INFORME DE ACTIVIDADES No. 2	
PERIODO DE EJECUCIÓN 7 DE MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO DE 2025	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	
DATOS DEL CONTRATISTA	
NOMBRE DEL CONTRATISTA	LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S.
No. DE IDENTIFICACIÓN	901636842-3
DIRECCIÓN	CALLE 49A # 4-29 B/PIEDRA PINTADA ALTA.
TELÉFONO/CELULAR	3008341200
CUENTA BANCARIA	61900001368
TIPO DE CUENTA	AHORROS
BANCO	BANCOLOMBIA
DATOS BÁSICOS DEL CONTRATO	
OBJETO DEL CONTRATO	CONTRATAR LA PRESTACION DE SERVICIOS DE UNA ENTIDAD PARA BRINDAR ACOMPAÑAMIENTO Y ATENDER INTEGRALMENTE A LAS MUJERES VICTIMAS DE VIOLENCIA DE GENERO JUNTO CON SUS HIJOS MENORES DE EDAD EN CONDICION DE RIESGO Y/O DISCAPACIDAD, PERSONA QUE ESTE A SU CUIDADO Y DEPENDA EXCLUSIVAMENTE DE ELLAS, EN EL MARCO DEL PROYECTO IMPLEMENTACION DE ACCIONES PARA EL EPODERAMIENTO SOCIAL Y ECONOMICO DE LAS MUJERES EN LA CIUDAD DE IBAGUE.
PLAZO DE EJECUCIÓN (INCLUYENDO PRÓRROGAS Y/O SUSPENSIONES)	CIENTO CINCUENTA (150) DIAS CALENDARIO Y/O HASTA QUE SE AGOTE EL PRESUPUESTO CONTADOS A PARTIR DE LA FIRMA DEL ACTA DE INICIO, PREVIO CUMPLIMIENTO DE REQUISITOS DE LEGALIZACION Y PERFECCIONAMIENTO.
FECHA DE TERMINACION	SEPTEIMBRE 4 DE 2025
VALOR TOTAL DEL CONTRATO (INCLUYENDO ADICIONES)	TRESCIENTOS MILLONES DE PESOS ($ 300.000.000) M/CTE A MONTO AGOTABLE INCLUIDO IMPUESTOS Y DEMAS EMOLUMENTOS A MONTO AGOTABLE.
FECHA ACTA DE INICIO	07 DE ABRIL DE 2025

ACTIVIDADES DESARROLLADAS
Obligación Especificas

1. Contar con la disposición del inmueble para su uso, debidamente dotado de acuerdo con lo establecido en al anexo técnico, así como, presentar los planes y manuales de atención correspondientes a los requisitos técnicos para la operación de la casa, en un plano no mayor a ocho (8) días hábiles a partir del cumplimiento de los requisitos de ejecución.
   Actividad Realizada: Se dispuso del Inmueble, ubicado en la Calle 49a # 4-29 Barrio Piedra pintada alta, adecuado de acuerdo con lo establecido en al anexo técnico, así como, también los planes y manuales de atención correspondientes a los requisitos técnicos para la operación de la casa refugio, el cual cuenta con la dotación requerida para el cumplimiento del objeto del contrato.
2. Reportar permanentemente a la supervisión del contrato, las novedades de la Casa Refugio vía correo electrónico, teléfono y en los informes que se rindan a la dirección de Mujer, Género y Diversidad Sexual y a la Secretaría de Desarrollo Social Comunitario
   Actividad Realizada: Se realizaron de manera permanente por los medios indicados los reportes y se presentaron los respectivos informes respecto de las novedades presentadas en la casa refugio en el desarrollo del objeto del contrato.
3. Cumplir con los lineamientos y medidas de bioseguridad emitidos por la Dirección de Mujer, Género y Diversidad Sexual o por cualquier otra entidad territorial o nacional en caso de que aplique.
   Actividad Realizada: Durante el desarrollo del presente contrato se ha dado estricto cumplimiento a los lineamientos y medidas de bioseguridad emitidas por la Dirección de Mujer, Género y Diversidad Sexual o por cualquier otra entidad territorial o nacional en caso de que aplique.
4. Mantener en óptimas condiciones los recursos tecnológicos puestos al servicio de la operación de la casa Refugio.
   Actividad Realizada: Todos los recursos tecnológicos puestos al servicio de la operación de la Casa Refugio se encuentran y se han mantenido en óptimas condiciones para el desarrollo del objeto del contrato.
5. Incorporar a su costo y bajo su riesgo las obras de adecuación, la dotación y el equipamiento que requiera para su funcionalidad de acuerdo con las necesidades de la operación, previa aprobación de la supervisión, dando siempre cumplimiento a lo establecido en el anexo técnico en el apartado de requisitos técnicos para la operación de la Casa Refugio. No se reconocerán valores adicionales por estas actividades
   Actividad Realizada: Se han incorporado bajo costo del contratista, todas las obras de adecuación, la dotación y el equipamiento requerido, con la respectiva autorización de la supervisión, sin generar cobros adicionales por estas actividades y cumpliendo con los requisitos técnicos establecidos para la operación de la Casa Refugio.
6. Guardar estricta confidencialidad y reserva en razón de la ubicación del inmueble donde funciona la Casa Refugio así como de la información que conozca o a que tenga acceso en el desarrollo del contrato.
   Actividad Realizada: Se guardado estricta confidencialidad y reserva respecto a la ubicación del inmueble donde funciona la Casa Refugio y demás información
7. Dar cumplimiento a todas las normas de sanidad y seguridad exigidas por las autoridades competentes del lugar donde se encuentra ubicada la Casa Refugio dentro de las que se encuentran: extintores y señalización para evacuación, accesibilidad para personas con discapacidad, tanque de almacenamiento de agua potable, zonas para la disposición de residuos orgánicos, inorgánicos y biosanitarios (peligrosos) canecas y los demás que sean de obligatorio cumplimiento según la normatividad vigente para tal fin se deberá presentar las constancias de realización de las solicitudes e inicio del trámite ante la autoridad correspondiente.
   Actividad Realizada: Se ha dado estricto cumplimiento a las normas de sanidad y seguridad exigidas por las autoridades competentes.
8. Garantizar la prestación del servicio con la totalidad de los componentes de manera continua y sin interrupción durante el período de ejecución
   Actividad Realizada: se ha garantizado la prestación del servicio de manera continua y sin interrupciones.
9. Dar cumplimiento a los ofrecimientos de calidad y económicos presentados en la propuesta sin condicionamientos.
   Actividad Realizada: Se ha dado cumplimiento a los ofrecimientos de calidad y económicos, presentados en la propuesta sin condicionamientos
10. Presentar los informes que se consideren de acuerdo con los servicios a cargo del contratista
    Actividad Realizada: Se presentan los informes de acuerdo con los servicios prestados

11. Implementar los lineamientos y las acciones de los protocolos dispuestos para la atención de la mujer víctima por la Secretaría de Desarrollo Social Comunitario así como el Ministerio de Salud y Prosperidad Social y aquellas directrices dispuestas por la supervisión

    Actividad Realizada: Durante el desarrollo del objeto del contrato se han implementado todos los lineamientos y las acciones de los protocolos dispuestos por la Secretaría de Desarrollo Social Comunitario y el Ministerio de Salud y Prosperidad Socia, al igual que las directrices de la supervisión para la atención de la mujer víctima.

12. Garantizar el cumplimiento de todas las normas establecidas para su funcionamiento y registro sanitario, así como disponer de los espacios requeridos en el anexo técnico y elementos de dotación necesarios para la implementación del proceso de acogida y atención de las mujeres, así como de sus sistemas familiares.

    Actividad Realizada: Se ha garantizado el estricto cumplimiento de todas las normas establecidas y registro sanitario disponiendo de los espacios requeridos en el anexo técnico y la dotación necesaria para la atención y acogida de las mujeres víctimas y sus sistemas familiares.

13. Entregar en conjunto con el informe de actividades los siguientes reportes de ejecución con sus respectivos soportes conforme a formatos y lineamientos brindados por la Secretaría a través de la supervisión los cuales incluyen los siguiente: a) Matriz de caracterización de las mujeres atendidas y sus sistemas familiares, indicando nombre y apellido, tipo y número de identificación, edad entre otros sustratos sociodemográficaficos. b) informe técnico mensual de ejecución de actividades de acuerdo con el formato entregado por la Secretaría en medio magnético con las evidencias y registros de todos los servicios prestados y bienes entregados a las mujeras acogidas y a su sistema familiar archivados de manera física en carpetas, en orden cronológico y foliados conforme a los lineamientos e instrucciones impartidas por la Secretaría a través de la supervisión (Se deberá evidenciar en dichos documentos la entrega de los componentes a las mujeres y sus familiares tales como el alojamiento, la alimentación, el transporte, el vestuario, kit de aseo, entre otros. A su vez, deberán estar suscritas por las personas acogidas) c)informe mensual en medio físico y magnético que contenga el informe financiero, contable y técnico de la ejecución de las actividades del contrato y el presupuesto, los cuales deben ser suscritos por el representante legal y el contador se entregará a los 15 días calendario del mes, luego de haberse aprobado por los apoyos a la supervisión

    Actividad Realizada: Se entregan los reportes solicitados de acuerdo con las condiciones y lineamientos establecidos y aprobados por la supervisión.

14. Aportar las aclaraciones y requerimientos a la información presentada en el tiempo establecido y otorgado por la supervisión de la secretaría de desarrollo social comunitario y la supervisión.

    Actividad Realizada: Se han atendido los requerimientos de información hechos por la Secretaría de Desarrollo Social y la Supervisión dentro del tiempo establecido para la entrega de estos.

15. El contratista deberá tomar las medidas pertinentes de acuerdo con el tipo de vinculación del recurso humano, para corregir las dificultades que se presenten y garantizar en todo momento que la operación de la Casa Refugio cumpla con estándares de calidad que faciliten el cumplimiento de los objetivos del modelo de atención.

    Actividad Realizada: Se tomaron las medidas pertinentes de acuerdo con el tipo de vinculación del recurso humano, para garantizar en todo momento que la operación cumpla con los estándares de calidad para el cumplimento de los objetivos.

16. Garantizar el servicio de transporte de acuerdo con las condiciones descritas en el Anexo Técnico de forma permanente y durante la ejecución del contrato los 7 días a la semana, las 24 horas del día, según se requiera.

    Actividad Realizada: En el desarrollo del objeto del contrato se ha garantizado en todo momento y de forma permanente el servicio de transporte de acuerdo con las condiciones descritas en el Anexo Técnico.

17. Garantizar la atención integral a las mujeres víctimas de la violencia que sean vulnerables junto con las personas que estén a su cuidado y dependan económicamente de ellas, reconociendo sus experiencias recursos y necesidades particulares.

    Actividad Realizada: En desarrollo del objeto del contrato se ha garantizado de forma permanente la atención integral a las mujeres víctimas de la violencia que sean vulnerables junto con las personas que estén a su cuidado y dependan económicamente de ellas, reconociendo sus experiencias recursos y necesidades particulares.

18. Brindar atención psicosocial (ingreso, permanencia, egreso, y seguimiento), así como los Lineamientos, Manuales, Procedimientos, entre otros documentos técnicos, que guían la atención a mujeres víctimas de violencias. Para el seguimiento se deberá garantizar mínimo tres visitas por caso.

    Actividad Realizada: Cumpliendo con los lineamientos, manuales y procedimientos establecidos, se ha brindado la atención psicosocial a las mujeres víctimas de violencia y dando también el respectivo el seguimiento.

19. Brindar asistencia técnico legal y la representación jurídica por medio de la cual se oriente a las mujeres en diferentes trámites que implique articulación o activación de rutas para acceso a la justicia o servicios que garanticen sus derechos,

se asesore sobre la exigibilidad de su derecho a una vida libre de violencias y se brinde representación jurídica cuando se requiera y de acuerdo con los criterios establecidos.
Actividad Realizada: Se ha dado asistencia técnico legal y la representación jurídica en los casos que así lo han requerido, dando la respectiva orientación respecto a la exigibilidad de su derecho a una vida libre de violencias.

20. Promover hábitos de vida saludable actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y seguimiento al estado nutricional procurando el bienestar de las mujeres y sus personas a cargo.
Actividad Realizada: En el desarrollo del objeto del contrato se promueven hábitos de vida saludable y se realizan actividades, procurando el bienestar de las usuarias y sus personas a cargo.
21. Reconocer desde el enfoque diferencial y territorial las características de las mujeres víctimas de todo tipo de violencia que sean vulnerables junto con las personas que estén a su cuidado y dependan económicamente de ellas su cosmovisión y prácticas culturales mediante actividades agroecológicas que también promuevan su vinculación en el territorio.
Actividad Realizada: Durante el desarrollo del objeto del contrato se ha brindado la atención a cada usuaria reconociendo el enfoque diferencial y territorial de cada una de ellas y promoviendo su vinculación en el territorio.
22. Garantizar el talento humano idóneo para brindar la atención integral a las mujeres víctimas de todo tipo de violencia que sean vulnerables junto con las personas que estén a su cuidado y dependan económicamente de ellas, así como un acompañamiento en las áreas de atención bajo los enfoques de género y derechos humanos de las mujeres y acción sin daño, que incorporen de manera transversal elementos para la atención diferencial y con enfoque territorial.
Actividad Realizada: El talento humano empleado en la ejecución del contrato garantiza una atención integral a las mujeres víctimas de todo tipo de violencia y sus personas a cargo, bajo los enfoques de género y derechos humanos, incorporando de manera transversal los elementos para una atención diferencial con enfoque territorial.
23. Mantener bajo rigurosa custodia los elementos que puedan causar daño a la integridad física de las personas que habitan en la casa refugio.
Actividad Realizada: Todos los elementos que puedan causar daño a la integridad física de las usuarias o sus personas a su cargo se mantienen bajo rigurosa custodia en la Casa Refugio.
24. Llevar un registro diario sistematizado de las mujeres víctimas de todo tipo de violencia que sean vulnerables junto con las personas que estén a su cuidado y dependan económicamente de ellas que se encuentren acogidas en la Casa Refugio, conforme a los lineamientos de la Secretaría de Desarrollo Social Comunitario, la Dirección de Mujer, Género y Diversidad Sexual.
Actividad Realizada: Durante la ejecución del contrato se ha llevado un registro diario sistematizado de cada una de las mujeres acogidas en la Casa Refugio y las personas que están a su cuidado, de acuerdo con los lineamientos establecidos por la Secretaría de Desarrollo Social Comunitario, la Dirección de Mujer, Género y Diversidad Sexual.
25. Garantizar la seguridad y confidencialidad respecto de las mujeres acogidas y sus sistemas familiares a través de la suscripción del acuerdo de confidencialidad o mecanismos que permitan la reserva de la información, con las mujeres acogidas, talento humano y demás personas que cuenten con autorización de ingreso a la casa refugio
Actividad Realizada: Se ha garantizado la confidencialidad de las mujeres acogidas y sus sistemas familiares, suscribiendo acuerdos de confidencialidad por parte del talento humano y demás personas autorizadas para ingresar a la Casa Refugio.
26. Entregar informes del proceso de atención de las mujeres acogidas, solicitados por la Secretaría de Desarrollo Social Comunitario, la supervisión, las autoridades o entidades competentes que hayan realizado la respectiva solicitud de cupo de las mujeres y sus sistemas familiares en los términos establecidos.
Actividad Realizada: Se ha realizado entrega oportuna de los informes solicitados en los términos establecidos por cada una de las entidades competentes.

27. Garantizar la disponibilidad de un auxiliar o de una profesional las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para el registro, ingreso y egreso de las mujeres y sus personas a cargo y para todo aquello que se requiera durante su permanencia. Para lo cual se deberá concertar mensualmente junto con la supervisión el cronograma de actividades interdisciplinarias de atención integral, que incluya la organización de turnos del talento humano.
Actividad Realizada: Con la supervisión se ha establecido un cronograma de actividades con turnos del talento humano, garantizando la atención permanente las 24 horas al día, 7 días a la semana.
28. Informar de manera inmediata vía correo electrónico a la supervisión, cuando se requiera el cambio de alguna de las personas que integre el talento humano y una vez tenga conocimiento de la renuncia o terminación anticipada del contrato de acuerdo al tipo de vinculación. Igualmente el contratista debe enviar por el mismo medio en un plazo no mayor a cinco (5) días calendario la hoja de vida soporte de requisitos de formación y experiencia profesional y antecedentes, correspondientes al perfil de reemplazo que deberán cumplir con lo establecido en la invitación pública.

Actividad Realizada: Se ha cumplido con los lineamentos establecidos, informando de manera inmediata vía correo electrónico a la supervisión en los casos en de cambios en los profesionales que conforman el talento humano.

