(CONCHA) CON VERDURAS(ARVEJA VERDE, BROCOLI Y ZANAHORIA)	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5	5	5	6	10	12	43	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI, LA ARVEJA VERDE Y LA ZANAHORIA. 2. RETIRAR LOS TALLOS DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS 3. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 4. AGREGAR LAS VERDURAS A UNA OLLA CON AGUA Y SAL. LLEVAR AL FUEGO Y COCINAR HASTA QUE ESTEN CASI BLANDOS. 5. AGREGAR LA PASTA Y TERMINAR LA COCCION HASTA QUE LA VERDURA ESTE COCIDA Y LA PASTA ESTE AL DENTE.
	Arveja verde, cruda	3	3	3	3	3	4	19	
	Brócoli, crudo	10	10	6	8	10	12	56	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	5	4	6	5	6	31	
	Sal	0,122	0,122	0,1675	0,175	0,122	0,13	0,8585	
	Agua	20	20	20	24	40	48	172	
CREMA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	Espinaca, cruda	13	10	25	15	14	13	90	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA Y LA ZANAHORIA. 2. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 3. EN UNA OLLA CON AGUA MAS SAL AGREGAR LOS TROZOS DE ZANAHORIA, LA ESPINACA MAS LA LECHE Y COCINAR HASTA QUE LA ZANAHORIA ESTE BLANDA. 4.LLEVAR LA PREPARACION A LA LICUADORA, PROCESAR HASTA FORMAR UNA CREMA. 5. DEVOLVER LA PREPARACION AL FUEGO Y COCINAR POR OTROS 5 MINUTOS MAS.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	15	8	10	14	20	87	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	15	20	19	64	35	40	193	
	Sal	0,1215	0,1215	0,16713	0,175	0,10125	0,1215	0,80788	
	Agua	20	20	38	128	70	80	356	
SOPA DE PASTA (TORNILLOS) CON ARVEJAS, ZANAHORIA Y BROCOLI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20	22	25	30	65	50	212	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI, LA ARVEJA VERDE Y LA ZANAHORIA. 2. RETIRAR LOS TALLOS DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS, PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 3. AGREGAR LAS VERDURAS A UNA OLLA CON AGUA Y SAL. 4. LLEVAR AL FUEGO Y COCINAR HASTA QUE ESTEN CASI BLANDOS. 5. AGREGAR LA PASTA Y TERMINAR LA COCCION HASTA QUE LA VERDURA ESTE COCIDA Y LA PASTA ESTE AL DENTE.
	Arveja verde, cruda	7	10	10	20	15	15	77	
	Brócoli, crudo	9	6	15	15	14	18	77	
	Sal	0,22	0,22	0,25	0,28	0,18	0,22	1,37	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	10	10	10	20	16	71	
	Agua	40	40	80	200	120	150	630	
CHANGUA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	150	150	210	210	210	1030	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL CILANTRO. 2.APARTE, EN UNA OLLA AGREGAR AGUA, LECHE Y SAL Y LLEVAR A HERVOR. 3. AGREGAR EL HUEVO Y COCINAR. 4. MIENTRAS TANTO PICAR LA CEBOLLA Y EL CILANTRO FINAMENTE Y AGREGAR A LA PREPARACION ANTERIOR.
	Sal	0,1833	0,1833	0,25	3	3	0,1833	6,7999	
	Cilantro, crudo	3	3	2	0,2	0,15	3	11,35	
	Huevo de gallina, entero, crudo	27,5	55	55	55	55	55	302,5	
	Cebolla junca, tallos, cruda	3	3	3	3	3	3	18	
	Agua	50	75	75	105	105	115	410	
CREMA DE ZANAHORIA Y BROCOLI	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8	9	12	14	10	63	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI Y LA ZANAHORIA. 2. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 3. RETIRAR LOS TALLOS DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS. 4. EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL AGREGAR LOS TROZOS DE ZANAHORIA EL BROCOLI MAS LA LECHE . 5 COCINAR HASTA QUE LOS VEGETALES ESTEN BLANDOS. 6.LLEVAR LA PREPARACION A LA LICUADORA Y PROCESAR HASTA FORMAR UNA CREMA. 7.DEVOLVER LA PREPARACION AL FUEGO Y COCINAR POR OTROS 5 MINUTOS MAS.
	Brócoli, crudo	20	12	25	20	20	20	117	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	17	30	35	30	152	
	Sal	0,157	0,157	0,2143	0,16	0,1285	0,157	0,9738	
	Agua	20	20	38	128	70	80	356	
CREMA DE ARVEJA VERDE Y CEBOLLA CABEZONA	Arveja verde, cruda	15	15	20	20	20	20	110	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y LA ARVEJA. 2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN TROZOS MEDIANOS. 3.EN UNA OLLA CON AGUA, LA LECHE Y SAL 4.AGREGAR LA ARVEJA Y LOS TROZOS DE CEBOLLA. 5.COCINAR HASTA QUE LAS VERDURAS ESTEN BLANDAS Y RETIRAR DEL FUEGO. 6. LLEVAR LA PREPARACION A LA LICUADORA Y PROCESAR HASTA FORMAR UNA CREMA. 7.REGRESAR AL FUEGO Y COCINAR UN MINUTO MAS.
	Cebolla cabezona, cruda	8	15	10	12	12	10	67	
	Sal	0,1375	0,1375	0,166	0,156	0,1	0,1375	0,8345	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	25	25	20	25	30	35	160	
	Agua	20	20	38	128	70	80	356	
SOPA DE VERDURAS(ARVEJA VERDE Y BROCOLI) MAS PAPA PASTUSA	Arveja verde, cruda	8	10	20	20	20	17	95	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI, LA ARVEJA Y LA PAPA. 2.RETIRAR LOS TALLOS DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS. 3.PELAR LA PAPA. 4.AGREGAR A UNA OLLA CON AGUA Y SAL, LA PAPA Y COCINAR HASTA QUE ESTEN CASI BLANDAS. 5. AGREGAR LAS VERDURAS Y TERMINAR LA COCCION HASTA QUE LAS PAPAS Y LAS VERDURAS ESTEN COCIDAS
	Brócoli, crudo	15	12	20	20	50	25	142	
	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara	39	45	44	56	123	123	430	
	Sal	0,157	0,157	0,2142	0,2	0,1285	0,157	1,0137	
	Agua	90	120	170	170	250	250	1050	