29. El contratista, en cumplimiento del Anexo Técnico correspondiente, garantizará el servicio de alimentación de manera oportuna, completa y de calidad. El contratista deberá contar con los certificados higiénicos sanitarios del establecimiento y los carnets de manipulación de los proveedores de alimentos con los que cuente para su operación.
Actividad Realizada: El ha garantizado el servicio de alimentación, cumpliendo con los lineamientos establecidos en el Anexo Técnico.
30. Entregar el kit de aseo y el vestuario correspondiente, de manera concordante con lo establecido en el Anexo Técnico. En lo relacionado con el vestuario, se realizará la entrega de manera concordante con la verificación realizada al momento del ingreso de las mujeres y sus núcleos familiares.
Actividad Realizada: La entrega del kit de aseo y vestuario de las usuarias y sus personas a cargo, se ha realizado cumpliendo con lo establecido en el Anexo Técnico.
31. Invertir la totalidad de los aportes que la Administración Municipal de Ibagué, disponga a través de la Secretaría de Desarrollo Social Comunitario, los cuales serán desembolsados en la ejecución de las acciones del objeto contractual.
Actividad Realizada: La totalidad de los aportes se han invertido en el desarrollo del objeto contractual.
32. La entidad debe comprometerse a realizar seguimiento a la mujer después de que salga del refugio, efectuando al menos tres visitas y notificando por correo electrónico a la dirección.
Actividad Realizada: Se ha realizado el respectivo seguimiento a las usuarias que han dejado la Casa Refugio, notificando a la dirección de acuerdo con lo establecido, garantizando como mínimo tres visitas.
33. La entidad debe comprometerse a brindar capacitación y apoyo para promover la independencia económica de las mujeres víctimas de cualquier tipo de violencia. Cancelar los valores que por gastos de impuestos o contribuciones se generen por la suscripción del contrato.
Actividad Realizada: Se ha brindado capacitación y apoyo a las usuarias para promover su independencia económica y se han asumidos los gastos por impuestos y contribuciones generados para la suscripción del presente contrato.
34. La entidad deberá suscribir actas semanalmente, que se requieran dentro de la ejecución del contrato, a solicitud de la supervisión las cuales deben estar soportadas por registros fotográficos, además del registro de atención.
Actividad Realizada: Se han suscrito las actas solicitadas adjuntando los respectivos soportes.
35. Recibir solo aquellos emolumentos expresamente convenidos, sin que se genere relación laboral ni prestaciones sociales por motivo de la presente orden ni con la Entidad, ni con quien esta emplee para el cumplimiento.
Actividad Realizada: Sólo se han recibido los emolumentos expresamente convenidos, sin generar ninguna relación laboral o prestacional con la Entidad o con ninguna otra que se haya empleado para el cumplimiento del presente contrato.
36. La entidad deberá atender los requerimientos realizados por la entidad a través del supervisor designado.
Actividad Realizada: Se han atendido todos los requerimientos realizados por medio del supervisor designado.
37. No podrá ceder los derechos y obligaciones que adquieran mediante la presente orden salvo autorización previa y escrita del supervisor
Actividad Realizada: No se ha manifestado intención de ceder los derechos y obligaciones del presente contrato.
38. Cláusula de obligación de Acompañamiento en la Ruta de Acción intersectorial en Violencia de Género El contratista se compromete a prestar el acompañamiento necesario en la implementación de la ruta de acción intersectorial en casos de violencia de género, conforme a los lineamientos establecidos por las entidades competentes, incluyendo, pero no limitándose a, la Comisaría de Familia, a la Fiscalía General de la Nación (en lo referente a medidas provisionales) y el Juez de Control de Garantías (en lo referente a las medidas definitivas).
Actividad Realizada: Se ha prestado el acompañamiento en la implementación de la ruta de acción intersectorial en casos de violencia de género, conforme a los lineamientos establecidos por las entidades competentes.
39. El contratista se compromete a garantizar la prestación del servicio de transporte adecuado y oportuno en los trámites, atenciones y necesidades que se requieran en el marco de la ruta de atención destinada a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar y sus acompañantes.
Para ello deberá cumplir con las obligaciones del anexo técnico respecto a la documentación del vehículo copia a la tarjeta de propiedad del vehículo ciudad vigente licencia de conducción vigente del conductor que prestará el servicio acompañada del respectivo paz y salvo por concepto de comparendos si es arrendatario deberá aportar me voy el contrato de alquiler o contrato de licencia del vehículo certificación del propietario del vehículo donde se compromete a mantener la disponibilidad del mismo para la ejecución del servicio durante el contrato
Actividad Realizada: Se ha garantizado la prestación del servicio de transporte adecuado y oportuno en los trámites, atenciones y necesidades que se requieran en el marco de la ruta de atención, para las usuarias de la Casa Refugio.

ANEXO HSEQ (OBLIGATORIAS)
Obligaciones del SISTEMA DE GESTIÓN-SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO-SST:

1. Cumplir con la Resolución 312 de 2019 expedida por el Ministerio del Trabajo y demás normatividad aplicable relacionada en cumplimiento del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo de la entidad durante el desempeño de las actividades objeto del contrato; así mismo, cumplir con las disposiciones de gestión ambiental contenidas en las normas, políticas, guías y circulares y demás que se encuentren vigentes durante la ejecución del presente contrato, así, como atender las acciones y evidencias que deben presentarse de conformidad con los anexos y requerimientos del contrato.
   Actividad Realizada: Se mantuvieron los estándares de mínimos del sistema de gestión de seguridad de salud en el trabajo durante el desempeño de cada actividad objeto de este contrato
2. Cumplir con las obligaciones del Decreto 723 de 2013, capítulo 4, artículo 16 Cumplir con las obligaciones del contratista" relativo al cumplimiento de las normas del sistema general de riesgos laborales.
   Actividad Realizada: Se cumplieron a cabalidad con las obligaciones descritas en el decreto 723 de 2013, teniendo un esquema completo del sistema general de riesgos laborales
3. Registro de inducción en SST de todo el personal que apoyará el desarrollo del contrato o convenio antes de hacer acta de inicio
   Actividad Realizada: Se realizó registro de la de inducción en SST de todo el personal, vinculado para el desarrollo del contrato antes del acta de inicio.
4. Presentar el registro de entrega de E.P.P. según aplique para el desarrollo del contrato o convenio.
   Actividad Realizada: Se realizó registro de la entrega de E.P.P acordes con el desarrollo del contrato.
5. Política de seguridad y salud en el trabajo y política de prevención del consumo de sustancias psicoactivas y política de prevención de acoso laboral firmadas.
   Actividad Realizada: Se realizó implementación de la política de seguridad y salud en el trabajo y política de prevención del consumo de sustancias psicoactivas y política de prevención de acoso laboral.
6. Realizar entrega del plan de trabajo y desarrollo de las actividades de SST.
   Actividad Realizada: Se realizó entrega del plan de trabajo y desarrollo de las actividades de SST
7. Realizar entrega plan de capacitación y desarrollo de las actividades SST
   Actividad Realizada: Se realizó entrega del plan de capacitación y desarrollo de las actividades SST
8. Entregar certificados de aptitud médica laboral de los trabajadores que apoyarán el desarrollo del contrato o convenio
   Actividad Realizada: Se realizó entrega de los certificados de aptitud médica laboral de las personas vinculadas para el desarrollo del presente contrato.
9. Diseñar e implementar el plan de emergencias
   Actividad Realizada: Se diseñó e implementó el plan de emergencias.
10. Presentar la matriz de peligros, en el marco de la seguridad y salud en el trabajo durante la ejecución del contrato o convenio.
    Actividad Realizada: Se presenta la matriz de peligros, en el marco de la SST
11. Programa de protección contra caídas, en actividades que se realicen a más de dos metros hacia arriba y hacia abajo y hoja de vida dispositivos de seguridad: arnés, eslingas, cuerdas.
    Actividad Realizada: No se realizan actividades a más de dos metros hacia arria y hacia abajo.
12. Presentar certificado de trabajo en alturas para las personas que trabajen a más de dos metros de altura hacia arriba y hacia abajo
    Actividad Realizada: No se realizan actividades a más de dos metros hacia arria y hacia abajo.
13. Certificado de coordinador para trabajo en alturas de quien autorice la relación de actividades a más de dos metros hacia arriba y hacia abajo.
    Actividad Realizada: No se realizan actividades a más de dos metros hacia arria y hacia abajo.
14. En actividades donde se determinen como espacios confinados se debe tener medición de gases.
    Actividad Realizada: No se realizan actividades en espacios confinados.
15. Hojas de seguridad de las sustancias químicas que se utilicen durante el proceso y matriz de compatibilidad.
    Actividad Realizada: Se registran las respectivas hojas de seguridad de sustancias químicas y matriz de compatibilidad.
16. Entregar registro de ausentismo y accidentabilidad (mensual)
    Actividad Realizada: No se han presentado ausentismos ni eventos de accidentalidad.

17. Hacer los respectivos registros de inspección de E.P.P., equipos y herramientas, registros fotográficos de las actividades de SST.
    Actividad Realizada: Se realizaron los registros de la de inspección de E.P.P., equipos y herramientas, registros fotográficos de las actividades de SST.
18. Usar siempre ropa adecuada siempre y cuando sea necesario utilizar los elementos de protección personal de manera correcta
    Actividad Realizada: Se garantizó el uso adecuado de dotación y EPP para el personal de trabajo

Obligaciones del SISTEMA DE GESTION AMBIENTAL-SGA: (OBLIGATORIAS)

1. Adoptar las medidas necesarias para el ahorro y eso es eficiente del agua y la energía
   Actividad Realizada: Se han adoptado las medidas necesarias para el ahorro y uso eficiente del agua y energía..
2. Realizar el manejo adecuado de los residuos que se generen durante la ejecución del contrato, para el caso de los residuos peligrosos RESPEL y/o residuos de construcción y/o demolición RCD, anexar los certificados de disposición final respectivos, lo anterior siempre que en el desarrollo del objeto contractual se generen este tipo de residuos.
   Actividad Realizada: Se realiza el manejo adecuado de los residuos generados durante la ejecución del contrato.
3. Presentar permisos y autorizaciones ambientales vigentes requeridas para la prestación del servicio junto a las evidencias de cumplimiento de los requerimientos, lo anterior siempre y cuando en el desarrollo del objeto contractual se requieran dichos permisos y autorizaciones.
   Actividad Realizada: Se han presentado los permisos y autorizaciones ambientales vigentes requeridas para la prestación del servicio junto a las evidencias de cumplimiento en los requerimientos, lo anterior siempre que en el desarrollo del objeto contractual se requieran dichos permisos y autorizaciones
4. Adoptar las medidas necesarias para el almacenamiento y manejo adecuado de los productos químicos utilizados durante la ejecución del contrato de acuerdo con la normatividad ambiental vigente. lo anterior siempre que en el desarrollo del objeto contractual se requiera la manipulación de productos químicos.
   Actividad Realizada: Se han adoptado las medidas necesarias para el almacenamiento y manejo adecuado de los productos químicos utilizados durante la ejecución del contrato de acuerdo con la normatividad ambiental vigente.
5. Formular e implementar un plan de saneamiento que incluya como mínimo los programas de limpieza y desinfección control de plaga de las áreas de trabajo establecidas en el contrato lo anterior aplica en el caso que en el desarrollo de actividades contractuales sea requerido
   Actividad Realizada: Se ha implementado el plan de saneamiento incluyendo programas de limpieza y desinfección.
6. Utilizar productos, empaques y materiales ecológicos. En atención a la normatividad vigente y aplicable (PAE, comedores comunitarios, catering, ayudas humanitarias, entre otros), en el caso en que el objeto contractual requiera la entrega de elementos que requieran empaques, este requerimiento se debe incluir desde la ficha técnica de los estudios previos del respectivo proceso.
   Actividad Realizada: Se han utilizado productos, empaques y materiales ecológicos de acuerdo con la normatividad vigente.
7. Realizar mantenimiento y lavado de trampas de grasas en los sistemas de tratamiento de aguas residuales, cuando en el desarrollo de las actividades contractuales sea requerido.
   Actividad Realizada: El desarrollo del presente contrato no requiere manejo de aguas residuales ni trampas de grasa.
8. El Contratista se compromete a realizar buenas prácticas que permitan minimizar el impacto ambiental de sus acciones.
   Actividad Realizada: Se han realizado buenas prácticas para minimizar el impacto ambiental.
9. Elaborar la matriz de aspectos e impactos ambientales teniendo en cuenta el ciclo de vida del producto o servicio.
   Actividad Realizada: El objeto del contrato no involucra productos o servicios con ciclo de vida.

Obligaciones generales Del Contratista:

1. Presentar informe mensual al supervisor del contrato sobre las actividades realizadas y/o pendientes por tramitar, e incluir soporte de evidencia de cargue de documentos en el SECOP II.
   Actividad Realizada: Se presenta informe mensual al supervisor del contrato sobre las actividades realizadas y/o pendientes por tramitar y se incluye soporte de evidencia de cargue de documentos en el SECOP II.
2. Realizar el cargue de los documentos requeridos en la plataforma del SECOP. II, respecto a la información de póliza, estampillas, documento equivalente y/o 1 factura, informes de ejecución con soportes y evidencias de cumplimiento y terminación del contrato
   Actividad Realizada: Se ha realizado el cargue de los documentos requeridos en la plataforma del SECOP. II, respecto a la información de póliza, estampillas, documento equivalente y/o factura, informes de ejecución con soportes y evidencias de cumplimiento del contrato
3. Asistir con puntualidad a todas las capacitaciones, reuniones y comités citadas por el supervisor del contrato, incluidas las de Seguridad y Salud en el Trabajo que programe la Administración Municipal.
   Actividad Realizada: Se ha asistido con puntualidad a todas las capacitaciones, reuniones y comités citadas por el supervisor del contrato, incluidas las de Seguridad y Salud en el Trabajo que programe la Administración Municipal.
4. Entregar al supervisor los documentos elaborados en cumplimiento de las obligaciones contractuales y archivos a su cargo, organizados, rotulados y almacenados, atendiendo estándares y directrices de gestión documental, sin que ello implique exoneración de la responsabilidad a que haya lugar (Artículo 15 de la Ley 594 de 2000). PARÁGRAFO. El deber de entregar inventario de los documentos de archivo a cargo del contratista se circunscribe tanto a los documentos físicos en archivos tradicionales, como a los documentos electrónicos que se encuentren en equipos de cómputo, sistemas de información, medios portátiles de almacenamiento y en general en cualquier dispositivo electrónico.
   Actividad Realizada: Se ha entregado al supervisor los documentos elaborados en cumplimiento de las obligaciones contractuales y archivos a su cargo, organizados, rotulados y almacenados atendiendo estándares y directrices de gestión documental, sin que ello implique exoneración de la responsabilidad a que haya lugar (Artículo 15 de la Ley 594 de 2000).
5. Guardar la debida reserva de los asuntos de los cuales conozca con ocasión al desarrollo contractual.
   Actividad Realizada: Se ha guardado la debida reserva de los asuntos de los cuales conozca con ocasión al desarrollo contractual.
6. Realizar oportunamente los pagos al Sistema de Seguridad Social Integral conforme a la Ley 1150 de 2007 Art. 23 y la Ley 789 de 2002 Art. 50 y normas que las modifiquen o complementen.
   Actividad Realizada: Se han realizado oportunamente los pagos al Sistema de Seguridad Social Integral conforme a la Ley 1150 de 2007 Art. 23 y la Ley 789 de 2002 Art. 50 y normas que las modifiquen o complementen.
7. Dar estricto cumplimiento a los procesos, procedimientos y aplicar todos los documentos y formatos del Sistema Integrado de Gestión implementado por la administración municipal.
   Actividad Realizada: Se ha dado estricto cumplimiento a los procesos, procedimientos y aplicar todos los documentos y formatos del Sistema Integrado de Gestión implementado por la administración municipal.
8. Dar estricto cumplimiento del Código de Integridad y Buen Gobierno del, Municipio y a los valores relacionados a continuación que guiarán el cumplimiento del objeto contractual: Servicio, Productividad, Responsabilidad, Solidaridad, Lealtad, Pertenencia, Honestidad, Justicia, Respeto, Tolerancia
   Actividad Realizada: Se ha dado estricto cumplimiento del Código de Integridad y Buen Gobierno del, Municipio y a los valores relacionados a continuación que guiarán el cumplimiento del objeto contractual: Servicio, Productividad, Responsabilidad, Solidaridad, Lealtad, Pertenencia, Honestidad, Justicia, Respeto, Tolerancia
9. Conocer las matrices de los sistemas de gestión de calidad, gestión ambiental y de seguridad y salud en el trabajo con que cuenta la administración municipal y como se identifica cada una de ellas.

Actividad Realizada: Tengo conocimiento de las matrices de los sistemas de gestión de calidad, gestión ambiental y de seguridad y salud en el trabajo con que cuenta la administración municipal y como se identifica cada una de ellas.

10. El contratista se obliga a conocer, identificar y cumplir con los requisitos mínimos del Sistema Integrado de Gestión de la Alcaldía Municipal de Ibagué (Gestión de Calidad ISO 9001: 2018, Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo ISO 45001: 2018 y Gestión Ambiental ISO 14001: 2015), los cuales forman parte integral del contrato que ejecuta el Contratista, pero no reemplazan las obligaciones de Ley que sean aplicables, ni las especificaciones contenidas en la invitación, el contrato y/o convenio y en los demás anexos. La Alcaldía Municipal, cuenta con estándares, cuyos requisitos y procedimientos se consideran aplicables a las actividades desarrolladas en el marco de los contratos suscritos, por lo tanto, es responsabilidad del contratista identificar riesgos e implementar buenas prácticas de seguridad y salud durante el desarrollo del contrato estos documentos están publicados y son de consulta en el SIGAMI.
    Actividad Realizada: Tengo conocimiento y se ha dado cumplimiento a los requisitos mínimos del Sistema Integrado de Gestión de la Alcaldía Municipal de Ibagué, sin reemplazar ninguna de las obligaciones de Ley que rigen el desarrollo del presente contrato.
11. El contratista debe conocer y cumplir con la política de sistema de gestión anti soborno en concordancia con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de integridad transparencia y lucha contra la corrupción teniendo como objetivo principal prevenir y prohibir cualquier intento o acto de soborno.
    Actividad Realizada: Tengo conocimiento y doy cumplimiento al sistema de gestión anti-soborno.
12. Realizar las demás actividades asignadas por el supervisor del contrato de conformidad con el objeto contractual.
    Actividad Realizada: Se han realizado las actividades asignadas por el supervisor relacionadas con el objeto contractual.

Ibagué, 6 de junio del 2025

LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S.
NIT 901636942-3

JAVIER ENRIQUE ARANZALEZ BRAVO
Representante Legal
C.C. 1.110.473.272 de Ibagué

CONSOLIDADO DE SERVICIOS PRESTADOS DESDE EL 7 DE MAYO DE 2025 AL 6 DE JUNIO 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					4.573.800
2,1	ALIMENTACIÓN (INCLUYE DESAYUNO, ALMUERZO, CENA Y DOS REFRIGERIOS DIARIOS) TENIENDO EN CUENTA VALORES PROTEICOCALORICOS	63	67.222	4.235.000	338.800	4.573.800
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	67.670	-	-	-
3	DOTACION					-
3,1	Blusa, camiseta o camisa	0	50.420	-	-	-
3,2	Pantalón o sudadera	0	78.057	-	-	-
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	133.814	-	-	-
3,11	Morral 10 kg	0	100.756	-	-	-
4	ELEMENTOS DE ASEO					79.197
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	0	7.227	-	-	-
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	2	23.445	46.890	8.909	55.799
4,9	Seda Dental 20m	0	5.548	-	-	-
4,10	Papel Higiénico Triple Hoja Rollo	6	3.277	19.662	3.736	23.398
4,11	Desodorante 50 ml	0	8.639	-	-	-
4,12	Pañitos Húmedos 70 unidades	0	8.639	-	-	-
4,13	Crema para pañal o antipañalitis 20 gr	0	13.361	-	-	-
4,14	Pañales desechables paquete 30 und.	0	39.160	-	-	-
4,15	Máquina De Afeitar	0	6.135	-	-	-
4,16	Jabón en Barra Para Cuerpo 90gr	0	5.546	-	-	-
5	TRANSPORTE					1.605.994
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.	17	48.235	819.995	155.799	975.794
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	2	264.790	529.580	100.620	630.200
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						69.489.042

DETALLE DE GASTOS FIJOS MENSUALES DEL 7 DE MAYO DE 2025 AL 6 DE JUNIO DE 2025			
FECHA DE INICIO DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO	FECHA FIN DE PRESTACION DEL SERVICIO	DETALLE	VALOR MENSUAL
7/05/2025	6/06/2025	ALQUILER DE SERVICIO DE DOTACIÓN INSTITUCIONAL – ALQUILER SERVICIO DE DOTACIÓN DE DORMITORIO E INSTALACIONES COMUNES	$ 11.699.034
7/05/2025	6/06/2025	DOTACIÓN LUDICO DEPORTIVA Y MATERIAL PEDAGOGICO ELEMENTO	$ 579.580
7/05/2025	6/06/2025	EMERGENICAS Y BOTIQUIN	$ 559.748
7/05/2025	6/06/2025	PROFESIONALES DE BASE MINIMO	$ 40.252.101
DETALLE DE GASTOS FIJOS MENSUALES DEL 7 DE MAYO DE 2025 AL 6 DE JUNIO DE 2025			**$ 53.090.462**
IVA GASTOS FIJOS DEL 7 DE MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO DE 2025			**$ 10.087.188**
DETALLE DE GASTOS FIJOS MENSUALES DEL 7 DE MAYO DE 2025 AL 6 DE JUNIO DE 2025			**$ 63.177.650**



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 MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO 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 MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO 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 MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO DE 2025

CUENTA DE COBRO

Nombre del prestador del servicio: Lina Giseth Cardona Mendoza
Cédula de ciudadanía: 1.006.006.410
Fecha de elaboración: 18 de junio 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 mayo y el 6 de junio de 2025.

Detalle de las actividades realizadas:

1. **23 de abril de 2025:**

   Atención jurídica presencial en la Casa de la Mujer. Se entrevistó a las usuarias Jessica Julieth Quiroga Polanco y Silvia Milena Briñez, brindando orientación legal inicial, análisis de situación y explicación de los procedimientos jurídicos pertinentes a cada caso.

2. **29 de abril de 2025:**

   Elaboración de poder jurídico a favor del suscrito para representar a la usuaria Jessica Quiroga, ante la ausencia de expediente en la Casa de la Mujer que permitiera conocer el estado actual de su proceso.

3. **30 de abril de 2025:**

   Radicación de poder y solicitud formal ante la Fiscalía General de la Nación – Seccional Ibagué solicitando la remisión del expediente digital correspondiente al caso de la usuaria.


SOLICITUD DE REVISIÓN DE EXPEDIENTE DIGITAL

4. **7 de mayo de 2025:**

Elaboración de respuesta institucional, solicitada por la Dirección de Mujer, Género y Diversidad Sexual, en relación con el caso de la usuaria Dayana Paola Mejia Hernández, dando cumplimiento a los requerimientos efectuados a nuestra respuesta inicial.


Gmail

Respuesta Acciones Medida de Atención Dayana Paola Mejía

RESPUESTA ACCIONES CASA REFUGIO.pdf

mí

Buenas tardes, cordial saludo se envía solicitud de procuraduría de la señora Dayana Paola Mejia Hernández identificada con cédula de ciudadanía N° 1.003.390.844 de Bogotá.

Atentamente
Lency Cagua
Directora Casa Refugio

solicitud procuraduria.pdf

ANEXOS.pdf

5. **12 de mayo de 2025:**

Radicación de solicitudes para la remisión del expediente digital ante la Comisaria Permanente de Familia – Turno Tres y la Secretaría de Gobierno – Dirección de Justicia, Comisaría Segunda de Familia.


SOLICITUD DE REMISIÓN DE EXPEDIENTE DIGITAL

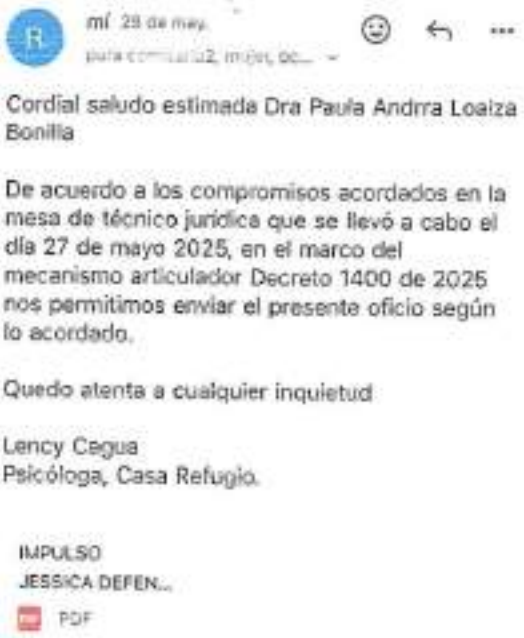

SOLICITUD DE REMISIÓN DE EXPEDIENTE DIGITAL

6. **27 de mayo de 2025:**

Participación en mesa técnica interinstitucional con entes de control, convocada para revisar avances en el caso de la usuaria Jessica Quiroga. Se acordaron compromisos institucionales, entre ellos la remisión de impulso por parte de la Casa de la Mujer.

7. **29 de mayo de 2025:**

Envio de impulso procesal ante la Comisaria de Familia como cumplimiento de compromisos adquiridos en la mesa técnica.



mí 29 de may.

Cordial saludo estimada Dra Paula Andrra Loaiza Bonilla

De acuerdo a los compromisos acordados en la mesa de técnico juridica que se llevó a cabo el día 27 de mayo 2025, en el marco del mecanismo articulador Decreto 1400 de 2025 nos permitimos enviar el presente oficio según lo acordado.

Quedo atenta a cualquier inquietud

Lency Cegua
Psicóloga, Casa Refugio.

IMPULSO
JESSICA DEFEN...
PDF

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 MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO 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 "ACTIVIDAD DE BIENESTAR: GUIA DE EJERCICIOS FISICOS COMO CONTRIBUCIÓN A UN DESARROLLO INTEGRAL ARMONICO"

ACTA N° 003

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	Mes de mayo de 2025
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	"Guía de ejercicios físicos como contribución a un desarrollo integral armónico"
HORA:	Jornada de la mañana.
MODALIDAD:	Casa Refugio
USUARIA:	[redacted]co [redacted]hijo].
TIPO DE SESIÓN:	Grupal.
PROFESIONAL RESPONSABLE:	María Carolina Pinzón – Trabajadora Social Tatiana Guzmán – Psicóloga. María Camila Forero – Psicóloga.

Teniendo en cuenta la necesidad de establecer hábitos de vida saludables el equipo psicosocial consideró pertinente el establecimiento del ejercicio físico con la usuaria Jessica Julieth y su hijo Ian Santiago, ya que este permitirá la adquisición de una rutina saludable como contribución a un desarrollo integral armónico. Para la realización de esta práctica se hizo previamente un proceso de sensibilización y para el cual se utilizó un enfoque personalizado y empático donde se abordaron sus necesidades direccionadas hacia el bienestar físico, se les brindó la información sobre las ventajas del ejercicio, motivándolos para el inicio de esta actividad saludable.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO:

El ejercicio físico es una de las mejores formas de mejorar nuestra salud y bienestar. Es necesario la realización de éste ya que no solo promueve un desarrollo integral, sino, que, además le permite al ser humano en cualquiera de las etapas del desarrollo en las que se encuentre tener una adecuada disciplina. Contribuye al establecimiento de metas claras y trabajar en ellas de manera consistente, mantiene el enfoque y la motivación para alcanzar los objetivos. Dentro los mayores beneficios también encontramos que ayuda a la autodisciplina y la responsabilidad, permite el desarrollo de hábitos de vida saludables y a mejorar la calidad de vida, ayuda a identificar que es la resiliencia y superación de obstáculos.

Es importante reconocer que la práctica de ejercicios saludables fomentan la auto estima , reduce el estrés y aumenta de manera significativa una adecuada calidad de vida, es una de las experiencias más positivas para el mantenimiento de su salud física, mental y equilibrio emocional,

es una actividad fundamental para el mantenimiento de la salud , el ejercicio puede llegar a reducir el riesgo de las enfermedades cardiacas, fortalece los huesos y músculos|, ayuda a una mejor flexibilidad y movilidad, mitiga el estrés, la ansiedad, proporciona una mejor salud mental, incrementa la confianza en si misma, aumenta la energía, para la realización de actividades diarias y el disfrute de las actividades que se tengan planeadas, reduce el riesgo de presentar trastornos del sueño lo que permite estar en adecuadas condiciones y bienestar integral en general. Es importante destacar que durante la estadía de los usuarios en Casa Refugio se les proporcionará el espacio para la realización del ejercicio físico para el proporcionarles un adecuado estado físico y la contribución del mantenimiento de su salud mental.

LOGROS ALCANZADOS:

Se logró iniciar la rutina de ejercicio físico, comprenden que el ejercicio es una actividad fundamental para el mantenimiento de una buena salud y bienestar en general, reconocieron las ventajas de la realización de éste ya que es la base para una adecuada salud mental, reduce el estrés, la ansiedad, aumenta la energía y la vitalidad. Se percibió en la usuaria Jessica Yulieth motivación y disciplina por la realización de esta práctica saludable y con el compromiso.

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**	



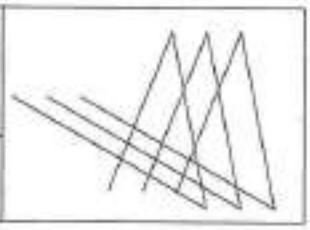


Realizado por;

María Carolina Pinzón
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 "MURAL DE CONVIVENCIA".

ACTA N° 005

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	Semana del 05 al 09 de mayo de 2025.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Taller "Mural de convivencia".
HORA:	Jornada de la tarde.
MODALIDAD:	Casa Refugio
USUARIA:	[redacted]
TIPO DE SESIÓN:	Individual.
PROFESIONAL RESPONSABLE:	María Camila Forero – Psicóloga.

De acuerdo con el acompañamiento psicosocial y estadia de la usuaria Jessica Quiroga, actualmente acogida en la casa refugio junto a su hijo Ian, se ha identificado la necesidad de seguir fortaleciendo habilidades en comunicación asertiva. En algunos espacios comunitarios, se han observado expresiones con un tono humorístico que podrían prestarse a interpretaciones diversas por parte de otras personas, como en el caso de la frase: "¿Con qué quiere que coma, con la mano?", dicha en un contexto o tono jocoso. Se considera importante continuar promoviendo estrategias que favorezcan una interacción clara, respetuosa y empática dentro de la convivencia colectiva.

Ante esta situación, se identifica la necesidad de realizar una intervención pedagógica y formativa que permita fortalecer en la usuaria las habilidades de comunicación asertiva, fomentar la sana convivencia y reforzar los valores fundamentales que orientan la vida en comunidad dentro de la casa refugio. Esta intervención se propone como una medida preventiva y educativa, orientada a mejorar las relaciones interpersonales y a propiciar un ambiente de respeto y colaboración mutua.

Intervención realizada: Taller "Mural de Convivencia"

Como parte del acompañamiento psicosocial, se implementó el taller "Mural de Convivencia", con el objetivo de sensibilizar a la usuaria sobre los acuerdos, normas, valores y compromisos establecidos desde su ingreso a la medida de atención.

Se dio apertura al taller con la proyección de un video educativo desde la plataforma YouTube "https://youtu.be/5yR5SDAftpY?si=QNntDT9pKxzdK_nD", que aborda las herramientas clave para una convivencia saludable en diversos contextos (familiar, escolar, laboral) . El contenido hizo énfasis en valores como:

Respeto	Colaboración.	Confianza
Tolerancia	Amabilidad	Empatía

Además, se resaltó la importancia del uso de las llamadas "palabras mágicas" como: por favor, gracias, buenos días, buenas tardes, buenas noches, disculpa, entre otras, que contribuyen a mejorar las relaciones interpersonales desde la cortesía y el reconocimiento mutuo.

Tras la proyección del video, se abrió un espacio de diálogo con la usuaria Jessica y su hijo Ian, en el que se compartieron vivencias relacionadas con el buen y mal trato en diferentes contextos. Jessica pudo identificar situaciones en las que se sintió bien acogida y otras en las que percibió indiferencia o desatención fuera de la casa refugio, lo que permitió una reflexión sobre el valor de la comunicación respetuosa como herramienta para el autocuidado y la convivencia.

Posteriormente, se invitó a Jessica a participar en la construcción del "Mural de Convivencia". A través del arte y la pintura, representó palabras clave que desde su perspectiva, son esenciales para una buena convivencia en el refugio. Entre ellas se destacan: respeto, tolerancia, amor, confianza, compartir, gracias, entre otras.

Durante todo el espacio, la usuaria se mostró activa, participativa y receptiva a las dinámicas propuestas. Mostró disposición para reflexionar sobre su forma de comunicarse y reconoció la importancia de modificar ciertas actitudes para mejorar su relación con el equipo y con otras residentes.

No obstante, se considera necesario dar continuidad al abordaje de esta temática, ya que el cambio de patrones comunicativos requiere un proceso sostenido en el tiempo.

Recomendaciones:

- Fortalecimiento de habilidades sociales y comunicativas.
- Continuar el acompañamiento individual con enfoque en comunicación asertiva.





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









Realizado por:

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 "CELEBRACIÓN DÍA DE LA MADRE"

ACTA N° 006

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	Días del 10 al 11 de mayo de 2025
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	"Celebración día de la madre".
HORA:	Jornada de la tarde.
MODALIDAD:	Casa Refugio
USUARIA:	[redacted]
TIPO DE SESIÓN:	Individual.
PROFESIONAL RESPONSABLE:	María Camila Forero – Psicóloga.

De acuerdo al acompañamiento psicosocial, se busca fortalecer el bienestar emocional, autoestima y vínculos afectivos de la usuaria Jessica Julieth Quiroga, a través de intervenciones psicoemocionales y actividades significativas durante el mes de mayo, con especial énfasis en el acompañamiento durante la conmemoración del Día de la Madre.

Actividades realizadas:

1. Fortalecimiento del vínculo familiar a través de un detalle simbólico (Sábado 10 de mayo):

Reconociendo la importancia de los lazos afectivos familiares en el proceso de recuperación emocional, y considerando las limitaciones propias de la medida de atención, se propició la creación de un gesto simbólico con el fin de que la usuaria pudiera expresar amor y gratitud hacia su madre, Martha Isabel.

Se diseñó y construyó una "Caja de Amor", elaborada con diversos materiales y productos significativos, fruto de la creatividad y dedicación de Jessica, con acompañamiento de la profesional en psicología. La caja incluyó:

- Una caja decorativa hecha con paletas de madera.
- Un peluche realizado por medio de esponja de cocina.
- Un lapicero de colores.
- Una carta escrita por Jessica, con un mensaje de agradecimiento y cariño hacia su madre.

Este ejercicio permitió canalizar emociones positivas, reforzar la expresión emocional y fortalecer el vínculo familiar desde un enfoque simbólico y respetuoso con la medida institucional. El detalle fue entregado a la madre con apoyo del equipo, lo cual generó en la usuaria sentimientos de satisfacción, orgullo y conexión emocional.

2. Actividad de bienestar y autocuidado personal (Domingo 11 de mayo):

Con el propósito de brindarle a la usuaria un espacio de bienestar emocional, descanso y fortalecimiento del amor propio, se organizó una jornada de autocuidado y empoderamiento conmemorando el Día de la Madre, adaptando un ambiente tipo SPA dentro de la Casa Refugio.

Desarrollo de la actividad:

1. Se ambientó un espacio con iluminación tenue, música relajante e inciensos aromáticos. Jessica fue recibida junto a su hijo Ian, quien también participó activamente en la jornada, promoviendo un momento significativo de vínculo madre-hijo.
2. Se realizaron masajes relajantes durante 30 minutos, a cargo de la psicóloga y con apoyo de Ian, como una forma de contacto afectivo positivo.
3. Se brindaron técnicas de respiración consciente y relajación guiada, promoviendo la atención plena en el "aquí y el ahora".
4. Posteriormente, se aplicó una mascarilla facial acompañada de masajes por un lapso de 15 minutos.
5. Para finalizar, se desarrolló un espacio de empoderamiento personal, donde se maquilló a la usuaria resaltando sus rasgos físicos y promoviendo el reconocimiento de su belleza y valor personal, con participación activa de su hijo.

La usuaria se mostró muy receptiva, entusiasta y tranquila durante las actividades. Expresó verbalmente sentirse "muy feliz, relajada y linda", destacando frases de autoafirmación y empoderamiento. Se evidenció una disposición activa para disfrutar del momento, permitiéndose un espacio de cuidado y reconocimiento personal, lo cual favorece su proceso emocional y su autoestima. La combinación de expresión afectiva, auto-cuidado y conexión con su hijo favorece su estabilidad psicosocial, facilitando herramientas positivas para su recuperación integral dentro del contexto de protección.

Evidencia fotográfica: (10 de mayo)





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

Evidencia fotográfica: (11 de mayo)







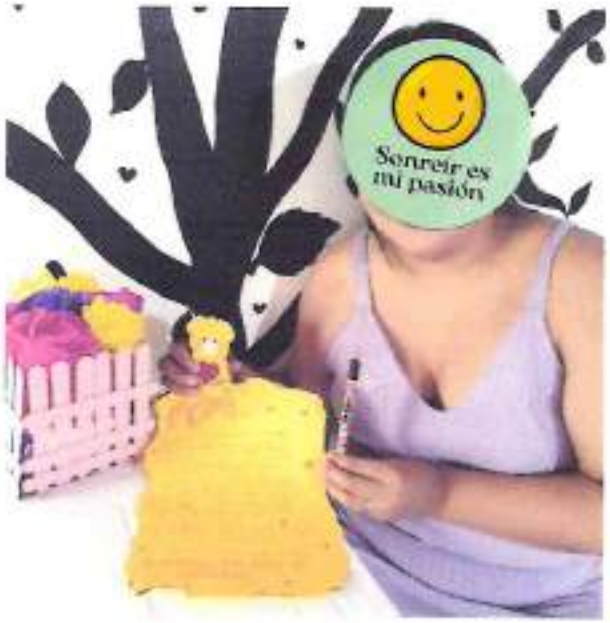


OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	









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



Realizado por;

María 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 "VIOLENTOMETRO, LA VIOLENCIA TAMBIEN SE MIDE"

ACTA N° 007

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	Semana del 12 al 16 de mayo de 2025.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	"Violentometro, la violencia también se mide".
HORA:	Jornada de la tarde.
MODALIDAD:	Casa Refugio
USUARIA:	Jessica Julieth Quiroga.
TIPO DE SESIÓN:	Individual.
PROFESIONAL RESPONSABLE:	María Carolina Pinzón – Trabajadora Social Tatiana Guzman – Psicóloga. María Camila Forero – Psicóloga.

Como parte del proceso de acompañamiento psicosocial a la usuaria Jessica Julieth Quiroga, se desarrolló una actividad de psicoeducación orientada a fortalecer su comprensión y apropiación sobre los distintos tipos de violencia. Esta intervención complementa las sesiones anteriores mediante la herramienta pedagógica del Violentómetro, bajo la premisa de que "¡la violencia también se puede medir!".

El objetivo principal fue proporcionar una experiencia creativa, visual y participativa que facilitara la identificación, clasificación y prevención de las diversas formas de violencia, reforzando así sus capacidades de autoobservación y empoderamiento frente a situaciones de riesgo.