MAIRENA L RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 03382

VERDURAS COCIDAS Y ENSALADAS

NOMBRE DE LA PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1-3 AÑOS Y 11 MESES	4-5 AÑOS Y 11 MESES	6-8 AÑOS Y 11 MESES	9-13 AÑOS Y 11 MESES	14-17 AÑOS Y 11 MESES	18-59 AÑOS Y 11 MESES		
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	20	14	14	15	25	103	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA, EL PEPINO Y EL TOMATE 2. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA. 3. PELAR EL PEPINO, CORTAR A LO LARGO, RETIRAR SEMILLAS Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 4. CORTAR EL TOMATE A LA MITAD, RETIRAR LAS SEMILLAS Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 5. MEZCLAR LOS INGREDIENTES Y RESERVAR EN EL FRIO HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.
	Tomate, crudo	15	15	18	18	19	20	105	
	Pepino Cohombro, crudo	15	12	20	20	18	15	100	
ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON PEREJIL	Cebolla cabezona, cruda	25	20	20	20	20	25	130	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA Y EL PEREJIL. 2. CORTAR EN JULIANAS LA CEBOLLA Y EN AROS EL TOMATE. 3. AL FINALIZAR PICAR FINAMENTE EL PEREJIL Y AGREGAR A LA CEBOLLA Y EL TOMATE. 4. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR.
	Tomate, crudo	25	25	18	20	25	25	138	
	Perejil, crudo	2	2	2	5	3	2	16	
TORTA DE ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA ASADA	Espinaca, cruda	30	25	10	32	38	34	169	1. LAVAR LA ESPINACA Y LA ZANAHORIA. 2. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA. 3. COCINAR LA ESPINACA EN AGUA CALIENTE CON SAL Y COCINAR POR DOS MINUTOS. 4. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR EL LIQUIDO Y CORTAR LA ESPINACA EN TROZOS PEQUEÑOS. 5. APARTE BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL. 6. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LOS VEGETALES, EL HUEVO BATIDO 7. MEZCLAR BIEN Y COCINAR DORANDO POR AMBOS LADOS Y HASTA QUE EL HUEVO ESTE BIEN COCIDO.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32	23	42	25	20	30	172	
	Huevo de gallina, entero, crudo	18	12	15	42	30	35	152	
	Aceite de soya	1	2	1	2	5	3	14	
	Sal	0,157	0,157	0,2143	0,2	0,1285	0,157	1,0138	
	Agua	40	30	20	64	76	68	298	
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO COHOMBRO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	24	24	25	30	147	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL PEPINO COHOMBRO. 2. PELAR EL PEPINO COHOMBRO Y CORTAR EN RODAJAS. 3. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLAR. 4.MEZCLAR LOS DOS VEGETALES Y SERVIR.
	Pepino Cohombro, crudo	20	25	20	26	25	27	143	
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ESPINACA	Tomate, crudo	20	15	10	15	20	20	100	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA, ESPINACA Y EL TOMATE. 2. CORTAR EN TIRAS LA ESPINACA, LA LECHUGA Y EL TOMATE EN CASCOS. 3. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR
	Espinaca, cruda	16	20	20	20	20	22	118	
	Lechuga, romana, cruda	18	20	28	28	22	30	146	
ENSALADA DE TOMATE AGUACATE Y ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14	10	20	10	15	11	80	1.LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL AGUACATE. 2.RETIRAR LA CASCARA Y LA SEMILLA DEL AGUACATE Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS. 3. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA. 4. MEZCLAR LOS VEGETALES AGREGAR LIMON Y GUARDAR EN UN RECIPIENTE LIMPIO CON TAPA EN LA NEVERA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR
	Aguacate Lorena, crudo	15	10	9	25	20	20	99	
	Tomate, crudo	15	25	15	15	15	25	110	
ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA Y REPOLLO	Lechuga común, cruda	17	16	20	20	20	22	115	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA, EL REPOLLO Y LA ESPINACA. 2. RALLAR EL REPOLLO, CORTAR LA LECHUGA EN TIRAS FINAS Y CORTAR LA ESPINACA EN TIRAS FINAS TAMBIEN. 3. MEZCLAR BIEN LOS VEGETALES Y SERVIR .
	Espinaca, cruda	17	16	18	20	20	22	113	
	Repollo morado, crudo	18	20	16	20	20	22	116	
TORTICA DE ESPINACA, CEBOLLA CABEZONA Y PIEMENTON ASADA	Espinaca, cruda	58	59	60	67	30	75	349	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA EL PIMENTON Y LA CEBOLLA. 2.PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN JULIANAS, RESERVAR. 3. COCINAR LA ESPINACA EN AGUA CALIENTE CON SAL POR DOS MINUTOS. 4. ESCURRIR EL LIQUIDO, DEJAR ENFRIAR Y CORTAR EN TROZOS PEQUEÑOS. 5. PELAR EL PIMENTON(COLOCAR EL PIMENTON SOBRE EL
	Cebolla cabezona, cruda	4	3	5	5	15	10	42	
	Pimentón rojo, crudo	4	3	5	5	10	10	37	
	Huevo de gallina, entero, crudo	10	14	18	42	27	40	151	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,8875	
	Aceite de soya	1	2	2	3	3	2	13	
	Agua	40	30	20	64	76	68	298	
AGUACATE(GUACAMOLE)	Aguacate Lorena, crudo	46	46	52	52	52	59	307	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL AGUACATE. 2. RETIRAR LA CASCARA Y LA SEMILLA DEL AGUACATE 3. PROCESAR EL AGUACATE PARA LOGRAR UN PURE, AGREGAR LIMON Y MEZCLAR BIEN. 4.GUARDAR EN UN RECIPIENTE LIMPIO CON TAPA Y RESERVAR EN FRIO.
ENSALADA DE ESPINACA, CEBOLLA Y LECHUGA	Espinaca, cruda	17	20	20	20	18	20	115	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA, LA ESPINACA Y LA LECHUGA. 2. CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS. LA ESPINACA Y LECHUGA EN TIRAS. 3. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR
	Cebolla cabezona, cruda	17	16	16	18	20	20	107	
	Lechuga, romana, cruda	17	15	18	20	20	20	110	
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO COHOMBRO	Pepino Cohombro, crudo	35	25	16	30	30	35	171	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL PEPINO COHOMBRO. 2. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA. 3. PELAR EL PEPINO. CORTAR A LA MITAD Y SACAR LAS SEMILLAS. 4. CORTAR EL PEPINO EN CUADROS PEQUEÑOS Y MEZCLAR CON LA ZANAHORIA RALLADA. 5. GUARDAR EN FRIO HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23	20	28	22	22	23	138	
TORTICA DE ESPINACA ASADA	Espinaca, cruda	58	67	60	65	67	75	392	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA, RETIRAR LOS TALLOS Y COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL POR UN MINUTO. 2. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA. 3.DEJAR ENFRIAR Y CORTAR EN TROZOS MAS PEQUEÑOS. 4. APARTE BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL. 5. MEZCLAR EL HUEVO BATIDO, . 6.LLEVAR LA MEZCLA A UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE Y COCINAR DORANDO POR AMBOS LADOS Y HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO.
	Huevo de gallina, entero, crudo	15	20	25	30	50	45	185	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,8875	
	Aceite de soya	1	2	1	2	5	4	15	
	Agua	40	30	20	64	76	68	298	
RODAJAS DE TOMATE MADURO	Tomate, crudo	44	50	45	50	50	57	296	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE. CORTAR EN RODAJAS Y SERVIR.

ENSALADA DE PEPINO ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA	Pepino Cohombro, crudo	15	20	10	15	20	20	100	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PEPINO COHOMBRO, LA LECHUGA Y LA ESPINACA. 2.PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN RODAJA. 3. CORTAR LA ESPINACA Y LA LECHUGA EN TIRAS FINAS. 4. MEZCLAR TODOS LOS VEGETALES Y SERVIR.
	Espinaca, cruda	13	15	14	17	17	15	91	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	15	10	10	17	15	79	
ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO COHOMBRO, CEBOLLA MAS CILANTRO	Aguacate Lorena, crudo	15	25	25	17	17	25	124	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL AGUACATE, LA CEBOLLA Y EL PEPINO COHOMBRO. 2. PELAR EL AGUACATE QUITAR LA SEMILLA Y CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS. 3. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS Y POR ULTIMO PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN RODAJAS. 4. APARTE LAVAR Y DESFINFECTAR EL CILANTRO. 5.PICAR FINAMAETE EL CILANTRO Y AGREGAR A LA MEZCLA DE VEGETALES. 6.MEZCLAR BIEN, AGREGAR LIMON Y GUARDAR EN UN RECIPIENTE CON TAPA EN LA NEVERA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.
	Pepino Cohombro, crudo	16	10	12	16	20	15	89	
	Cilantro, crudo	2	2	2	2	2	2	12	
	Cebolla cabezona, cruda	12	10	10	15	15	15	77	
CALABAZA Y ARVEJA GUISADAS	Calabaza, sin cáscara, cruda	28	25	20	30	25	28	156	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CALABAZA, EL TOMATE, LA CEBOLLA Y LAS ARVEJAS. 2. PELAR LA CALABAZA Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS. 3.PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUBOS PEQUEÑOS Y CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. 4.SOFREIR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE EL TOMATE Y LA CEBOLLA HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 5. AGREGAR LA CALABAZA Y LAS ARVEJAS MEZCLAR BIEN. 6. AGREGAR SAL Y UN POCO DE AGUA Y COCINAR HASTA QUE LA CALABAZA Y ARVEJAS ESTEN BLANDAS.
	Arveja verde, cruda	50	34	44	34	45	50	257	
	Cebolla cabezona, cruda	5	5	6	4	5	5	30	
	Aceite de soya	1	2	0,1875	3	5	4	15,1875	
	Sal	0,1375	0,1375	2	0,175	0,1125	0,1375	2,7	
	Tomate, crudo	5	5	4	13	5	5	37	
	Agua	25	25	20	25	30	30	155	
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	Lechuga común, cruda	25	26	35	40	38	42	206	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA Y EL TOMATE. 2. CORTAR EN TIRAS FINAS LA ESPINACA Y CORTAR EL TOMATE EN RODAJAS. 3. POR ULTIMO, MEZCLAR BIEN LOS VEGETALES Y SERVIR.
	Tomate, crudo	30	26	20	23	25	28	152	
ENSALADA DE ESPINACA MAS ZANAHORIA RALLADA	Espinaca, cruda	23	25	16	18	18	35	135	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA Y LA ZANAHORIA. 2. CORTAR LAS HOJAS DE ESPINACA EN TIRAS PEQUEÑAS Y PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA. 3. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	25	35	35	35	30	185	
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y LECHUGA	Lechuga, romana, cruda	20	25	30	30	25	40	170	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA Y EL PEPINO COHOMBRO. 2.CORTAR LA LECHUGA EN TIRAS PEQUEÑAS. 3.APARTE, PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 4. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR.
	Pepino Cohombro, crudo	20	30	25	32	36	31	174	
TORTICA DE BROCOLI ASADA	Brócoli, crudo	86	88	90	75	90	75	504	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI 2. RETIRAR LOS TALLOS Y COCINAR LOS ARBOLITOS EN AGUA CALIENTE CON SAL POR 3 MINUTOS O HASTA QUE ESTEN BLANDITOS. 3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA. 4. DEJAR ENFRIAR Y CORTAR EN TROZOS MAS PEQUEÑOS. APARTE BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL. 5.MEZCLAR EL HUEVO BATIDO, Y EL BROCOLI COCIDO 6.LLEVAR LA MEZCLA A UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE Y COCINAR DORANDO POR AMBOS LADOS Y HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO.
	Huevo de gallina, entero, crudo	20	20	15	30	35	45	165	
	Cebolla cabezona, cruda	2	2	4	11	10	4	33	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,28	0,15	0,157	1,203	
	Aceite de soya	2	1	2	2	3	4	14	
	Agua	100	170	190	160	200	160	980	
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y LECHUGA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	30	30	28	28	30	166	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA Y LA ZANAHORIA. 2. PELAR Y RALLAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN TIRAS FINAS LA LECHUGA. 3. MEZCLAR BIEN LOS VEGETALES Y SERVIR.
	Lechuga, romana, cruda	19	35	29	30	31	32	176	
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	Pepino Cohombro, crudo	17	20	10	15	10	20	92	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA, LA ESPINACA Y EL PEPINO COHOMBRO. 2. CORTAR LA ESPINACA Y LA LECHUGA EN TIRAS. 3.PELAR Y CORTAR EL PEPINO EN CUADROS PEQUEÑOS. 4.MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR
	Lechuga, romana, cruda	12	16	10	17	20	16	91	
	Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	17	10	67	
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO Y ESPINACA	Lechuga, romana, cruda	15	25	20	20	20	20	120	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PEPINO. LA LECHUGA Y LA ESPINACA. 2. PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS. 3 CORTAR LA ESPINACA Y LA LECHUGA EN TIRAS FINAS. 4.MEZCLAR TODOS LOS VEGETALES Y SERVIR.
	Espinaca, cruda	15	20	20	20	30	20	125	
	Pepino Cohombro, crudo	25	13	16	23	28	30	135	
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	Tomate, crudo	15	13	16	12	13	20	89	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA Y EL AGUACATE. 2. CORTAR EL TOMATE EN CASCOS. 3.PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS. 4. PELAR Y RETIRAR LA SEMILLA DEL AGUACATE Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 5. MEZCLAR LOS VEGETALES, AGREGAR LIMON Y GUARDAR EN UN RECIPIENTE CON TAPA EN LA NEVERA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.
	Aguacate Lorena, crudo	15	15	12	22	22	20	106	
	Cebolla cabezona, cruda	12	15	16	15	13	15	86	
TORTICA DE ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	12	8	10	10	12	12	64	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA. 2. PELAR LA ZANAHORIA, RALLAR Y LUEGO PICAR FINAMENTE CON 3. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SOFREIR LA ZANAHORIA HASTA QUE ESTE BLANDA. 4. APARTE BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL . 5. MEZCLAR LA ZANAHORIA COCIDA Y EL HUEVO BATIDO. 6. LLEVAR ESTA MEZCLA A UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE Y COCINAR DORANDO POR AMBOS LADOS Y HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	42	48	30	48	48	54	270	
	Huevo de gallina, entero, crudo	20	16	18	20	35	35	144	
	Aceite de soya	2	3	2	2	5	3	17	
	Sal	0,183	0,183	0,25	0,23	0,183	0,183	1,212	
ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	20	27	22	24	30	143	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL TOMATE. 2. CORTAR EL TOMATE EN CASCOS, PELAR LA ZANAHORIA Y RALLAR. 3. MEZCLAR LOS DOS VEGETALES Y SERVIR
	Tomate, crudo	22	22	30	22	25	25	146	
ENSALADA DE REPOLLO CON ESPINACA Y MANZANA	Espinaca, cruda	40	25	23	25	30	40	183	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL REPOLLO, LA ESPINACA Y LA MANZANA. 2. RALLAR EL REPOLLO. 3. RETIRAR EL CORAZÓN Y LA SEMILLA DE LA MANZANA Y CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS. 4.CORTAR LA ESPINACA EN TIRAS. 5.MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR
	Repollo morado, crudo	20	24	15	30	26	25	140	
	Manzana común cruda	20	15	25	15	15	22	112	