Desarrollo de la sesión:

Se dio inicio al espacio mediante la presentación de una imagen digital del Violentómetro, herramienta visual que permite identificar las distintas manifestaciones de violencia en diversos contextos (pareja, familia, entorno laboral o social), mostrándolas de forma gradual mediante una escala de colores:

- Zona amarilla: Señales de alerta temprana (bromas hirientes, chantajes, celos, etc.)
- Zona naranja: Conductas de mayor intensidad (humillaciones, intimidaciones, amenazas)
- Zona roja: Situaciones de alto riesgo (agresiones físicas, abuso sexual, amenazas de muerte)

Se estableció una analogía con el sistema de alertas por actividad volcánica, lo que facilitó la comprensión del aumento progresivo del riesgo si las señales no son atendidas a tiempo. Durante la socialización se promovió la reflexión en torno a experiencias personales o cercanas, favoreciendo así la toma de conciencia y el reconocimiento de patrones de violencia.

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

Actividad práctica:

Posteriormente, se invitó a la usuaria a construir de manera manual su propio Violentómetro, utilizando materiales como plastilina, cartón paja, colbón, papel iris, marcadores, entre otros. Este ejercicio permitió una apropiación activa del contenido, integrando creatividad y análisis.

El producto final fue exhibido en una de las paredes de la casa refugio, con el fin de mantener visible la información y continuar con el proceso de sensibilización como parte de las estrategias de psicoeducación cotidianas.

La usuaria se mostró receptiva, participativa y motivada a lo largo de la actividad. Se evidenció una alta disposición y habilidad en la ejecución de manualidades, así como aportes creativos que enriquecieron el resultado final. Su participación refleja un avance positivo en el proceso de empoderamiento y fortalecimiento de habilidades para la prevención de la violencia.

Conclusión:

La actividad permitió consolidar conocimientos previos y generar una herramienta tangible de prevención. Se recomienda continuar con estrategias pedagógicas que vinculen la creatividad y la participación activa, promoviendo el desarrollo de competencias para la toma de decisiones autónomas y seguras, se destaca la creatividad y facilidad para la ejecución de actividades manuales, muestra interés y gusto por este tipo de espacios.

Evidencia fotográfica:



54

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.

5

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

ACTA ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL "ACTIVIDAD DE BIENESTAR: YOGA"

ACTA N° 008

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	Semana del 19 al 22 de mayo de 2025.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	"Actividad de bienestar: Yoga".
HORA:	Jornada de la mañana.
MODALIDAD:	Casa Refugio
USUARIA:	[redacted]
TIPO DE SESIÓN:	Grupal.
PROFESIONAL RESPONSABLE:	María Carolina Pinzón – Trabajadora Social Tatiana Guzman – Psicóloga. María Camila Forero – Psicóloga.

Como parte del proceso de acompañamiento psicosocial a la usuaria Jessica Julieth Quiroga y su hijo Ian Santiago Arias, se busca promover el bienestar físico, emocional y relacional de la usuaria y su hijo a través de una práctica consciente de yoga, fomentando la conexión cuerpo-mente, la relajación, el manejo del estrés y el fortalecimiento del vínculo afectivo en un ambiente seguro, tranquilo y de cuidado.

La sesión inició con una breve introducción sobre los beneficios del yoga para el manejo de la ansiedad, el estrés postraumático y el fortalecimiento del vínculo madre-hijo. Se creó un ambiente cálido y relajado, adaptado al espacio disponible en la casa refugio, utilizando colchonetas, música suave y luz tenue. Se realizaron ejercicios de respiración consciente y estiramientos suaves, adecuados tanto para adultos como para niños, promoviendo la conciencia corporal y la atención plena. Se incluyeron posturas básicas de yoga (como el árbol, la mariposa y el gato) que facilitaron la participación activa y lúdica del menor.

Durante la práctica se incentivó la comunicación positiva, el contacto visual y el acompañamiento físico-emocional entre madre e hijo, fortaleciendo su vínculo a través del movimiento y el juego. Al finalizar, se compartió un momento de relajación guiada y se promovió la expresión de emociones y sensaciones experimentadas durante la sesión.

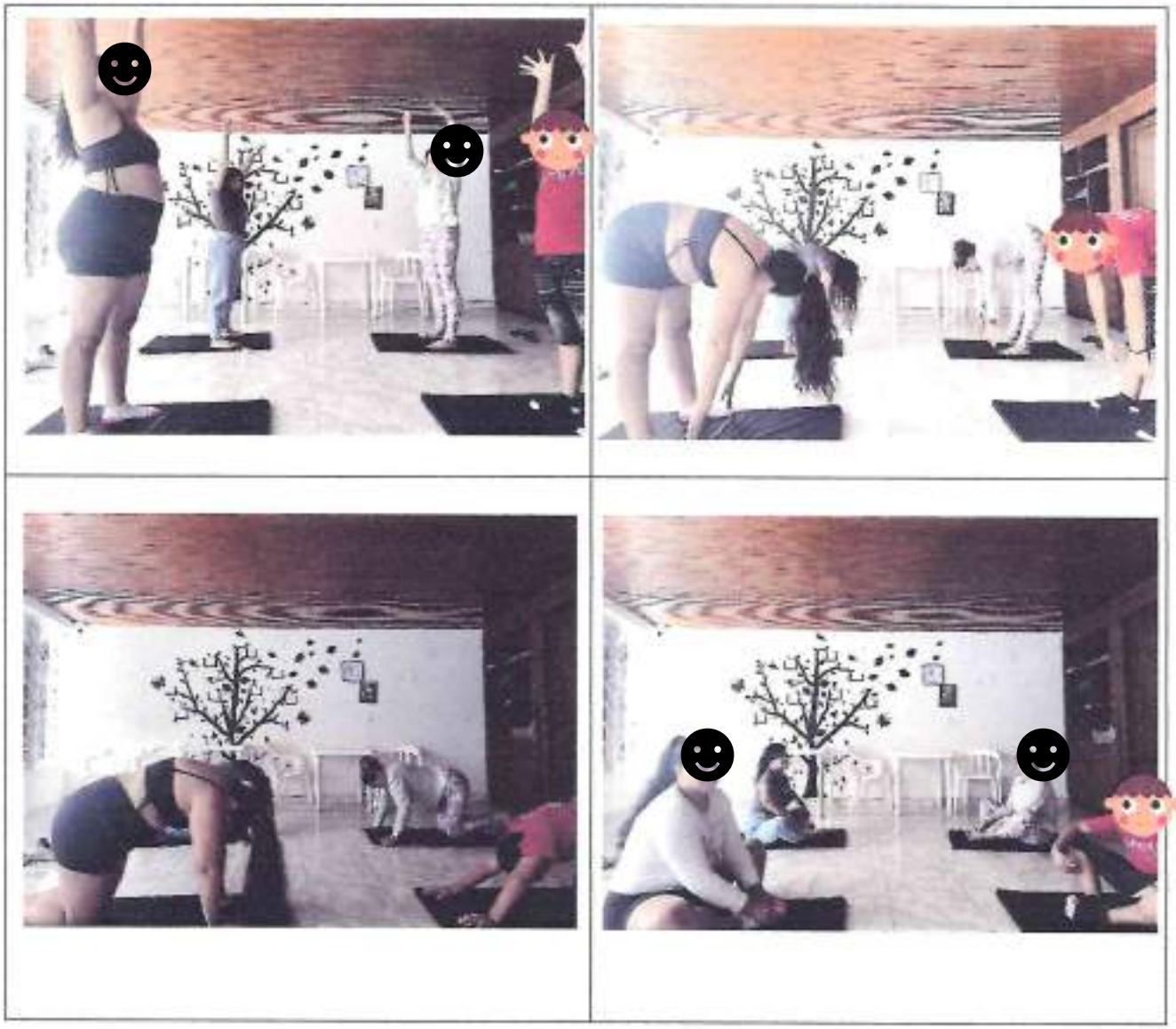
La usuaria y su hijo participaron de manera activa y receptiva. Se observó disposición y apertura emocional por parte de ambos, así como momentos de disfrute, conexión y expresión espontánea. La usuaria manifestó que la actividad le permitió sentirse más tranquila, conectada con su cuerpo y más cercana a su hijo en un espacio distinto al cotidiano. El menor respondió positivamente a las dinámicas lúdicas, mostrando entusiasmo, atención y afecto hacia su madre. Se evidenció un ambiente de confianza, respeto y contención emocional durante toda la actividad

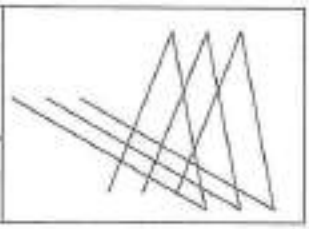
OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT. 901 636 842-3	**MODALIDAD:** CASA REFUGIO **MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA**	

Conclusión:

La actividad cumplió con los objetivos propuestos, generando un impacto positivo en el bienestar físico y emocional de la usuaria y su hijo. Se recomienda continuar con este tipo de espacios terapéuticos que integren el cuerpo, la mente y las emociones, y que además promuevan la reconstrucción del vínculo familiar en contextos de protección y cuidado.

Evidencia fotográfica:



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

ACTA ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL "ACTIVIDAD DE BIENESTAR: JUGANDO CON MIS SENTIDOS"

ACTA N° 009

FECHA DE ACOMPAÑAMIENTO:	Semana del 26 al 30 de mayo del 2025
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	"Actividad psicosocial: psicomotricidad gruesa y fina - ".
HORA:	Jornada de la mañana.
MODALIDAD:	Casa Refugio
USUARIA:	[redacted]
TIPO DE SESIÓN:	Grupal.
PROFESIONAL RESPONSABLE:	María Carolina Pinzón – Trabajadora Social Kelly Tatiana Guzmán – Psicóloga. María Camila Forero – Psicóloga.

La estimulación sensorial es un proceso en el que se activan los sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto) para mejorar la percepción del entorno y el desarrollo cognitivo, emocional y social. Es fundamental para el desarrollo de los niños, pero también se utiliza en adultos para mejorar la calidad de vida y el bienestar.

En el desarrollo emocional y social ayuda a desarrollar la autonomía, la confianza en sí mismo, la capacidad de comunicación y la interacción con otros.

Como parte del proceso de acompañamiento psicosocial a la usuaria Jessica Julieth Quiroga y su hijo Ian Santiago Arias, se busca fomentar la atención, la concentración, la percepción espacial y la memoria por medio del desarrollo cognitivo y mediante el desarrollo físico mejorar la coordinación motora, la concentración, y la retentiva.

En la actividad "jugando con mis sentidos" nos permite observar en la usuaria y el niño las habilidades de coordinación, equilibrio y la movilidad del cuerpo, así como la relación entre la mente y el cuerpo.

Se evidencio de igual manera la buena adaptación en la actividad, por parte de ambos integrantes sin embargo se les fomento la motivación en los momentos de frustración cuando no se coordinaba por motivo de concentración, la actividad se realizó en medio de un ambiente libre (patio de la casa).

Conclusión:

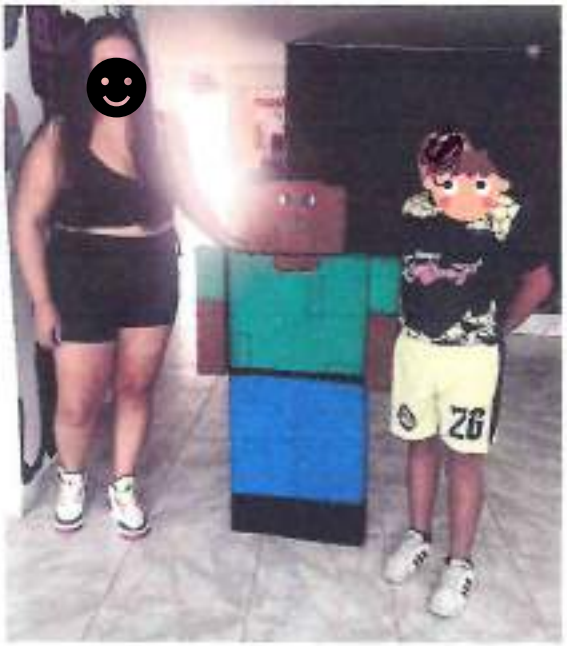
La actividad cumplió con los objetivos propuestos, generando en ellos un estado de calma, reducción de ansiedad, mejor calidad de vida, se promovió la coordinación motora, el equilibrio y la expresión emocional, y además se evidencio el trabajo en grupo y fortaleció el vínculo familiar de madre e hijo.

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

Evidencia fotográfica:









59

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	









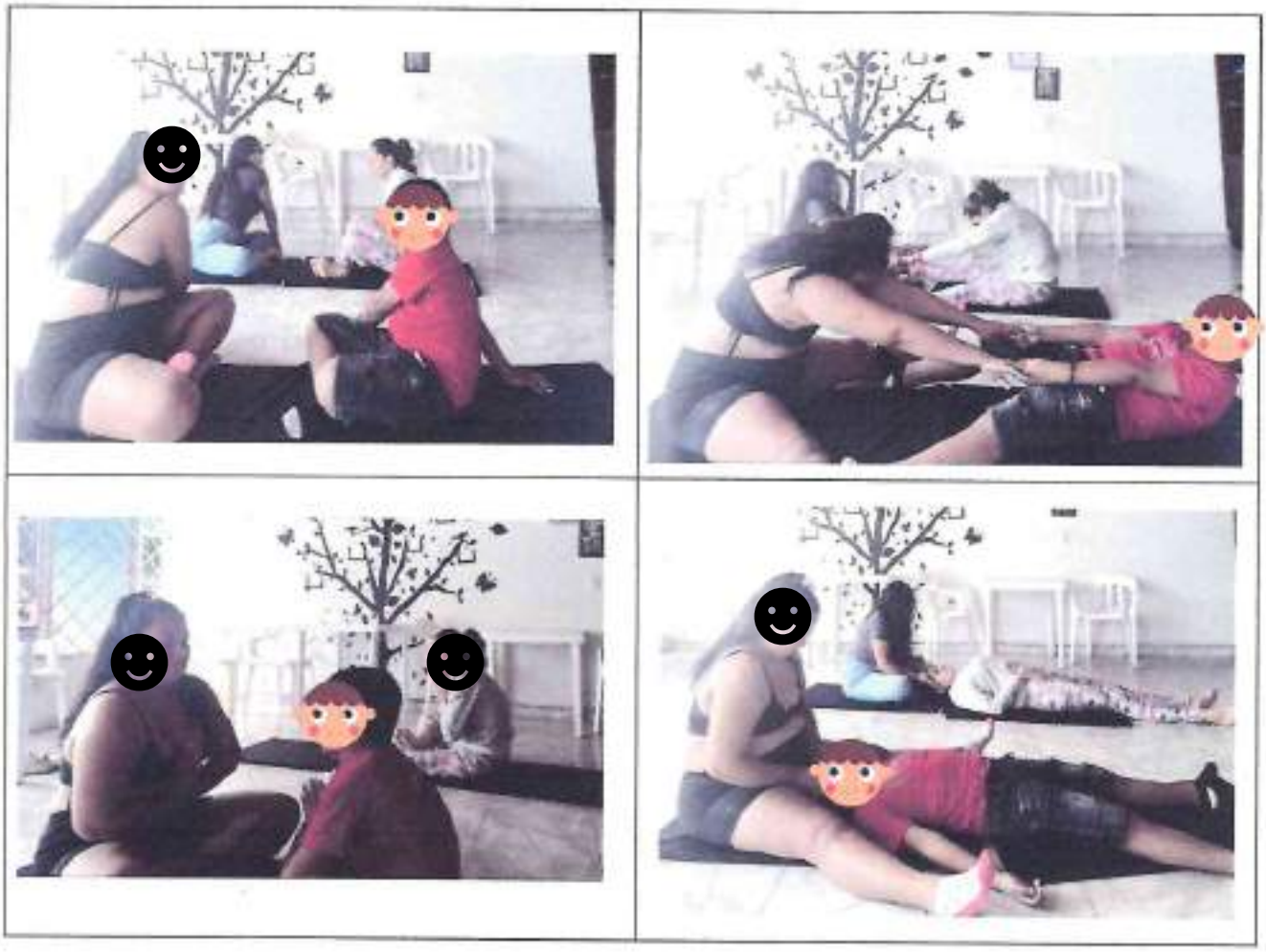
Realizado por;

María Carolina Pinzón
Trabajadora Social

Kelly Tatiana Guzmán
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	



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	

EVIDENCIAS CASA REFUGIO

(Cumplimiento obligación 29)

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

SERVICIO PRESTADO DE ALIMENTACION DESDE EL 7 DE MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO 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
7/05/2025	6/06/2025	JESSICA JULIETH QUIROGA	1061703943	31	2	31	$ 67.222	$ 2.083.882
7/05/2025	6/06/2025	IAN SANTIAGO ARIAS	1105476793	6		31	$ 67.222	$ 2.083.882
7/05/2025	7/05/2025	DANIELA ALEJANDRA ARANGO ORDOÑ	1105616404	28	1	1	$ 67.222	$ 67.222
SUBTOTAL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN								4.236.000
IMPOCONSUMO (8%)								338.800
SERVICIO PRESTADO DE ALIMENTACIÓN DESDE EL 7 DE MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO DE 2025								4.573.800