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LA ALIMENTACIÓN

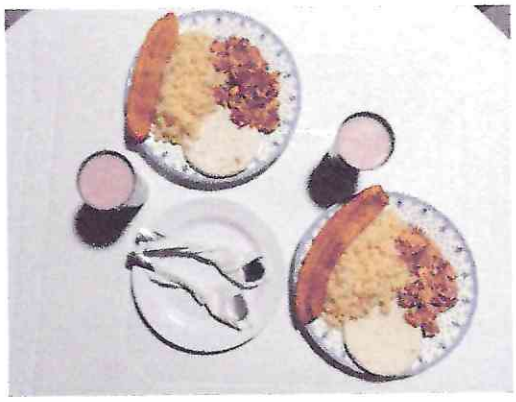
PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025








OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	













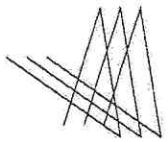
OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

REGISTRO DE SUMINISTRO ALIMENTACIÓN

USUARIO: | **CEDULA**

N°	NOMBRE Y APELLIDO	FIRMA RECIBIDO SERVICIO PRESTADO N° DOCUMENTO DE IDENTIFICACION	DESAYUNO SI/NO	REFRIGERIO MAÑANA SI/NO	ALMUERZO SI/NO	REFRIGERIO TARDE SI/NO	CENA SI/NO	FECHA	FIRMA	HUELLA
1	Jessica Julieth Quiroga	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	7-06-25	Jessica Quiroga	
2	Ian Santiago Arias	1.105.475.793	Si	Si	Si	Si	Si	7-06-25	Ian Arias	
3	Jessica Julieth Quiroga	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	8-06-25	Jessica Quiroga	
4	Ian Santiago Arias	1.105.475.793	Si	Si	Si	Si	Si	8-06-25	Ian Arias	
5	Jessica Julieth Quiroga	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	9-06-25	Jessica Quiroga	
6	Ian Santiago Arias	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	9-06-25	Ian Arias	
7	Jessica Julieth Quiroga	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	10-06-25	Jessica Quiroga	
8	Ian Santiago Arias	1.105.475.793	Si	Si	Si	Si	Si	10-06-25	Ian Arias	
9	Jessica Julieth Quiroga	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	11-06-25	Jessica Quiroga	
10	Ian Santiago Arias	1.105.475.793	Si	Si	Si	Si	Si	11-06-25	Ian Arias	

143

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS CASA REFUGIO

(Cumplimiento obligación 30)

PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

ELEMENTOS DE ASEO ENTREGADOS DESDE EL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

FECHA DE ENTREGA	NOMBRE Y APELLIDOS	CÉDULA DE CIUDADANÍA	CANTIDAD DE PERSONAS	VALOR UNITARIO ELEMENTOS ASEO	CANT	VALOR TOTAL
6/06/2025	JESSICA JULIETH QUIROGA	1061703943	2	$ 40.588	1	$ 40.588
6/06/2025	IAN SANTIAGO ARIAS	1105475793		$ -	1	$ -
ELEMENTOS DE ASEO ENTREGADOS DESDE EL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025						**$ 40.588**
IVA ELEMENTOS DE ASEO						**$ 7.712**
ELEMENTOS DE ASEO ENTREGADOS DESDE EL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025						**$ 48.300**

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ
Representante Legal

145

LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3 OPERADOR	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **FORMATO ENTREGA DE DOTACIÓN**	

DATOS DEL BENEFICIARIO A QUIEN SE LE ENTREGA EL ELEMENTO

Nombres y Apellidos	Jessica Julieth Quiroga	N° Cedula	1.110.543.260

ELEMENTOS O DOTACIÓN DE ENTREGA.

N°	NOMBRE DEL ELEMENTO ENTREGADO	CANTIDAD	FECHA	MOTIVO
1	Shampoo dispensador	1	05-06-25	//
2	1 Rollo papel higienico	1	05-06-25	//
3	Crema dental colgate	1	06-06-25	
4	Desodorante Rollon	1	06-06-25	
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ENTREGA DE DOTACIÓN

NOMBRE:	Tatiana Guzmán	N° CEDULA	1.110.535.087
CARGO	Psicologa	FIRMA	

COMPROMISO

Me comprometo a usar adecuadamente los elementos recibidos los cuales contribuyen al bienestar integral.
El presente compromiso sera archivado como sistema de verificación y seguimiento

FIRMA DE QUIEN RECIBE	Jessica Julieth Quiroga Polanco
CEDULA	1.110.543.260

146

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS CASA REFUGIO

(Cumplimiento obligación 13)

PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

147

No. DE PERSONAS ATENDIDAS	NIVEL DE RIESGO	FECHA DE LA ATENCIÓN	FECHA DE EGRESO	RESPONSABLE DE RECEPCIÓN	USUARIA INTERNA/EXTERNA	REFERENCIADA POR	NO. DE EXPEFIENTE COMISARIA DE FAMILIA O NOTICIA CRIMINAL FISCALÍA GENERAL DE LA NACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS DE LA USUARIA
1	EXTREMO	11-ene-2025	16-ene-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA PERMANENTE TURNO DOS	009-2025	K L ML
				CASA REFUGIO		COMISARIA PERMANETE TURNO DOS		
2	ALTO	8-abr-2025	11-jun-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA 2DA DE FAMILIA	0065/25	J J Q P
				CASA REFUGIO		COMISARIA 2DA DE FAMILIA		
		22-abr-2025	2-may-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA 2DA DE FAMILIA		
3	ALTO	21-abr-2025	2-may-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA 2DA DE FAMILIA	164/25	S M B G
4	ALTO	24-abr-2025	8-may-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA 2DA DE FAMILIA	171/25	D A A O
5	ALTO	29-abr-2025	29-abr-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA 2DA DE FAMILIA	178/25	P A G A
6	ALTO	28-abr-2025	29-abr-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA PERMANENTE TURNO CUATRO LA POLA	094/25	A K A M
7	ALTO	9 - mayo-2025	13-may-2025			COMISARIA TERCERA DE FAMILIA	152-25	D P M H
8	ALTO	23-may-2025	23-may-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA PERMANENTE DE FAMILIA	132/25	N J B B
9	ALTO	11-jun-2025	11-jun-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA TERCERA DE FAMILIA	209/25	J G E
10	ALTO	11-06-2025	11-jun-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA PERMANENTE TURNO UNO	112-25	E K S G
11		1-jul-2025	1-jul-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA 2DA DE FAMILIA	218-25	A K L O
12		3-jul-2025	3-jul-2025	CASA REFUGIO		COMISARIA PERMANENTE - TURNO DOS	156-2025	L R A