REPUBLICA DE COLOMBIA
MND 03392
RODRIGUEZ DURAN
MARLENA LUZ
C.C.
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA


REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
MARLENA LUZ



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	BEBIDA ESPAÑOLA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE NARANJA	BEBIDA ESPAÑOLA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	AVENA ENTERA COCINA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA Y [illegible]
CHEVO O HUEVO O QUESO	HUEVOS PERICOS CON CEBOLLA Y TOMATE	HUEVO EN LA PREPARACION DE LA EMPANADA	SALSA DE PAPA PASTUSA CON CARNE DE RES	HUEVO REVUELTOS	TAJADA DE QUESO CAMPESINO	CARNE DE RES EN BISTEC	HUEVOS REVUELTOS CON [illegible]
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE HARINA DE MAIZ	EMPANADA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO COSTEÑO FRITA	AREPA DE HARINA DE MAIZ ASADA	ARROZ	PAN DE HOJA	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	MANTEQUILLA	PONQUE DE BLANCO	ALMOJABANA	PAN DE MANTEQUILLA	PAN DE FRUTO	GALLETA CHOCLITO SIN RELLENO
FRUTA					TAJADA DE MANGO		
FRUTA	TAJADA DE PAPA	TAJADA DE MELON	FRESA	PIÑA	BANANO 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 AHUYAMA	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO 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 FRIJOLES	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON PEREJIL	PASTA ESPAGUETTI COCIDA EN SALSA DE TOMATE	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBERCULO O RAIZ O PLATANO	AREPA DE PLATANO MADURO ASADA	YUCA COCIDA	PAPA CRIOLLA INCLUIDA EN LA PREPARACION DEL GUISADO	BURGUESA DE PAPA PASTUSA FRITA	AREPA DE YUCA ASADA	PLATANO MADURO ASADO	CHIPS DE MANDALINA
CARNES	CARNE DE RES EN SALSA BLANCA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN SALSA DE TOMATE	GUISADO DE PECHUGA DE POLLO Y PAPA CRIOLLA	CARNE DE RES EN SALSA DE TOMATE CON VEGETALES (ZANAHORIA, BROCOLI Y ARVEJA VERDE)	BISTEC DE RES EN MEDIA LUNA ASADO	FILETE DE MERLUZA EN HUEVO AL ESPINACO ASADO	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA
SOPAS		SOPA DE PASTA CON CHAYA CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, BROCOLI Y ZANAHORIA)	CREMA DE ESPINACA Y ZANAHORIA				CREMA DE ARVEJAS
JUGO DE FRUTA				JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MANDARINA	JUGO DE LULO	
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS CON CEBOLLA, AJO, 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	MANTEQUILLA	GALLETA DE SODA	PAN DE QUESO	GALLETAS TIPO CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	ALMOJABANA	PONQUE DE BLANCO
FRUTA	MANZANA PERA	TAJADA DE MANGO	TAJADA DE PAPAYA			PIÑA	MANZANA
ALMUERZO							
VERDURA	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE CON PEREJIL	CALABAZA Y ARVEJAS GUISADAS	PEPINO DE GUISO, SAN HIGO CHULAS GUISADO	ENSALADA DE PEPINO, PEREJIL Y TOMATE	ENSALADA DE ESPINACA, LECHUGA Y REPOLLO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON PEREJIL	PASTA ESPAGUETTI COCIDA EN SALSA DE TOMATE	ARROZ CON PONQUE	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ BLANCO
TUBERCULO O RAIZ O PLATANO	PAPA PASTUSA COCIDA	PAPA CRIOLLA DORADA	PAPA PASTUSA A LA [illegible] FRITA	TAJADAS DE PLATANO MADURO VERDE FRITAS	PATACON CON PLATANO VERDE	YUCA COCIDA	PAPA CRIOLLA COCIDA
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 CON HUEVO AL ESPINACO APANADO FRITO

[illegible]

[illegible]

SEMANA No. 2026							
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 FERICOS CON CEBOLLA Y TOMATE	TAJADA DE QUESO BOSQUEVIENA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	TOSTADA	PAN DE BONO	AREPA DE MAIZ ASADA	PAN DE DE LOS	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	ROMO	YOGURT	JUGO DE MELON	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	JUGO DE MANGO
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	GALLETA TIPO COCA	MANTECADA	GALLETAS SALUDES 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	ROGUAR 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	TAJITAS DE CARNE DE RES GUISADA CON HABICHUELAS COCIDAS	CARNE DE CERDO GUISADA	PECHUGA DE POLLO ASADA CON ROGUAR	PECHUGA DE POLLO EN EL ASADO	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		ASADO	
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	ROMO	JUGO DE MELON	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	PAN BLANQUITO	PAN DE BONO	BIZCOCHO	PONQUE BLANCO	MOGOLLA INTEGRAL	PAN DE QUESO	GALLETAS TIPO CRACKER
FRUTA			FRESAS		PERA		
CENA							
VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA	ROGUAR 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 (ESPAGUETTI) COCIDA CON SALSA DE TOMATE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ AMARILLO(COLORINA)	ARROZ BLANCO CON FIDEOS
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	PLATANO MADURO HORNEADO	PAPA PASTUSA COCIDA	CHIPS DE ARRACACHA FRITOS	BASTONES DE YUCA FRITO	ARGOLLA DE PAPA CRIOLLA	CROQUETA DE PAPA PASTUSA	TAJADA DE PLATANO VERDE FRITA
CARNES	PERNIL DE POLLO ASADO	CARNE DE CERDO ASADA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN SALSA DE TOMATE	CARNE DE RES GUISADA	TAJITAS DE CARNE DE RES ASADA CON CEBOLLA CABEZONA SALTEADA Y CILANTRO	TAJITAS 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 L VASOS DE AGUA Y/O JUGOS DE FRUTA AL DIA

[illegible]
NUTRICIONISTA DIETISTA C.C.
Profesional Idoneo Cps
MAD. 00000

COMPONENTE	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
DESAYUNO							
LACTEO	CHOCOLATE	AGUADO MIMOLA 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	AGUADO MIMOLA 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 CARNAUD	TAJADA DE QUESO DOBLE CREMA	HUEVOS REVUELTOS	CALDO DE PAPA PASTOSA CON CARNE DE RES	HUEVO FRITO	TAJADA DE QUESO DOBLE CREMA	HUEVOS EN TORTILLA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	PAN BOLLO	BIZCOCHO	GALLETAS TIPO AVENA	ALMOJABANA	AREPA DE MAIZ BLANCA	PAN DE SOHO	HOJUELA INTEGRAL
FRUTA	BANDADO	BANDARIA	TAJADA DE MANGO	TAJADA DE PIÑA		FRESA	BANANO
REFRIGERIO DE LA MAÑANA							
LACTEO	KUMIS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE MORA	YOGURT	MARA	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS SALADAS CON RELLENO	PONQUE BLANCO	PANETAS TALOZ	HOJUELA INTEGRAL	PAN DE QUESO	ALMOJABANA	BIZCOCHUELO
FRUTA	BANDADO			TAJADA DE MANGO	PERA	BANANO	GUAYABA EN LA PREPARACION DEL JUGO
ALMUERZO							
VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO COHOMBO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y LECHUGA	ENSALADA DE REPOLLO COHOMBO LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	TOMATE DE ARBOLITO EN RODAJAS	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA Y ALUGATE
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE Y ZANAHORIA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA Y BROCOLI	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ AMARILLO CRIOLLO	ARROZ CON HABICHUELAS
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	PAPA PASTUSA A LA FRANCESA	YUCA SUDADA	BURUELO DE PLATANO MADURO CON QUESO FRITO	AREPITA DE YUCA ASADA	PAPA CRIOLLA COCIDA	PLATANO MADURO ASADO	RACIMO DE PLATANO VERDE FRITO
CARNES	PECHUGA DE POLLO ASADA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES EN SALSA SUDADA	PECHUGA DE POLLO ASADA	CARNE DE RES ASADA	GUISADO DE RES DESMECHADO ASADO	FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA CON PIMENTONES MOLIDOS EN SALSA DE TOMATE	FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE ESPINACA ASADA
EGGS	SANCOCHO		SOPA DE PASTAS		CREMA DE ARVEJA VERDE Y CEBOLLA CABEZONA		CREMA DE ARVEJAS
JUGOS DE FRUTA		LIMONADA		JUGO DE MANDARINA		JUGO DE LULO	
ENTREMESES	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y AJO				FRIJOL GUISADO		
REFRIGERIO DE LA TARDE							
LACTEO	SUERO SABORIZADO EN EL MOMENTO	KUMIS	YOGURT	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE PIÑA	YOGURT	JUGO DE PAPAYA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	BUNUELOS DE QUESO	PAN BLANQUITO	GALLETA TIPO CRACKER	MAMPOLA	PAN DE SOHO	PAN DE QUESO	PONQUE DE PAPA
FRUTA	JUGO DE MANDARINA	BANANO	MANZANA	FRESA		PERA	
CENA							
VERDURA	ENSALADA DE REPOLLO, PEPINO COHOMBO, CEBOLLA CABEZONA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBO Y ESPINACA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y ALUGATE	TORTICA DE BROCOLI ASADA	ENSALADA DE PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	ARROZ BLANCO	PANTRESQUITTOS CUCHUCO DE GALLINA DE LA HUACA	ARROZ CON PERSIL	ARROZ CON ARVEJA VERDE	ARROZ CON FIDEITOS	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON CON TOMATE
TUBERCULO O RAICES O PLATANO	PAPA CRIOLLA CON PERSIL ASADA	PAPA PASTUSA INCLUIDA EN LA PREPARACION DEL POLLO	CHIPS DE ARRACACHA FRITOS	PURE DE PAPA CRIOLLA	PLATANO MADURO ASADO	MAMPITA DE YUCA ASADA	PAPA PASTUSA SUDADA
CARNES	CARNE DE CERDO MAGRA CON ARVEJAS	PECHUGA DE POLLO ASADA CON PAPA PASTUSA COCIDA Y PERSIL	CARNE DE RES MOLIDA CON CEBOLLA CABEZONA PIMENTONES SALTEADOS	ALBONDIGAS DE PECHUGA DE POLLO MOLIDA ASADAS	PECHUGA DE POLLO ASADA	RES A	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES MOLIDA ASADA EN SALSA DE TOMATE

SUMINISTRAR MINIMO CUATRO DE ESTAS RACIONES DIARIAS



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 PANELA	BOLEADO CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	CHOCOLATE CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	COLADA DE AVENA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	AHUYAMA CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	GUANABANA
CARNE O HUEVO O QUESO	HUEVO REVUELTO	FRIJOLES CON CEBOLLA Y TOMATE	EMPANADA DE QUESO CON LECHERA	CALDO DE PAPA CON CARNE DE RES	HUEVO FRITO	QUESO CON LECHERA INCLUIDO EN LA PREPARACION DE LA EMPANADA	HUEVO Y LECHE DE VACA EN LA PASTEURIZADA EN LA PREPARACION DE LA CHANGUA
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO	PAN ROLLO	PAN INCLUIDO EN LA PREPARACION DEL EMPANADA	AREPA DE HARINA DE MAIZ BLANCO	MOGOLLA INTEGRAL	EMPANADA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO CON LECHERA FRITA	AREPA DE MAIZ BLANCA
FRUTA	TAJADA DE MELON	PAPAYA INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA AVENA	FRESAS	PERA	BANANO	TAJADA DE SANDIA	MANDARINA
REFRIGERIO DE LA MAÑANA							
LACTEO	KUMIS	YOGURT	LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	KUMIS	LECHE DE VACA CON LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA	JUGO DE PIÑA	YOGURT
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	PAN DE DIVERSOS	PAN DE QUESO	GALLETAS DULCES SIN RELLENO	PONQUE BLANCO	GALLETAS TIPO AGUA	PAN DE HUMO	MOGOLLA
FRUTA	BANANO	MANDARINA	TAJADA DE MANGO	TAJADA DE MELON	LECHE DE VACA PASTEURIZADA DEL JUGO	PIÑA DE LA PREPARACION DEL JUGO	PERA
ALMUERZO							
BEBIDA	ENSALADA DE TOMATE (Zanahoria RALLADA Y PEPINO COHOMBRO)	ARROZ VERDE, ZANAHORIA Y MAZORCHELA INCLUIDAS EN LA PREPARACION DE LA CARNE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y MANDARINA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	ZANAHORIA 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 PERSAS	ARROZ CON ESPINACA	PASTA DE PASTA(MACARRETE) CON ESPINACA Y HUEVO DUROS	ARROZ BLANCO	PASTA(MACARRETE) COCIDA EN SALSA DE TOMATE
TUBERCULO O RAIZ O PLATANO	BASTONES DE PAPA PASTUSA Y PANDEJE PREVIO	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	CUBITOS DE YUCA FRITOS
CARNES	CARNE DE CERDO ASADA EN SALSA DE TOMATE	CARNE DE RES EN CIVILIAN CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, ZANAHORIA Y ZANAHORIA)	ALBONDIGAS DE PECHUGA DE POLLO BIFLICAS ASADAS	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	PICADO DE HUASO Y ZANAHORIA CON CEBOLLA, Y CILANTRO GUISADO	FILETE DE MERLUZA CON ESPINACA SE HUBIERA CONSUMIDO	PECHUGA DE POLLO ASADA CON HUMO
SOPAS		SOPA DE FIDEOS		SOPA DE VERDURAS(ARVEJA VERDE Y ZANAHORIA) CON PASTAS		SOPA DE LENTEJAS	
JUGOS DE FRUTA	JUGO DE NARANJA			JUGO DE MANDARINA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	LIMONADA	
LECHE(S)			GALLETA DE FRUTA CON AZUCAR, CEBOLLA Y PIMENTON				
REFRIGERIO DE LA TARDE							
LACTEO	JUGO DE MANDARINA	KUMIS	YOGURT	LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	JUGO DE MANGO	YOGURT	KUMIS
CEREAL O DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	MANTEQUADA	GALLETAS TIPO CRACKER	GALLETAS TIPO AGUA	PAN DE DIVERSOS	PONQUE BLANCO	PAN DULCE
FRUTA		PERA	BANANO	PIEZA		TAJADA DE MANGO	
CENA							
BEBIDA	TORTICA DE ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA CABEZONA	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	BEBIDA DE POSTRE (CHOCOLATE, 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(ESPAGUETTI) COCIDA EN SALSA DE TOMATE	ARROZ CON ZANAHORIA Y PERSAS	ARROZ CON ARVEJAS Y CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON PIMENTON
TUBERCULO O RAIZ O PLATANO	PATACON DE PLATANO VERDE FRITO	TORTILLA DE PAPA CEBOLLA CON CEBOLLA LARGA	PAPA PASTUSA GUISADA	SANCOCHO DE YUCA FRITOS	PLATANO MADURO ASADO	PAPA PASTUSA GUISADA	PURE DE PAPA PASTUSA
CARNES	FILETAS DE PECHUGA ASADA CON PIMENTONES SALTEADOS	ALBONDIGAS DE POLLO ASADO	CARNE DE RES GUISADA	PECHUGA DE POLLO GUISADA FRITA	CARNE DE RES VINAGRETE	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	CARNE DE CERDO ASADA EN SALSA DE LULO

Nutricionista Dietista

BEBIDAS CALIENTES-LACTEOS

NOMBRE DE LA PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)						PESO CRU	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 ME		
CHOCOLATE CON LECHE DE VACA ENT	Chocolate, en pastilla, con a	8	8	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	
ASUBIDEPANELA 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	8	10	13	18	13	68	
	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, granulada	8	8	10	13	18	18	73	
	Banano comun, crudo	66	66	65	115	115	156	583	
	Avena en Hojuelas, Precoci	6	7,3	7	6,5	8,5	9,0	46,8	
AVENA ENTERA COCIDA CON LECHE D	Avena en Hojuelas, Precoci	6	7,3	7	6,5	8,5	9,0	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, granulada	8	8	10	13	18	18	73	
	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, Precoci	6	7,3	7	6,5	8,5	9,0	46,8	
	Papaya, maduro, cruda	64	64	65	115	115	156	583	
	Azúcar morena, granulada	4	7	10	15	18	19	85	
NUMIS	Numis, 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

MARIENA L. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista SAS
M.N.D. 62332

ARROZ Y PASTA

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD DE 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	14-17 AÑOS Y 11 MESES	18-59 AÑOS Y 11 MESES			
ARROZ CON PIMIENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	70	72	75	80	85	90	312	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PIMIENTÓN. 2. CORTAR EL PIMIENTON 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	0,197	0,197	0,1875	0,2	0,1125	0,197	0,197	
	Pimentón, sin cáscara, crudo	6	6	6	6	6	6	24	
	Aceite de soya	3	3	3	3	6	3	15	
	Agua	40	44	50	80	100	100	424	
ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	30	32	35	80	85	80	312	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.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	5	0,1875	0,2	0,1125	5	25,5	
	Aceite de soya	4	3	3	4	9	3	27	
	Agua	40	44	50	80	100	100	424	
ARROZ CON ESPINACA	Arroz blanco, pulido, crudo	30	32	35	80	85	80	312	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA. 2. LICUAR LAS HOJAS DE ESPINACA CON EL AGUA QUE SE VAS 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 LIQUIDO SE EVAPORE, LUEGO TERMINAR DE COCINAR A FUEGO BAJITO HASTA TERMINAR DE COCINAR.
	Espinaca, crudo	7	10	8	20	25	20	90	
	Sal	0,197	0,197	0,2143	0,2	0,1395	0,197	1,0116	
	Aceite de soya	3	3	2	3	9	4	19	
	Agua	40	44	50	80	100	100	424	
ARROZ BLANCO CON PICADO	Arroz blanco, pulido, crudo	30	32	35	80	85	80	312	1. EN UNA OLLA CALENTAR EL ACEITE Y AGREGAR LOS PICADOS. 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, cruda	3	4	2	4	4	4	21	
	Sal	0,197	0,197	0,2143	0,2	0,1395	0,197	1,0116	
	Aceite de soya	3	3	2	3	4	4	19	
	Agua	40	44	50	80	100	100	424	
ARROZ CON PERejil	Arroz blanco, pulido, crudo	30	32	35	80	85	80	312	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	3	3	4	5	3	3	18	
	Sal	0,183	0,185	0,25	0,28	0,33	0,183	1,179	
	Aceite de soya	3	3	2	3	6	5	21	
	Agua	40	44	50	80	100	100	424	
PASTA(ESPAGUETI) COCIDA EN SALSA DE TOMATE	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30	32	35	80	85	80	312	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA CABEZONA Y EL PIMENTÓN. 2.PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA CABEZONA EN CUADROS 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.
	Cebolla cabezona, cruda	3	3	3	3	3	3	15	
	Tomate, crudo	5	5	5	5	5	5	25	
	Pimentón roja, cruda	3	3	3	3	3	3	23	
	Sal	0,196	0,198	0,25	0,28	0,33	0,196	1,179	
	Aceite de soya	3	3	3	4	5	4	21	
	Agua	80	88	100	120	260	100	848	
ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	30	32	35	80	85	80	312	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 COCINAR.
	Sal	0,1375	0	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,75	
	Ajo, crudo	3	0,188	3	3	4	3	15,376	
	Aceite de soya	3	3	2	3	4	3	18	
	Agua	40	44	50	80	100	100	424	

ARROZ CON ARVEJA VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	30	22	15	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 LIQUIDO SE SEQUE. 6. TERMINAR DE COCINAR A FUEGO BAJO HASTA QUE EL ARROZ ESTE COCIDO.
	Arveja verde, cruda	7	7	6	15	10	7	52	
	Sal	0.148	0.183	0.2148	0.3	0.18	0.163	1.1491	
	Aceite de soya	2	2	3	3	5	6	20	
	Agua	40	46	30	98	130	100	434	
ARROZ CON HABICHUELA	Arroz blanco, pulido, crudo	30	22	35	30	65	50	232	1. EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE DORAR UN POCO EL ARROZ. 2. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR LAS HABICHUELAS. 3. RETIRAR LA VAINA DE LAS HABICHUELAS Y CORTAR EN RODAJAS PEQUEÑAS Y AGREGAR AL ARROZ 4. AGREGAR AGUA MAS SAL Y COCINAR PRIMERO A FUEGO ALTO HASTA QUE EL LIQUIDO SE SEQUE 5. LUEGO BAJAR EL FUEGO AL MINIMO Y TERMINAR DE COCINAR.
	Habichuela, cruda	10	5	5	12	22	10	54	
	Sal	0.1375	0.1375	0.1875	0.175	0.1125	0.1375	0.8875	
	Aceite de soya	2	2	3	2	4	3	16	
	Agua	40	46	30	90	120	100	434	
TORTA DE PASTA (TORNILLOS) CON BROCOLI Y HUEVO ASADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30	22	15	30	65	50	212	1. CALENTAR EN UNA OLLA AGUA MAS SAL Y LLEVAR A HERVIR. 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	10	20	30	25	125	
	Aceite de soya	2	3	3	4	9	4	25	
	Sal	0.12	0.12	0.1	0.18	0.18	0.21	1.41	
	Agua	80	88	100	120	260	200	848	
ARROZ AMARILLO(CURCUMA)	Arroz blanco, pulido, crudo	30	22	35	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 ADHERIR 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	30	60	130	100	404	
ARROZ CON ARVEJA VERDE Y CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	30	22	35	30	65	50	232	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. ADHERIR 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	10	15	30	60	30	150	
	Aceite de soya	2	2	2	3	6	3	18	
	Sal	0.102	0.127	0.166	0.176	0.15	0.102	0.963	
	Cilantro, crudo	5	9	3	1	5	9	32	
	Agua	60	66	90	60	180	100	636	
ARROZ CON BROCOLI Y ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	30	22	20	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	6	6	18	35	13	86	
	Brócoli, crudo	7	9	6	18	30	18	88	
	Sal	0.157	0.157	0.2142	0.2	0.16	0.157	1.0942	
	Aceite de soya	3	4	3	3	7	6	26	
	Agua	40	44	90	80	180	100	454	
PASTA(SPAGUETTIS) COCIDA CON SALSA BLANCA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30	22	20	30	50	20	171	1. EN UNA OLLA CON AGUA HIRVIENDO AGREGAR SAL Y LA PASTA. 2. COCINAR LA PASTA HASTA QUE ESTE AL DIENTE, 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 uso	4	9	5	9	16	10	66	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	18	10	20	35	45	23	161	
	Sal	0.22	0.22	0.2	0.28	0.22	0.22	1.46	
	Agua	80	88	100	120	260	200	848	
TORTA DE PASTA(SPAGUETTIS)CON ESPINACA Y HUEVO ASADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30	22	25	30	65	50	212	1. CALENTAR AGUA CON SAL EN UNA OLLA HASTA LLEVAR A HERVIR, AGREGAR LA PASTA Y COCINAR AL DENTE. 2. RETIRAR DEL FUEGO ESCURRIR Y PASAR POR AGUA FRIA. 3. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR 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	50	45	169	
	Espinaca, cruda	50	50	40	60	60	70	330	
	Sal	0.157	0.157	0.2142	0.3	0.1286	0.157	1.0157	
	Aceite de soya	4	4	3	4	8	5	28	
	Agua	80	88	100	120	260	200	848	

LAURENA L. RODRIGUEZ D.
Auxiliar Dietista BAB
MND: 5309

FRUTAS

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR GRUPOS BENEFICIARIOS (g)						PESO NETO	PROCEDIMIENTO
	Mango verde, crudo	68	68	68	108	135	145	537	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL MANGO. 2. RETIRAR LA SEMILLA Y CORTAR EN TAJADAS Y SERVIR
	Papaya madura, cruda	55	55	55	115	115	155	555	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPAYA, RETIRAR LA CASCARA, MALLA Y SEMILLAS . 2. CORTAR EN TAJADAS Y SERVIR
	Pera, madura, cruda	48	48	48	97	130	110	481	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PERA, RETIRAR LOS TALLOS Y SERVIR
	Pera, cruda	54	54	54	80	80	120	497	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PERA Y SERVIR
	Sandía, cruda	114	114	114	200	200	273	1017	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA SANDIA 2. RETIRAR LA CASCARA . 3. PORCIONAR EN TAJADAS Y SERVIR
	Manzana verde cruda	84	84	84	95	80	150	492	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA MANZANA Y SERVIR
	Piña, cruda	92	92	92	140	140	200	756	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PIÑA, RETIRAR LA CASCARA, TALLOS Y EL CORAZON . 2. PORCIONAR EN TAJADAS Y SERVIR
	Banano verde, crudo	98	98	98	115	115	150	853	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BANANO Y SERVIR.
	Melón, cruda	98	98	90	160	160	200	790	1.LAVAR Y DESINFECTAR EL MELÓN , 2.RETIRAR LA CASCARA Y SEMILLAS. 3. CORTAR EN TAJADAS Y SERVIR
	Manzana, cruda	88	88	88	115	115	150	562	1.LAVAR Y DESINFECTAR LA MANZANA Y SERVIR.
					FRUTAS JUGO				
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	78	84	84	42	40	42	188	1. LAVAR Y DESINFECTAR TOMATE DE ARBOL, PELAR LOS TOMATES Y PICAR EN CUADROS 2. LICUAR CON AGUA. COLAR Y AGREGAR EL AZÚCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar blanca, granulada	4	4	6	6	4	4	28	
	Agua	40	50	50	73	70	72	315	
JUGO DE MORA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	Mora de castilla, cruda	38	34	34	42	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, fresca, pasteurizada	100	150	150	210	210	210	1140	
	Azúcar blanca, granulada	6	10	10	8	10	10	57	
	Agua	40	50	50	73	70	72	315	
JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	57	54	54	42	40	42	188	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL MORO. 2. CORTAR EL MORO EN TROZOS MEDIANOS. AGREGAR EL AGUA Y LICUAR 3.COLAR Y AGREGAR EL AZÚCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar blanca, granulada	9	9	11	10	11	10	77	
	Agua	40	50	50	73	70	72	315	
JUGO DE MORA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	Mora de castilla, cruda	38	34	34	42	40	42	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, fresca, pasteurizada	100	150	150	210	210	210	1140	
	Azúcar blanca, granulada	6	6	10	12	10	10	66	
	Agua	40	50	50	73	70	72	315	
JUGO DE GUAYABA CON LECHE DE VACA ENTERA PASTEURIZADA	Leche de vaca, entera, fresca, pasteurizada	100	150	150	210	210	210	1140	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS GUAYABAS , PORCIONAR Y LICUAR CON AGUA Y LECHE. 2.COLAR Y REPETIR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar blanca, granulada	7	8	12	14	14	12	85	
	Guayaba, madura, cruda	28	34	34	42	40	42	188	
	Agua	40	50	50	73	70	72	315	
NARANJADA	Limón, cruda	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 blanca, granulada	6	8	8	12	12	10	66	
	Agua	40	50	50	73	70	72	315	
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 blanca, granulada	7	8	12	12	12	10	61	
	Leche de vaca, entera, fresca, pasteurizada	100	150	150	210	210	210	1140	
	Agua	40	50	50	73	70	72	315	
JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	28	34	34	42	40	42	188	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS MORAS, RETIRAR LOS TALLOS Y LICUAR CON AGUA 2.COLAR Y AGREGAR EL AZUCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar blanca, granulada	6	8	10	12	8	8	66	
	Agua	40	50	50	73	70	72	315	
JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	28	34	34	42	40	42	188	1. LAVAR Y DESINFECTAR LOS MARACUYAS , EXTRAER LA PULPA. 2. LICUAR CON AGUA. COLAR Y AGREGAR EL AZÚCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar blanca, granulada	7	8	8	8	8	10	61	
	Agua	40	50	50	73	70	72	315	
JUGO DE LULO	Lulo, crudo	28	34	34	40	40	40	188	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL LULO, PICAR Y PICAR EN CUADROS 2. LICUAR CON AGUA. COLAR Y AGREGAR EL AZÚCAR MEZCLAR Y SERVIR
	Azúcar blanca, granulada	4	4	6	8	10	4	56	
	Agua	40	50	50	73	70	72	315	

NATALIA L. POSADA G.
Nutricionista Dietista UNS
MND-00387

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	9-13 AÑOS Y 11 MESES	14-17 AÑOS Y 11 MESES	18-59 AÑOS Y 11 MESES	60 AÑOS Y MÁS		
LENTEJAS GUISADAS CON CEBOLLA, APIO, ZANAHORIA	Lenteja común, cruda	10	10	15	20	25	20	110	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA, LA ZANAHORIA EL APIO Y TOMATE. 2. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUBITOS PEQUEÑOS. 3.CORTAR LA CEBOLLA, APIO Y EL TOMATE EN CUBOS 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	6	26.5	
	Apio, crudo	3	3	1.5	2	3	3	15.5	
	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2.5	3	6	4	26.5	
	Tomate, crudo	3	3	2.5	4	4	3	19.5	
	Sal	0,157	0,157	0,1575	0,2	0,1125	0,157	0,871	
	Aceite de soya	2	2	3	3	4	4	18	
	Agua	30	30	30	40	80	60	200	
CAZUELA DE FRIJOL CON APIO, CEBOLLA Y PIMENTÓN	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 TIRAS 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. 7 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	3	2	3	3	15	
	Aceite de soya	3	3	0,2143	0,19	0,1286	4	8,9329	
	Sal	0,157	0,157	3	3	6	0,157	15,471	
	Agua	30	30	30	40	60	50	240	

NATHENA L. RODRIGUEZ D.
Nutricionista Dietista SAS
MND: 03382

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	4-8 AÑOS Y 11 MESES	9-8 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, cruda	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, ADICIONAR 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. ADICIONAR LA SALSA PREVIAMENTE HECHA Y TERMINAR DE COCINAR.
	Harina de trigo, fortificada	5	5	9	15	15	12	61	
	Leche de vaca, entera, lq	12	15	22	30	17	25	121	
	Sal	0,157	0,157	0,1675	0,2	0,1125	0,157	0,971	
	Aceite de soya	2	2	2	2	6	5	19	
PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	38	48	60	92	138	116	432	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	0,1675	0,2	0,1125	0,157	0,971	
	Aceite de soya	5	5	4	5	8	6	33	
GOULASH DE CARNE CON VERDURAS(BROCOLI, HABICHUELA Y ARVEJA VERDE)	Res, carne magra, cruda	34	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, ADICIONAR LAS VERDURAS COCIDAS Y MEZCLAR BIEN. AGREGAR AGUA Y SAL Y COCINAR POR 5 MINUTOS MAS.
	Brócoli, cruda	18	20	25	37	18	18	137	
	Habichuela, cruda	15	25	13	25	18	15	109	
	Arveja verde, cruda	45	37	32	30	40	80	334	
	Sal	0,157	0,157	0,2143	0,2	0,1385	0,157	1,0038	
	Aceite de soya	2	3	3	3	6	5	22	
PECHUGA DE POLLO ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	38	48	60	92	138	116	432	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	0,1385	0,157	1,0038	
	Aceite de soya	2	2	2	2	4	3	15	
HIGADO DE RES ENCEBOLLADO ASADO	Res, hígado, cruda	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 ADICIONAR LA CEBOLLA Y SOFREIR HASTA QUE ESTE BLANDA, POSTERIORMENTE ADICIONAR EL PIMENTON Y COCINAR HASTA QUE ESTE BLANDO. RESERVAR. 5.EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR EL HIGADO DE RES MAS SAL Y DORAR POR AMBOS LADOS HASTA QUE ESTE COCIDO. FINALIZAR ADICIONANDO LAS VERDURAS COCIDAS AL HIGADO AL MOMENTO DE SERVIR.
	Res, hígado, cruda	35	40	45	60	110	105	395	
	Cebolla cabezona, cruda	8	8	4	4	8	23	55	
	Pimentón verde, cruda	8	8	4	6	6	20	50	
	Sal	0,188	0,188	0,25	0,33	0,15	0,188	1,179	
	Aceite de soya	3	3	3	4	6	5	24	
FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS) ASADO	Merluza, filete, cruda	35	40	45	60	110	105	395	LAVAR BIEN EL FILETE DE MERLUZA, ADICIONAR SAL Y DORAR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE.
	Sal	0,188	0,188	0,25	0,33	0,15	0,188	1,179	
	Aceite de soya	2	2	2	3	3	4	16	
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 ADICIONAR EL CILANTRO Y EL PEREJIL PICADOS. MEZCLAR BIEN Y SERVIR.
	Pimentón rojo, crudo	5	3	4	8	8	3	31	
	Cilantro, crudo	5	3	2	3	3	3	19	
	Perejil, crudo	2	1	2	1	2	2	10	
	Sal	0,188	0,188	0,25	0,33	0,15	0,188	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	48	60	92	138	116	432	1. DESHUESAR LA PECHUGA Y PORCIONAR. RESERVAR EN LA NEVERA. 2. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR LA CHOCLA 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, ADICIONAR LAS VERDURAS PICADAS Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS. ADICIONAR UN POCO DE AGUA Y SAL Y COCINAR HASTA QUE LA PECHUGA ESTE BIEN COCIDA.
	Cebolla cabezona, cruda	5	3	4	6	5	5	28	
	Tomate, crudo	5	3	4	5	5	5	27	
	Sal	0,163	0,163	0,25	0,33	0,15	0,163	1,179	
	Aceite de oliva	2	2	3	3	8	4	22	
	Agua	15	20	20	25	30	45	175	

FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS)APANADO FRITO	Merluza, filete, cruda	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- FREIR EL FILETE DE MERLUZA EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTE DORADO. RETIRAR DEL FUEGO Y COLAR SOBRE UN PAPEL DE COCINA. SERVIR
	Huevo de gallina, entero, cru	8	8	20	25	30	45	135	
	Tostadas o galleta, horneadas	7	9	8	10	20	14	75	
	Harina de trigo, fortificada, cru	7	8	8	10	20	14	72	
	Sal	0,1575	0,1875	0,1875	10	0,1125	0,1575	10,7125	
	Aceite de soya	3	7	3	5	7	5	30	
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. AGREGAR LA SALSA DE TOMATE PREVIAMENTE LICUADA Y TERMINAR LA COCCION.
	Cebolla cabezona, cruda	8	8	7	8	5	8	39	
	Pimentón rojo, crudo	6	8	7	9	6	6	31	
	Tomate, crudo	8	7	6	7	9	8	39	
	Sal	0,1804	0,1803	0,25	0,2	0,19	0,1803	1,1406	
	Aceite de soya	2	3	6	8	8	9	37	
	Agua	10	15	15	20	20	28	108	
CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	45	60	120	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	0,1403	0,1803	0,25	0,2	0,14	0,1803	1,1409	
	Aceite de soya	4	2	3	6	6	4	25	
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 PLANTAS 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 3 MINUTO MAS.
	Cebolla cabezona, cruda	8	9	10	10	8	5	39	
	Tomate, crudo	8	9	10	10	8	5	39	
	Sal	0,157	0,157	0,3143	0,16	0,1286	0,157	0,9729	
	Habichuela, cruda	39	45	60	40	68	60	279	
	Aceite de soya	1	2	3	3	7	6	22	
	Agua	60	70	80	70	80	80	440	
CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	45	60	130	105	405	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 larga, tallos, cruda	3	3	2	3	3	5	17	
	Pimentón rojo, crudo	8	7	8	2	4	3	31	
	Tomate, crudo	3	3	2	2	4	9	24	
	Sal	0,1607	0,1957	0,25	0,14	0,1129	0,1807	0,9198	
	Aceite de soya	3	5	2	3	5	6	24	
PECHUGA DE POLLO ASADA CON HOGAO	Pollo, pechuga con piel, cruda	30	45	40	55	110	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 5 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	0,169	0,183	0,3143	0,2	0,18	0,168	1,1403	
	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, cruda	35	48	45	80	110	109	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 FILETE ESTE BIEN COCIDO.
	Cebolla cabezona, cruda	3	4	3	7	8	9	30	
	Tomate, cruda	3	3	3	7	8	8	34	
	Cebolla larga, tallo, cruda	1	2	3	6	8	7	31	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,1125	0,1375	0,8875	
	Aceite de soya	2	3	2	3	4	3	16	
PICADADO DE HIGADO Y PAJARILLA DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO	Res, Hígado, cruda	18	30	23	30	55	50	206	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 HOJAS ESTEN COCIDAS Y LA CEBOLLA BLANDA. 5. FINALIZAR AGREGANDO LAS HOJAS DE CILANTRO PICADO, MEZCLAR BIEN Y SERVIR.
	Res, pajarilla o bazo, cruda	18	30	23	30	55	50	206	
	Cebolla cabezona, cruda	5	4	5	9	5	8	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	85	40	45	60	210	105	385	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	6	7	33	
	Cilantro, crudo	3	3	4	1	2	3	16	
	Sal	0,165	0,165	0,2143	0,2	0,15	0,165	1,1493	
	Aceite de soya	2	3	2	3	6	4	18	
FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO ASADA CON PIMENTON SALTEADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	38	48	48	65	133	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, MEZCLAR BIEN Y SERVIR.
	Pimentón rojo, crudo	6	5	7	12	14	14	51	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1857	0,175	0,1125	0,1375	0,8857	
	Aceite de soya	2	3	10	2	3	5	27	
HAMBURGUESA DE CARNE DE RES MOLIDA ASADA	Res, carne magra, cruda	35	40	45	60	150	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	0	21	
	Cebolla cabezona, cruda	5	4	3	4	6,18	5	30,18	
	Sal	0,22	0,22	0,3	0,28	0	0,22	1,24	
	Aceite de soya	3	3	3	3	5	4	24	
HAMBURGUESA DE PECHUGA DE POLLO MOLIDA ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	35	47	48	62	138	138	478	1. DESHUESAR LA PECHUGA, CORTAR EN CUADROS MEDIANOS Y PROCESAR EN PROCESADOR DE ALIMENTOS HASTA LOGRAR CONSISTENCIA 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	6	4	8	28	
	Ajo, crudo	2	1	2	3	3	4	15	
	Sal	0,157	0,157	0,186	0,175	0,15	0,157	0,982	
	Aceite de soya	2	3	3	3	3	4	18	
CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	35	40	45	90	120	105	435	1. POCIONAR 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	0,2143	0,2	0,15	0,157	1,0383	
	Aceite de soya	3	3	3	4	6	5	25	
FAJITAS DE CARNE DE RES ASADA CON PIMENTONES SALTEADOS EN SALSA DE TOMATE	Res, carne magra, cruda	35	40	45	80	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, MEZCLAR 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. 8.APARTE, EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE SALTEAR LOS PIMENTONES HASTA QUE ESTEN BLANDOS. 7. AL FINALIZAR, MEZCLAR 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	3	3	5	5	3	20	
	Tomate, cruda	3	3	4	5	5	6	26	
	Sal	0,165	0,165	0,25	0,23	0,15	0,165	1,125	
	Aceite de soya	4	4	3	4	8	8	35	