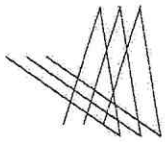
1/4 88

NOMBRES, DOCUMENTO DE IDENTIDAD Y EDADES DE SUS DEPENDIENTES	PAIS Y DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO	ROL FAMILIAR	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	DIRECCIÓN	BARRIO	COMUNA O COREGIMIENTO
	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	*******746	MADRE	MUJER			26/10/2004	20	NAZARETH 1	SALADO	7
T P M	COLOMBIA-TOLIMA	REGISTRO CIVIL	********019	HIJA	MUJER			28/07/2024	5MESES	NAZARETH 1	SALADO	7
	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	********260	MADRE	MUJER		SEPARADA	22/08/1993	31	FLORIDA 4 CASA 22	FLORIDA-VARIANTE	13
I S A QTI **********793,EDAD 8AÑOS	COLOMBIA-TOLIMA	TARJETA IDENTIDAD	********793	HIJO	HOMBRE			01/07/2016	8	FLORIDA 4 CASA 22	FLORIDA-VARIANTE	13
A A R Q TI:**********968 EDAD:15AÑOS	COLOMBIA -TOLIMA	TAREJTA IDENTIDAD	**********968	HIJO	HOMBRE			07/02/2010	15	FLORIDA 4 CASA 22	FLORIDA-VARIANTE	13
	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	********897	MADRE	MUJER		SEPARADA	17/01/1991	34	CALLE 18#2-12	GAVIOTA	6
	COLOMBIA -TOLIMA	CEDULA	*********404	ESPOSA	MUJER		CASADA	01/06/1998	26	MZ F CASA7	ROSALES DE TAILANDIA	3
	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	********071	MADRE	MUJER		CASADA	09/10/1992	32	TORRE 19 APT 302 TORREON QUINTA AVENIDA	SANTA ANA	
S S Q A	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	*********024	MADRE	MUJER		UNION LIBRE	29/09/1997	27	MAN 11 CASA 2 VILLA DEL SOL	VILLA DEL SOL	
V T Q A	COLOMBIA-TOLIMA											
A M Q A	COLOMBIA-TOLIMA											
	COLOMBIA	CEDULA	*********644	MADRE	MUJER					MZ 5 CASA15 ETAPA 1	PRADERAS DE SANTA RITA	9
J J M	COLOMBIA	REGISTRO CIVIL	**********644	HIJO								
L H	COLOMBIA	CEDULA	**********551	MAMÁ								
	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	**********295					04/01/1996	29	MZ A CASA 6 JORDAN 9° ETAPA	JORDAN NOVENA ETAPA	5
	COLOMBIA -TOLIMA	CEDULA	**********876	MADRE	MUJER					MZ 8 CASA 17	LOS TUNJOS	9
S S T G	COLOMBIA-TOLIMA	TARJETA IDENTIDAD	**********185	HIJA	MUJER							
J O G	COLOMBIA TOLIMA			HIJO								
	COLOMBIA -TOLIMA	CEDULA	**********818	MADRE	MUJER			22/10/1984	41	DIAGONAL 21# 19-60 C23	MONTECITO DE CALAMBEO	3
	COLOMBIA - TOLIMA	CEDULA	**********905	MADRE	MUJER		UNION LIBRE	07/04/1995	30	MZ 60 CA 3	SIMON BOLIVAR ET 3	3
V B L	COLOMBIA - TOLIMA	TARJETA DE IDENTIDAD	**********367	HIJO			N/A		6	MZ 60 CA 3	SIMON BOLIVAR ET 3	3
	COLOMBIA - TOLIMA	CEDULA	********646	MADRE	MUJER		SOLTERA	25/11/1992	32	CALLE 44 #6AB-43	VILLA MARLEN II	4

EAPB - EPS	REGIMEN	SISBEN	TELEFONO	FORMACIÓN	OCUPACIÓN / OFICIO / INTERES	DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN	TIPO DE VIOLENCIA					INFORMACIÓN ADICIONAL	
							VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	ALIMENTOS Y VISITAS	ORIENTACIÓN PSICOLOGICA Y JURIDICA	VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO	VIOLENCIA CONTRA NNA	REQUIERE EMPLEBILIDAD	OTRO
NUEVA EPS	SUBSIDIADO		3143182172	BACHILLER			X						
NUEVA EPS	SUBSIDIADO												
SALUD TOTAL	SUBSIDIADO		3144354481	BACHILLER	OPERARIA		X		X				
SALUD TOTAL	SUBSIDIADO				ESTUDIANTE								
FAMISANAR	SUBSIDIADO		3156200990		ESTUDIANTE								
NUEVA EPS	SUBSIDIADO		3132913425				X						
PONAL	ESPECIAL		3177984513	TECNICA	ESTUDIANTE		X						
FAMISANAR	CONTRIBUTIVO		3217525491		INDEPENDIENTE		X						
PIJAO SALUD	SUBSIDIADO		3242007639	PRIMARIA	EMPLEADA								
SALUDTOTAL			3044874049	BACHILLER			X						
PIJAOS SALUD	SUBSIDIADO		3177415465				X						
			3142198697				X						
SALUD TOTAL			3046189061	PROFESIONAL	HOGAR		X						
SALUD TOTAL	CONTRIBUTIVO		3133092982	TECNOLOGA	EMPLEADA		X						
SANITAS			3133092982	N/A									
SALUD TOTAL	SUBSIDIADO		3153840481	TECNICA	INDEPENDIENTE		X						

ENTIDAD CON LA CUAL TIENE PROCESO			INGRESO		ACTIVACION CON PATRULLA PURPURA	ENTIDAD A LA CUAL REMITIO Y/O ARTICULO	AL PROGRAMA CASA REFUGIO		VULNERABILIDAD ADICIONAL	FECHA DE SEGUIMIENTO	DESCRIPCIÓN DEL SEGUIMIENTO
COMISARIA	FISCALIA	MEDICINA LEGAL	SI	NO			FECHA DE INGRESO	FECHA DE SALIDA			
X	X	X					11/01/2025	16/01/2025			
X	X	X	X				08/04/2025	11/06/2025			
X			X				22704/2025	02/05/2025			
X	X	X	X		X		24/04/2025				
X	x										
X											
X	X										
X	X										
X	X										
X											
X											

(5)

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS CASA REFUGIO

(Cumplimiento obligación 16)

PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

SERVICIO DE TRANSPORTE DEL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025

PERIODO DE SERVICIO		NOMBRES	CÉDULA DE CIUDADANÍA	CANTIDAD DE PERSONAS	VALOR UNITARIO TRANSPORTE	CANT	VALOR TOTAL
DESDE	HASTA						
7/06/2025	6/07/2025	JESSICA JULIETH QUIROGA	1061703943	2	$ 48.235	9	$ 434.115
SERVICIO DE TRANSPORTE DEL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025							**$ 434.115**
IVA SERVICIO DE TRANSPORTE							**$ 82.482**
SERVICIO DE TRANSPORTE DEL 7 DE JUNIO DE 2025 HASTA EL 6 DE JULIO DE 2025							**$ 516.597**