FILETE DE MERLUZA (SIN HUESO NI ESPINAS)ASADO	Merluza, filete, cruda	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	0.1101	0.157	0.9987	
	Aceite de soya	1	2	2	2	3	3	15	
CARNE DE CERDO ASADA CON HOGAO	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	105	60	135	135	450	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 ACEITE 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	3	3	05	5	5	7	02	
	Tomate, crudo	3	3	5	4	5	6	26	
	Cebolla larga, tallos, cruda	2	2	4	4	4	5	21	
	Sal	0.157	0.157	4	0.175	0.22	0.157	0.796	
	Aceite de soya	2	2	0.175	2	5	5	19.175	
PECHUGA DE POLLO ASADA CON PAPA PASTUSA COCIDA Y PEREJIL	Pollo, pechuga con piel, cruda	35	45	40	60	110	110	400	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 Pastusa, cruda	20	45	45	55	110	102	441	
	Perejil, crudo	1	2	3	5	15	5	32	
	Sal	0.22	0.22	0.3	0.28	0.33	0.22	1.46	
	Aceite de oliva	1	8	7	10	12	8	52	
	Agua	35	90	80	100	150	140	790	
CARNE DE RES MOLIDA COCIDA CON CEBOLLA CABEZONA Y PIMIENTON 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 PIMIENTON 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	3	4	4	4	6	25	
	Cebolla cabezona, cruda	2	3	10	3	8	4	34	
	Sal	0.183	0.183	0.35	0.35	0.55	0.183	1.219	
	Aceite de soya	2	2	2	3	5	4	22	
CARNE DE CERDO ASADA CON SALSA DE TOMATE	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	45	60	130	105	395	1. LAVAR Y DESINFECTAR 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 CHEKO, 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 jumbo, 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	0.28	0.35	0.183	1.379	
	Aceite de soya	3	3	3	4	7	4	27	
FAJITAS DE CARNE DE CERDO ASADA CON CHEOLLA Y PIMENTON SALTEADOS	Cerdo, carne magra, cruda	35	40	40	60	110	105	390	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA CABEZONA Y LOS PIMENTONES. 2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN JULIANA. 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	3	3	4	5	15	5	40	
	Pimentón rojo, crudo	3	2	4	5	15	5	43	
	Sal	0.123	0.129	0.15	0.16	0.1	0.129	0.789	
	Aceite de soya	2	3	3	2	5	5	25	
PECHUGA DE POLLO APANADA FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	35	40	40	60	110	115	420	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. FREIR 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	10	12	15	20	40	25	118	
	Harina de trigo, fortificada, cruda	10	12	8	12	13	14	68	
	Tostadas o galletas, horneadas	10	12	8	12	12	14	68	
	Sal	0.165	0.157	0.2142	0.2	0.1265	0.157	1.0127	
	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	138	185	405	1. LAVAR Y DESINFECTAR 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 LA MADORA 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 3 MINUTOS MAS, SERVIR.
	Aceite de soya	3	5	9	3	8	5	35	
SUDADO DE PECHUGA DE POLLO Y PAPA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel	30	43	45	62	118	175	423	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 COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS. AGREGAR AGUA Y SAL Y DEJAR COCINANDO.
	Cebolla cabezuna, crud	5	5	4	5	5	5	29	
	Tomate, crudo	5	5	4	4	6	5	28	
	Papa variedad harinosa	50	43	45	50	120	130	400	
	Sal	0,1219	0,1219	0,18713	0,175	0,10135	0,1215	0,85198	
	Aceite de soya	4	4	3	6	9	7	33	
	Agua	90	70	80	90	200	200	690	

MARENA L. RODRIGUEZ O.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 00392

TUBERCULOS-RAICES

NOMBRE DE LA PREPARACION	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	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	18	20	28	34	95	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO.
	Sal	0,197	0,197	0,1875	0,2	0,2125	0,157	0,973	2. PELAR EL PLATANO. CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y COCINAR
	Aceite de soya	1	2	3	5	5	4	19	EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDOS.
	plátano harton, maduro, crudo	48	58	98	78	187	223	694	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	130	148	240	306	1120	
PAPA PASTUSA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	33	40	48	50	128	100	399	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS. 2. COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS
	Sal	0,197	0,197	0,1875	0,2	0,2125	0,157	1,07125	
	Agua	70	90	88	100	148	220	780	
BUÑUELO DE PAPA PASTUSA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	39	45	48	50	120	120	435	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.
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	8	13	8	15	18	24	86	
	Sal	0,197	0,197	0,2143	0,2	0,2188	0,157	1,07188	
	Aceite de soya	5	2	2	3	5	4	19	
	Agua	78	98	88	100	161	243	768	
TAJADAS DE PLATANO QUINEO VERDE FRITAS	Platano cali o guineo, verde, crudo	98	98	88	88	190	363	888	1. LAVAR Y DESINFECTAR LOS PLATANOS QUINEO. 2. PELAR EL PLATANO Y CORTAR TAJADAS A LO LARGO. 3.FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS
	Aceite de soya	2	2	3	3	4	8	24	
AREPITA DE YUCA ASADA	Yuca Blanca, sin cáscara, cruda	44	50	50	60	160	138	451	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. 4. RETIRAR DEL FUEGO. ESCURRIR EL AGUA CALIENTE, DEJAR ENFRIAR Y ROLLAR. 5. AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 7. FORMAR LA AREPITA Y DORAR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE POR 5 MINUTOS HASTA QUE ESTEN BIEN DORADOS
	Sal	0,188	0,188	0,25	0,28	0,33	0,157	1,573	
	Aceite de soya	0	1	4	4	0	5	24	
	Agua	88	120	130	150	280	268	990	
AREPITA DE PLATANO MADURO CON QUESO ASADA	plátano harton, maduro, crudo	48	58	90	78	187	150	551	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO MADURO . 2. PELAR EL PLATANO. CORTAR EN TROZOS MEDIANOS Y COCINAR 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.
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	18	16	8	15	18	24	80	
	Queso fresco, semiduro, semimagro,	53	15	10	28	5	18	130	
	Aceite de soya	0	2	3	5	7	8	25	
	Agua	100	120	120	140	240	300	1120	
BASTONES DE PAPA PASTUSA FRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	38	45	48	60	134	120	435	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 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 BASTOS. 8 FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN DORADOS
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	7	10	7	15	20	24	83	
	Sal	0,1375	0,1375	0,1875	0,175	0,3125	0,1875	0,8625	
	Aceite de soya	2	2	3	5	5	9	31	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
TORTILLA DE PAPA PASTUSA CON QUESO ASADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	38	45	48	68	134	128	462	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. 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 LOGRAR UNA MASA FIRME. 8. REFRIGERAR POR 30 MINUTOS 9. RETIRAR DEL FRIO, FORMAR LAS TORTILLAS Y ASAR EN UNA PARRILLA CON ACEITE CALIENTE POR AMBOS LADOS.
	Queso fresco, semiduro, semimagro,	15	9	8,75	22	30	33	117,75	
	Sal	0,188	0,188	0	0,25	0,15	0,188	0,9125	
	Aceite de soya	2	3	3	4	6	3	21	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
BASTONES DE YUCA FRITOS	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	44	50	50	60	150	138	495	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. 5.AMASAR HASTA LOGRAR UNA MASA FIRME. 6. FORMAR LOS BASTONES Y FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BIEN DORADOS.
	Sal	0,188	0,188	0,25	0,3	0,15	0,188	1,258	
	Aceite de soya	2	2	2	3	4	3	16	
	Agua	78	90	88	103	162	240	760	
	Papa variedad harinosa, criolla, con c	35	40	40	50	128	110	393	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
	Cebolla cabezona, cruda	3	4	3	4	5	3	22	
	Tomate, crudo	3	3	3	4	5	5	23	
	Sal	0,1875	0,1875	0,1875	0,175	0,3125	0,1875	0,9875	
	Aceite de soya	2	3	3	3	3	3	17	

PAPA CRIOLLA GUISADA									4. EN UNA OLLA CON AGUA CALIENTE AGREGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y SOFREIR POR 3 MINUTOS. 5.AGREGAR LA PAPA CRIOLLA, AGUA Y SAL. COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 6. RETIRAR DEL FUEGO. DEJAR SOBRE PAPEL DE COCINA ABSORBENTE Y AGREGAR SAL
	Agua	78	90	88	100	160	240	760	
CHIPS DE ARRACACHA FRITOS	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	65	50	58	90	130	130	462	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ARRACACHA. 2. PELAR LA ARRACACHA Y CORTAR MONEDITAS. 3.SUMERGIR LAS MONEDITAS EN AGUA PARA POR 30 MINUTOS PARA ELIMINAR EL EXCESO DE ALMIDON. 4. RETIRAR EL EXCESO DE AGUA Y SECAR SECAR EN UN PAPEL DE COCINA. 5.FREIR EN ACEITE CALIENTE.
	Aceite de soya	3	3	2	8	5	3	25	
	Agua	78	90	88	100	162	240	760	
BUÑUELO DE YUCA FRITO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	15	10	90	60	150	330	665	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	0.1387	0.25	0.15	0.1173	0.5847	2.7007	
	Aceite de soya	12	2	3	3	8	5	33	
	Agua	78	90	88	101	162	240	760	
AREPITA DE PAPA CRIOLLA CON PEREJIL ASADA	Papa, variedad harinosa, criolla, sin p	58	44	48	55	131	120	456	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 3 MINUTOS. 6.AGREGAR LA PAPA CRIOLLA, AGUA, Y SAL, COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 6. RETIRAR DEL FUEGO. DEJAR SOBRE PAPEL DE COCINA ABSORBENTE Y AGREGAR SAL
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	10	10	15	30	32	27	134	
	Aceite de soya	5	3	0.2147	7	6	5	18.2147	
	Sal	0.183	0.183	2	0.2	0.19	0.183	2.939	
	Perejil, crudo	0	1	3	8	10	3	25	
	Agua	78	90	88	100	160	240	760	
CROQUETA DE PAPA PASTUSA ASADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	58	45	40	56	134	123	462	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 FREIR EN ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN COCINAS.
	Sal	0.1375	0.1375	0.1475	0.175	0.1515	0.1378	0.8874	
	Aceite de soya	2	1	1	2	3	3	12	
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	11	12	6	15	30	24	98	
	Agua	75	90	88	101	163	240	760	
TAJADA DE PLATANO VERDE FRITO	Plátano harton, verde, crudo	92	60	60	71	127	160	566	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	8	3	24	
PAPA PASTUSA A LA FRANCESA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	59	45	40	56	134	123	462	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS PASTUSAS. 2. CORTAR A LO LARGO PARA OBTENER GAJITOMES. 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	0.147	0.963	
	Aceite de soya	2	2	3	2	5	4	18	
YUCA GUISADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	44	50	58	62	140	186	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 ASANGAR LOS VEGETALES CORTADOS Y SOMBRE 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	2	3	5	6	6	30	
	Cebolla cabezona, cruda	2	2	3	5	6	6	30	
	Sal	0.22	0.22	0.5	0.28	0.15	0.21	1.68	
	Aceite de soya	1	2	2	3	7	7	23	
	Agua	78	90	88	102	162	240	760	
	Harina de trigo, fortificada, todo prop	10	10	2	16	28	22	82	
	Queso fresco, semiduro, semigraso, l	8	10	10	16	26	15	85	
	Aceite de soya	2	2	3	3	5	2	17	
	Plátano harton, maduro, crudo	40	50	50	72	102	110	390	
	Agua	78	90	88	100	162	240	760	
PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa, variedad harinosa, criolla, con c	59	40	40	48	130	130	461	1. LAVAR Y DESINFECTAR LAS PAPAS CRIOLLAS. 2. COCINAR EN AGUA CALIENTE CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS
	Sal	0.1375	0.1375	0.146	0.188	0.5	0.1375	1.0465	
	Agua	78	90	88	101	162	240	760	
PLATANO MADURO ASADO	Plátano harton, maduro, crudo	45	55	58	70	167	130	510	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 200 GRADOS CENTIGRADOS POR 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTE COCIDO. 4. NO COCINAR EN HORNO MICROONDAS
PATACON DE PLATANO VERDE FRITO	Plátano harton, verde, crudo	52	60	60	58	177	155	380	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.FREIR LOS PATACONES DE NUEVO AL ACEITE HASTA QUE ESTEN BIEN COCIDOS Y CROCANTES.
	Aceite de soya	3	2	2	3	5	3	20	
PURE DE PAPA CRIOLLA	Papa, variedad harinosa, criolla, sin p	59	44	44	55	130	120	452	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	25	30	30	40	65	28	218	
	Sal	0.157	0.157	0.2162	0.2	0.15	0.157	1.0952	
	Agua	78	90	88	100	161	240	756	

BASTONES DE PAPA PASTUSA CON Y PEREJIL FRITOS	Papa, variedad Ica Invico, pastusa, ICA	39	40	45	55	124	133	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 FREIR EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE.
	Pereji, crudo	10	9	11	12	26	30	98	
	Harina de trigo, fortificada, todo p	8	5	6	8	5	6	78	
	Sal	0,189	0,184	0,25	0,21	0,13	0,183	5,379	
	Aceite de soya	2	3	3	3	5	5	58	
	Agua	76	90	88	101	192	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	0,123	0,132	0,156	0,175	0,11	0,132	0,817	
	Aceite de soya	3	3	3	5	5	5	58	
	Agua	76	90	88	101	192	240	760	
PAPA PASTUSA DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	38	40	40	55	130	110	403	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	3	3	3	3	4	3	33	
	Sal	0,123	0,132	0,156	0,175	0,1	0,132	0,798	
	Agua	76	90	88	101	192	240	760	
PAPA PASTUSA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	39	45	45	58	138	131	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 BALLAUO Y COCINAR POR 2 MINUTOS MAS
	Tomate, crudo	1	2	3	3	3	5	22	
	Cebolla cabezona, cruda	2	2	3	4	7	5	43	
	Sal	0,1633	0,1633	0,25	0,23	0,18	0,1633	25,5199	
	Leche de vaca, entera, liquida, pasteurizada	10	15	15	15	18	20	93	
	Queso Paipa, semiduro, semimagro,	8	12	20	12	0,05	20	66,33	
	Aceite de soya	4	2	3	7	5	8	33	
	Agua	78	60	66	102	192	240	760	
PURE DE PAPA PASTUSA	Papa, variedad harinosa, pastusa	38	45	45	60	134	120	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	85,366	
	Leche de vaca, entera, liquida, pa	15	20	0,166	0,175	0,11	40	79,643	
	Agua	76	90	88	100	192	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 REGULARES Y COCINAR EN AGUA CON SAL HASTA QUE ESTEN BLANDAS.
	Sal	0,122	0,122	0,1670	0,175	0,13	0,122	0,9102	
	Agua	76	90	88	102	192	240	760	
PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, cr	38	40	40	53	120	110	393	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 SACAR SOBRE UN PAPEL DE COCINA ABSORBENTE.
	Aceite de soya	3	4	3	5	8	6	28	
TORTILLA DE PAPA PASTUSA CON PEREJIL ASADA	Papa, variedad harinosa, pastusa	39	45	48	58	120	120	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.
	Pereji, crudo	6	2	6	3	6	6	29	
	Harina de trigo, fortificada, todo p	15	15	5	30	35	33	133	
	Sal	0,1633	0,1633	0,25	0,2	0,15	0,1633	1,1499	
	Aceite de soya	2	4	2	4	2	3	20	
	Agua	78	90	88	102	192	240	760	
PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	48	60	50	72	167	153	651	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PLATANO MADURO. 2. PELAR EL PLATANO Y CORTAR EN TROZOS REGULARES. 3. COCINAR EN AGUA CALIENTE HASTA QUE ESTE COCIDO.
	Agua	76	90	88	102	192	240	760	

MAIRENA L. RODRIGUEZ S.
Nutricionista Dietista EAS
MND: 0030

HUEVO QUESO

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD REQUERIDA (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1 a 6 MESES	6 A 12 MESES	1 A 3 AÑOS	4 A 8 AÑOS	9 A 13 AÑOS	14 A 18 AÑOS		
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	27.5	55	55	55	55	55	302.5	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE Y LA CEBOLLA. 2. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS. EL TOMATE CORTAR A LA MITAD Y RETIRAR LAS SEMILLAS. LUEGO CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 3. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE AGREGAR LA CEBOLLA Y EL TOMATE HASTA QUE LA CEBOLLA ESTE TRANSPARENTE. AGREGAR MEDIO HUEVO Y AÑADIR LA SAL. 5. AGREGAR EL HUEVO BATIDO A LA PREPARACION DE CEBOLLA Y TOMATE, MEZCLAR BIEN Y COCINAR REVOLVIENDO 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	0.137	0.137	0.1375	0.2	0.1125	0.137	0.971	
	Aceite de soya	5	5	5	5	5	5	15	
HUEVO PATO	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	0.137	0.137	0.1375	0.2	0.1375	0.137	0.9795	
	Aceite de soya	5	5	5	5	5	5	15	
TAMAL DE QUESO CAMPESINO	Queso Fresco, semiduro, semigraso, Ope	15	30	50	60	80	80	325	1.LAVAR 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.AGREGAR CALENTAR ACEITE EN UN SARTEN, AGREGAR EL HUEVO BATIDO MEZCLAR Y COCINAR HASTA QUE EL HUEVO ESTE COCIDO.
	Sal	0.137	0.137	0.275	0.275	0.275	0.275	1.375	
	Aceite de soya	5	5	5	5	5	5	15	
HUEVOS REVUELTOS CON MANTEQUILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	27.5	55	55	55	55	55	302.5	1. LAVAR Y DESINFECTAR LOS UTENSILIOS DE MESA, SECARLOS Y COLOCAR SOBRE MANTEL PARA SU USO. 2. LAVAR Y DESINFECTAR LOS UTENSILIOS DE COCINA. 3.AGREGAR CALENTAR ACEITE EN UN SARTEN AGREGAR EL HUEVO Y REVOLVER HASTA QUE ESTEN COCIDOS. 5.AGREGAR EL HUEVO BATIDO, COCINAR REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA LOGRAR UNA CONSISTENCIA CREMOSA Y QUE EL HUEVO ESTE COCIDO.
	Mantequilla, cruda	5	5	5	5	5	5	25	
	Sal	0.1375	0.1375	0.1375	0.1375	0.1375	0.1375	0.6875	
	Aceite de soya	5	5	5	5	5	5	15	
HUEVO 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 LICUAR AL GUSTO. 3.COCINAR LA TORTILLA TOSTADA BIEN POR AMBOS LADOS Y SERVIR.
	Sal	0.165	0.165	0.2145	0.2	0.25	0.275	1.1295	
	Aceite de soya	5	5	5	5	5	5	15	
RANCHERA DE QUESO CAMPESINO	Queso Fresco, semiduro, semigraso, Ope	15	30	50	60	80	80	325	1.LAVAR BIEN EL EMPAQUE DEL PAN Y DEL QUESO. 2.CORTAR A LA MITAD EL PAN Y UNTAR POR AMBOS LADOS EN UNA PARRILLA O SARTÉN CALIENTE. 3.AGREGAR EL QUESO Y VOLVER A UNTAR PARA QUE EL QUESO DERRITA, SERVIR CALIENTE.
	Pan blanco, regular, horneado	15	30	50	60	40	80	275	
	Huevo de gallina, entero, crudo	27.5	55	55	55	55	55	302.5	
HUEVO COCIDO	Tapa	50	100	100	100	100	100	550	1.COCINAR EL HUEVO EN UNA OLLA Y ENFRIAR EL HUEVO. 2.PELAR EL HUEVO Y RETIRAR LA CASCARA. 3.RETIRAR EL HUEVO Y TERMINAR DE COCINAR HASTA LOGRAR LA CONSISTENCIA DESEADA. 4. LAVARSE Y PELAR POR MEDIA HORA, RETIRAR LA CASCARA Y SERVIR.
TAMAL DE QUESO CAMPESINO	Queso Fresco, semiduro, semigraso, Ope	15	30	50	60	80	80	325	1.LAVAR BIEN EL EMPAQUE DONDE VIENE EL QUESO. CORTAR LA PORCIÓN Y SERVIR.
TAMAL DE QUESO SOBLESENAS	Queso Fresco, semiduro, semigraso, Ope	15	30	50	60	80	80	325	1. LAVAR BIEN EL EMPAQUE DONDE VIENE EL QUESO. CORTAR LA PORCIÓN Y SERVIR.