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ
Representante Legal

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE VIOLENCIA	

REGISTRO DE TRANSPORTE

USUARIO: **Tipo y numero de documento:**

N°	NOMBRE Y APELLIDO	INFORMACIÓN - SERVICIO PRESTADO					
		N° DOCUMENTO IDENTIDAD	DESTINO	REGRESO	FECHA	FIRMA	HUELLA
1	Jessica Quiroga	1.110.543260	Centro Rehabilitacion	Casa Refugio	05-06-25	Jessica Q	
2	Jessica J. Quiroga P.	1.110.543.260	Virrey S.-la Florida	Casa Refugio	05-06-25	Jessica Quiroga	
3	Jessica J. Quiroga P.	1.110.543.260	Virrey S.- Calle 25.	Casa Refugio	06/06/25	Jessica Quiroga	
4	Jessica J. Quiroga P.	1-110.543260	C. Rehabilitación I.	Casa Refugio.	09/06/25	Jessica Quiroga	
5	Jessica J. Quiroga P.	1.110543260	Idime laboratorio	Casa Refugio	09/06/25	Jessica Quiroga	
6	Jessica J. Quiroga P.	1.110.543260	Somos Salud	Casa Refugio	09/06/25	Jessica Quiroga	
7	Jessica J. Quiroga P.	1.110.543260	Salud total - Ayua.		10/06/25	Jessica Quiroga	
8	Jessica J. Quiroga P	1.110.543260	Somos Salud	Casa Refugio	10/06/25	Jessica Quiroga	
9	Jessica J. Quiroga P.	1.110.543.260	C. Rehabilitacion Idl	Casa Refugio	10/06/25	Jessica Quiroga	
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

CERTIFICACIÓN
DISPONIBILIDAD VEHÍCULO.

El suscrito **CARLOS SARMIENTO PIEDRAHITA** en calidad de propietario del vehículo tipo **CAMIONETA HONDA PILOT 5DR 2WD LX 5AT, MODELO 2014, STATION WAGON, PLACAS NOHQY109, COLOR ACERO MODERNO, 5 PUERTAS, CAPACIDAD 8 PASAJEROS**, me permito certificar que la empresa **LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS SAS** identificada con NIT 901.636.842-3 representada legalmente por **JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ BRAVO**, cuenta con los derechos de uso y goce sobre el vehículo identificado anteriormente, en virtud del contrato de arrendamiento de vehículo suscrito entre las partes con fecha del 14 de enero de 2025.

Así las cosas, certifico que la empresa **LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS SAS** podrá disponer del vehículo para sus actividades comerciales y sociales, en los términos del contrato de arrendamiento.

En igual sentido, manifiesto que el vehículo se encuentra a paz y salvo por concepto de cualquier sanción, comparendo o multa.

Cordialmente,

CARLOS PIEDRAHITA SARMIENDO
C.C. 14.235.845 de Ibagué.

125

REPÚBLICA DE COLOMBIA

MINISTERIO DE TRANSPORTE

LICENCIA DE CONDUCCIÓN

Libertad y Orden

No. 14223251



NOMBRE

LUIS ENRIQUE ARANZALEZ ROJAS

FECHA DE NACIMIENTO

23-06-1958

SANGRE-RH

O+

FECHA DE EXPEDICION

12-08-2024

RESTRICCIONES DEL CONDUCTOR

CONDUCIR CON LENTES

ORGANISMO DE TRÁNSITO EXPEDIDOR

STRIA MCPAL TTOyTTE IBAGUE

CATEGORIAS AUTORIZADAS

CATEGORIA	CLASE DE VEHICULO	VIGENCIA	SERVICIO
B2	AUTOMOVIL, MOTOCARRO, CUATRIMOTO, CAMPERO, CAMIONETA, MICROBUS, CAMIÓN, BUSETA Y BUS.	12-08-2029	PARTICULAR
C2	AUTOMOVIL, MOTOCARRO, CAMPERO, CAMIONETA, MICROBÚS, CAMIÓN, BUSETA Y BUS.	12-08-2025	PUBLICO



ESTA LICENCIA ES VALIDA EN TODO EL TERRITORIO NACIONAL

LC11000049150

CRS S.A.S. LIC-01-2024

REPÚBLICA DE COLOMBIA
MINISTERIO DE TRANSPORTE
MINISTERIO DE AMBIENTE Y
DESARROLLO SOSTENIBLE

Libertad y Orden

RUNT

CERTIFICADO DE REVISIÓN TÉCNICO MECÁNICA Y DE EMISIONES CONTAMINANTES

No. 175942228

DATOS CENTRO DIAGNÓSTICO

Entidad que expide el certificado: CDA LA REVISION

NIT: 901012825

No. de Certificado de Acreditación: 17-OIN-057-001

Fecha de expedición: 2024/09/17

Fecha de vencimiento: 2025/09/17

DATOS VEHÍCULO

PLACA: HQY109

CLASE: CAMIONETA

MARCA: HONDA

MODELO: 2014

SERVICIO: Particular

COMBUSTIBLE: GASOLINA

CILINDRAJE: 3471

NRO. MOTOR: J35Z46075923

NRO. CHASIS: 5FNYF3820EB601315

VIN: 5FNYF3820EB601315

LÍNEA: PILOT 5DR 2WD LX 5AT

COLOR: ACERO MODERNO

NOMBRE PROPIETARIO: CARLOS PIEDRAHITA S.

FIRMA DEL RESPONSABLE

WILSON RAMIREZ VALLEJO

157

SOAT

PÓLIZA DE SEGURO DE DAÑOS CORPORALES CAUSADOS A LAS PERSONAS EN ACCIDENTES DE TRÁNSITO

SEGUROS DEL ESTADO S.A.

NIT. 860.009.578-6

FECHA DE EXPEDIC AÑO MES DIA	VIGENCIA DESDE LAS 00 HORAS DEL AÑO MES DIA	HASTA LAS 23:59 HORAS DEL AÑO MES DIA
2024-09-18	2024-09-19	2025-09-18

No. DE PÓLIZA.	PLACA No.	CLASE VEHICULO	SERVICIO	CILINDRAJE/VATIOS	MODELO
14289410676030	HQY109	VEHICULO PARA 6 O MA	PARTICULAR	3471	2014

PASAJEROS	MARCA	CARROCERÍA
8	HONDA	STATION WAGON

LÍNEA VEHICUL: PILOT 5DR 2WD LX 5AT

No. MOTOR	No. CHASIS ó No. SERIE	No. VIN	CAPACIDAD TON.
J35Z46075923	5FNYF3820EB601315	5FNYF3820EB601315	0.00

APELLIDOS Y NOMBRES DEL TOMADOR	TELÉFONO DEL TOMADOR	TIPO DE DOCUMENTO DEL TOMADOR	No. DE DOCUMENTO DEL TOMADOR	CIUDAD RESIDENCIA TOMADOR
PIEDRAHITA SARMIENTO, CARLOS	3203711002	CC	14235845	IBAGUE

CÓDIGO DE ASEGURADORA	CÓD. SUCURSAL EXPEDIDORA	CLAVE PRODUCTOR	No. FORMULARIO	CIUDAD EXPEDICIÓN
AT1329	10	4013	0	BOGOTA D.C

TARIFA	PRIMA SOAT	CONTRIBUCIÓN FOSYGA	TASA RUNT
622	$ 918200	$ 477400	$ 2100

TOTAL A PAGAR

$ 1397700

AMPAROS POR VICTIMA	HASTA	
A. GASTOS MÉDICOS QUIRÚRGICOS, FARMACÉUTICOS	263,13 [1] / 701,68 [2]	UNIDAD VALOR TRIBUTARIO (UVT)
B. GASTOS DE TRANSPORTE Y MOVILIZACIÓN DE VICTIMAS	8,77	
C. INCAPACIDAD PERMANENTE	180	SALARIOS MÍNIMOS LEGALES DIARIOS VIGENTES
D. MUERTE Y GASTOS FUNERARIOS	750	

FIRMA AUTORIZADA

Señor usuario tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Recuerde portar siempre su SOAT, las autoridades de tránsito se lo pueden solicitar en cualquier momento.
- Recuerde validar que su póliza esté registrada en el RUNT.
- Este atento al momento en que deba renovar su póliza. No tener SOAT vigente acarrea multas económicas, la detención del vehículo y en caso de accidente de tránsito el cobro por todos los costos de la atención de las víctimas del accidente.

En caso de accidente de tránsito:

- Si alguien resulta herido, debe ser atendido por el prestador de servicios de salud más cercano al lugar del accidente siempre que tenga la capacidad para brindar la atención requerida por las víctimas.
- Ningún prestador de servicios de salud del país puede negarse a atender víctimas de accidentes de tránsito (artículo 195 Decreto Ley 663 de 1993). En caso contrario, denuncie ante la Superintendencia Nacional de Salud.
- Para los gastos médicos, el cobro ante la aseguradora o el Fosyga lo debe realizar la institución prestadora de servicios de salud.

Protección de datos personales:

SEGUROS DEL ESTADO S.A y **SEGUROS DE VIDA DEL ESTADO S.A.** informa que sus datos personales serán tratados conforme a la Política de Tratamiento de Datos Personales, que se encontrará disponible a través de las páginas www.segurosdelestado.com/pages/ProteccionDatos y www.segurosdevidadelestado.com/pages/ProteccionDatos para su consulta.

Recuerde que, en calidad de titular de sus datos personales, podrá ejercer sus derechos a conocer, actualizar, rectificar y suprimir su información personal, así como, el derecho a revocar el consentimiento otorgado para el tratamiento de sus datos personales para algunas de las finalidades dadas, a través de la dirección de correo electrónico protecciondatospersonales@segurosdelestado.com

Tenga presente las principales finalidades para las que serán tratados sus datos personales por cuenta de **SEGUROS DEL ESTADO S.A** y **SEGUROS DE VIDA DEL ESTADO S.A** como es para la emisión de la póliza y vinculación como cliente; ejecutar los contratos que celebre **SEGUROS DEL ESTADO** con sus terceros encargados; controlar y prevenir fraudes, lavado de activos, la financiación del terrorismo o la financiación de la proliferación de armas de destrucción masiva; determinar y liquidar pagos de siniestros así como mantener el contacto para dar seguimiento a peticiones, quejas y reclamos; enviar información relativa a educación financiera, encuestas de satisfacción, ofertas de productos o servicios y comunicaciones comerciales de cualquier clase, relacionadas con servicios inherentes a la actividad aseguradora, a través de cualquier medio de comunicación, incluyendo ofertas de productos y servicios de Compañías con las que **SEGUROS DEL ESTADO** tenga convenio o alianzas comerciales; en los casos que corresponda, ser usados en aplicativos móviles o plataformas tecnológicas propias de **SEGUROS DEL ESTADO** como aquellas administradas a través de Encargados y/o Compañías Tratantes y todas las demás finalidades que se definan en la política de protección de datos personales de **SEGUROS DEL ESTADO** y sus actualizaciones.

Topes de cobertura gastos médicos

1 **Para las siguientes tarifas: 100, 110, 120, 140, 150,711, 712, 721, 722, 731, 732, 810, 910,920, Decreto 2644 de 2022.**

2 **Para las demás tarifas no citadas en (1).**

150

REPÚBLICA DE COLOMBIA

MINISTERIO DE TRANSPORTE

Libertad y Orden

LICENCIA DE TRÁNSITO No. 10024745391

PLACA	MARCA	LÍNEA	MODELO
HQY109	HONDA	PILOT 5DR 2WD LX 5AT	2014

CILINDRADA CC	COLOR	SERVICIO
3.471	ACERO MODERNO	PARTICULAR

CLASE DE VEHÍCULO	TIPO CARROCERÍA	COMBUSTIBLE	CAPACIDAD Kg/P&J
CAMIONETA	STATION WAGON	GASOLINA	8

NÚMERO DE MOTOR	REG	VIN
J35Z46075923	N	5FNYF3820EB601315

NÚMERO DE SERIE	REG	NÚMERO DE CHASIS	REG
******	N	5FNYF3820EB601315	N

PROPIETARIO: APELLIDO(S) Y NOMBRE(S)	IDENTIFICACIÓN
PIEDRAHITA SARMIENTO CARLOS	C.C.14235845

RESTRICCIÓN MOVILIDAD	BLINDAJE	POTENCIA HP
	******	250

DECLARACIÓN DE IMPORTACIÓN	IE	FECHA IMPORT.	PUERTAS
482014000214080	I	29/05/2014	5

LIMITACIÓN A LA PROPIEDAD

******

FECHA MATRÍCULA	FECHA EXP. LIC. TTO.	FECHA VENCIMIENTO
08/08/2014	13/12/2021	******

ORGANISMO DE TRÁNSITO

STRIA MCPAL TTOYTTE IBAGUE



LT03004558657