MARCELA L. RODRIGUEZ S.
Nutricionista Dietista SAS
MSD- 51043

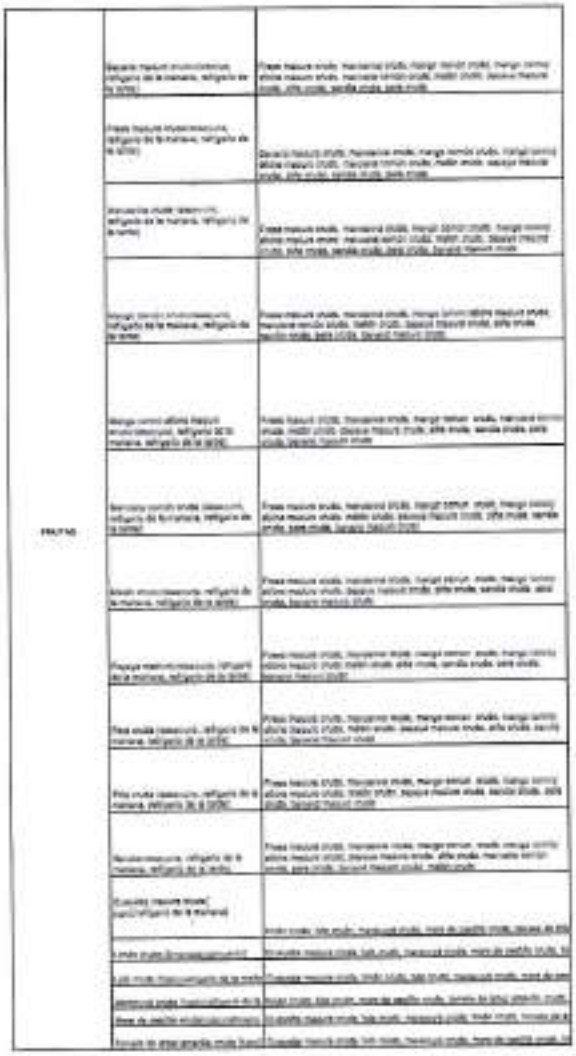
82

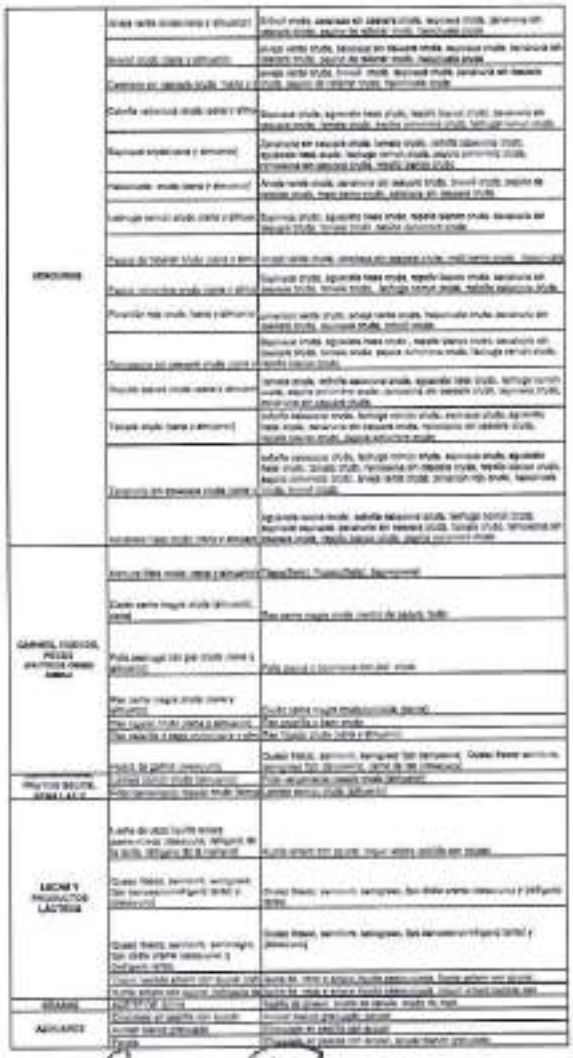
VARIOS PANADERIA

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CENTIMOS BENEFICIARIOS (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		3-5 AÑOS Y 11 MESES	6-8 AÑOS Y 11 MESES	9-11 AÑOS Y 11 MESES	12-14 AÑOS Y 11 MESES	15-17 AÑOS Y 11 MESES	18-49 AÑOS Y 11 MESES		
EMPANADA DE HARINA DE MAIZ CON QUESO DOBLECREMA FRITA	Harina de maiz blanco, precocida	70	95	95	45	45	45	195	1. MEZCLAR LA HARINA DE MAIZ
	Queso fresco, semiduro, cuartirvo	50	90	90	90	90	90	225	2 MOJAR AGUA Y MEZCLAR HASTA FORMAR UNA MASA FIRME.
	Sal	0.123	0.123	0.123	0.123	0.33	0.123	0.9987	3.FORMAR BOLITAS Y APLANARLAS CON UN RODILLO.
	Aceite de oliva	3	3	3	3	3	3	18	4.APARTE LAHAR EL QUESO Y RALLARLO. AGREGAR EL QUESO A LA MASA DE MAIZ Y FORMAR LA EMPLANADA. FREIR EN ACEITE CALIENTE
	Agua	30	75	75	135	135	135	585	
PAN DE BUCLE	Pan de dulce, regular, horneado	15	30	30	50	50	50	225	SERVIR
AREPA DE MAIZ AMASA	Harina de maiz blanco, precocida	15	30	30	50	50	50	225	FORMAR LA MEZCLA CON LA HARINA DE MAIZ CON AGUA Y SAL. DORAR EN PARRILLA Y SERVIR
	Aceite de oliva	1	1	1	1	1	1	6	
	Sal	0.02	0.02	0.150	0.150	0.1	0.02	0.462	
	Agua	30	75	75	135	135	135	585	
PAN DE QUESO	Pan de queso, horneado	15	30	30	90	90	90	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	60	60	60	225	SERVIR
PONQUE BLANCO	ponqué blanco, regular, sin relleno	12	25	25	40	40	40	182	SERVIR
ALMOJABANA	Almojábana, tradicional, horneada	15	30	30	60	60	60	225	SERVIR
PAN BOLLO	Pan blanco, regular, horneado	15	30	30	60	60	60	225	SERVIR
PAN DE DULCE	Pan de dulce, regular, horneado	15	30	30	60	60	60	225	SERVIR
GALLETA TIPO DUCA	Galletas dulces, corte	10.5	21	21	28	28	28	136.5	LIMPIAR EL EMPAQUE, PORCIONAR Y SERVIR
PAN BLANQUITO	Pan blanco, regular, horneado	15	30	30	60	60	60	225	SERVIR
MANTEQUADA	Mantecada, horneada	12	25	25	40	40	40	182	SERVIR
PAN DE BONO	panderbono, horneado	15	30	30	60	60	60	225	SERVIR
TOSTADA	Tostadas y rebanadas, horneadas	10.5	21	21	28	28	28	136.5	SERVIR
MOGOLLA	Mogolla, horneada	15	30	30	60	60	60	225	SERVIR

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
CEREALES	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
RAICES, TUBERCULOS Y FLOTANTE	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]





VERDURAS	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
CARNES, HUEVOS, PESCAS [illegible]	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
AZUCARES	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]
	[illegible]	[illegible]

[illegible]

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

108

CALDOS-SOPAS

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD SEGÚN CUADRO DE EDADES						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1-2 AÑOS 7 11 MESES	3-5 AÑOS 7 11 MESES	6-8 AÑOS 7 11 MESES	9-11 AÑOS 7 11 MESES	12-17 AÑOS 7 11 MESES	18-60 años 7 11 meses		
CALDO DE PAPA PASTUSA CON CARNE DE RES	Papa, tubérculo fresco, pelada, sin cáscara, crudo	7	14	28	70	84	28	627	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA PAPA. 2. APARTE, LAVAR BIEN LA CARNE DE RES. 3.EN UNA OLLA CON AGUA Y SAL HERVIR LA CARNE DE RES Y COCINAR 1H30 5 MINUTOS. 4. POSTERIORMENTE PELAR LA PAPA Y ADICIONAR A LA PREPARACIÓN DE CARNE, TERMINAR EL COCINADO HASTA QUE LA PAPA ESTÉ BIEN COCIDA.
	Cebolla junca, tallos, cruda	3	3	3	3	3	3	21	
	Cilantro, crudo	3	3	3	3	3	3	18	
	Sal	0,1245	0,1313	0,14713	0,176	0,1753	0,1213	0,90611	
	Res, carne magra, cruda	15	30	30	60	90	60	225	
	Agua	60	90	40	60	90	60	300	
SOPA DE PASTA(VARIEDAD) CON VERDURAS(ARVEJA VERDE, BROCOLI Y ZANAHORIA)	Papa, tubérculo, amarilla, cruda	5	5	5	5	10	10	60	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI, LA ARVEJA VERDE Y LA ZANAHORIA. 2. ADICIONAR LOS TALLOS DEL BROCOLI Y ZANAHORIA LOS ARBOLITOS. 3. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 4. ADICIONAR LAS VERDURAS A UNA OLLA CON AGUA Y SAL, LLEVAR AL FUEGO Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN UNA BLANDAS. 5. ADICIONAR LA PASTA Y TERMINAR LA COCCIÓN HASTA QUE LA VERDURA ESTÉ COCIDA Y LA PASTA ESTÉ AL DENTE.
	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5	5	5	5	5	5	35	
	Arveja verde, cruda	3	3	3	3	3	3	18	
	Brócoli, crudo	10	10	5	5	10	10	60	
	Zanahoria, amarilla, cruda	5	5	4	5	5	5	30	
	Sal	0,112	0,123	0,1275	0,175	0,125	0,113	0,87263	
	Agua	20	30	30	34	40	40	172	
CREMA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	Espinaca, cruda	10	10	20	20	10	10	80	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA Y LA ZANAHORIA. 2. PELAR LA ZANAHORIA Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS. 3. EN UNA OLLA CON AGUA, AÑADIR SAL, ADICIONAR LOS TROZOS DE ZANAHORIA, LA ESPINACA MAS LA LECHE Y COCINAR HASTA QUE LA ZANAHORIA ESTÉ BLANDA. 4.LLEVAR LA PREPARACIÓN A LICUADORA, PROCESAR HASTA OBTENER UNA CREMA. 5. DEVOLVER LA PREPARACIÓN AL FUEGO Y COCINAR POR OTROS 5 MINUTOS MÁS.
	Zanahoria, amarilla, cruda	10	10	10	10	10	10	60	
	Sal	0,0125	0,0125	0,01875	0,025	0,0313	0,0125	0,07188	
	Agua	30	30	30	120	150	60	300	
SOPA DE PASTA (TORNILLOS) CON ARVEJAS, ZANAHORIA Y BROCOLI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20	20	20	30	30	30	150	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. ADICIONAR LAS VERDURAS A UNA OLLA CON AGUA Y SAL. 4. LLEVAR AL FUEGO Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN CASI BLANDOS. 5. ADICIONAR LA PASTA Y TERMINAR LA COCCIÓN HASTA QUE LA VERDURA ESTÉ COCIDA Y LA PASTA ESTÉ AL DENTE.
	Arveja verde, cruda	7	10	10	20	20	20	107	
	Brócoli, crudo	5	5	10	10	10	10	60	
	Zanahoria, amarilla, cruda	5	5	10	10	10	10	60	
	Sal	0,12	0,12	0,125	0,138	0,15	0,125	0,78	
	Agua	40	60	60	100	120	120	500	
CHANFAINA	Lengua de res, cruda, fresca, pelada	100	140	150	150	270	210	1020	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y EL COMPANO. 2. APARTE, EN UNA OLLA AGREGAR AGUA, LECHE Y SAL Y LLEVARLA A HERVIR. 3. AGREGAR EL HIGADO Y COCINAR. 4. PASAR LAS CARNES POR LA CEBOLLA Y EL ESPARRAGO FINALMENTE Y AGREGARLA LA PREPARACION ANTERIOR.
	Sal	0,1103	0,1103	0,14	0	0,15	0	0,7906	
	Cilantro, crudo	3	3	3	3	3	3	21	
	Huevo de gallina, entero, crudo	27,5	55	55	55	55	55	333	
	Cebolla junca, tallos, cruda	3	3	3	3	3	3	21	
	Agua	40	70	70	100	100	70	400	
CREMA DE ZANAHORIA Y BROCOLI	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8	5	10	10	10	60	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 ADICIONAR LOS TROZOS DE ZANAHORIA, EL BROCOLI MAS LA LECHE . 5 COCINAR HASTA QUE LOS VEGETALES ESTÉN BLANDOS. 6.LLEVAR LA PREPARACIÓN A LA LICUADORA Y PROCESAR HASTA OBTENER UNA CREMA. 7.DEVOLVER LA PREPARACIÓN AL FUEGO Y COCINAR POR OTROS 5 MINUTOS MÁS.
	Sal	0,112	0,112	0,1248	0,14	0,1388	0,101	0,67728	
	Agua	30	30	30	120	150	60	300	
CREMA DE ARVEJA VERDE Y CEBOLLA CABEZONA	Arveja verde, cruda	10	10	20	20	20	20	120	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA CEBOLLA Y LA ARVEJA. 2. ASAR LA CEBOLLA Y COCINAR EN TROZOS MEDIANOS, LLEVAR UNA OLLA CON AGUA, LA LECHE Y SAL. 3. AGREGAR LA ARVEJA Y LOS TROZOS DE CEBOLLA. 4. COCINAR HASTA QUE LAS VERDURAS ESTÉN BLANDAS Y RETIRAR DEL FUEGO. 5. LLEVAR LA PREPARACIÓN A LA LICUADORA Y PROCESAR HASTA OBTENER UNA CREMA. 6.DEVOLVER AL FUEGO Y COCINAR UN MINUTO MÁS.
	Cebolla cabezona, cruda	5	10	10	10	10	10	65,66	
	Sal	0,1275	0,1315	0,155	0,175	0,1	0,1375	0,85,66	
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	30	30	30	30	180	
	Agua	30	50	60	120	70	60	300	
SOPA DE VERDURAS(ARVEJA VERDE Y BROCOLI) MAS PAPA PASTUSA	Arveja verde, cruda	5	10	20	20	30	10	90	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, ADICIONAR A UNA OLLA CON AGUA Y SAL, LA PAPA Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN CASI BLANDAS. 5. ADICIONAR LAS VERDURAS Y TERMINAR LA COCCIÓN HASTA QUE LAS PAPAS Y LAS VERDURAS ESTÉN COCIDAS
	Brócoli, crudo	5	10	10	10	10	10	65	
	Papa, tubérculo fresco, pelada, sin cáscara	20	40	44	90	110	100	403	
	Sal	0,125	0,187	0,2145	0,2	0,1288	0,101	1,0111	
	Agua	80	120	170	190	350	250	1000	

NARVAEZ L. RODRIGUEZ M.
Nutricionista Dietista ESE
MND: 63342

VERDURAS COCIDAS Y ENSALADAS

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CUANTOS BENEFICIARIOS (g)						TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1-3 AÑOS 7 11 MESES	4-8 AÑOS 7 11 MESES	4-8 AÑOS 7 11 MESES	9-13 AÑOS 7 11 MESES	14-17 AÑOS 7 11 MESES	18-29 AÑOS 7 11 MESES		
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	20	24	16	22	20	100	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 REFRIGERAR EN EL FRIO HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.
	Tomate, crudo	15	13	16	18	19	20	100	
	Pepino Cohombro, crudo	18	17	20	20	19	21	100	
ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON PEREJIL	Cebolla cabezona, cruda	15	20	20	20	20	20	115	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA Y EL PEREJIL. 2. CORTAR EN JULIANA LA CEBOLLA Y EN MEDIA 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	13	15	18	19	21	20	116	
	Perejil, crudo	2	1	2	1	1	2	10	
TORTA DE ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA ASADA	Espinaca, cruda	30	25	30	32	30	34	200	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 LÍQUIDO Y CORTAR LA ESPINACA EN TROZOS PEQUEÑOS. 5. APARTE BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL. 6. EN UN SARTEN CON ACEITE CALIENTE ACOMODAR 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	30	35	40	42	30	44	221	
	Huevo de gallina, entero, crudo	18	22	15	42	30	44	171	
	Aceite de oliva	1	2	3	2	4	2	14	
	Sal	0.797	0.797	0.2392	0.3	0.1595	0.1197	1.7124	
	Agua	40	30	20	60	70	60	330	
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO COHOMBRO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	30	34	24	32	33	177	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	26	30	22	36	25	37	183	
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ESPINACA	Tomate, crudo	30	19	18	21	28	20	136	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA LECHUGA, ESPINACA Y EL TOMATE. 2. CORTAR EN TIRAS LA ESPINACA, LA LECHUGA Y EL TOMATE EN GAJOS. 3. MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR
	Espinaca, cruda	18	20	22	30	20	30	140	
	Lechuga, romana, cruda	18	30	28	28	32	32	148	
ENSALADA DE TOMATE AGUACATE Y ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14	12	20	18	15	11	90	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 criollo, crudo	15	13	9	24	19	20	100	
	Tomate, crudo	13	11	11	15	11	11	112	
ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA Y REPOLLO	Lechuga, romana, cruda	17	21	20	19	20	20	116	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 PEQUEÑAS TAMBIEN. 3. MEZCLAR BIEN LOS VEGETALES Y SERVIR.
	Repollo, crudo	17	18	18	20	20	20	113	
	Espinaca, cruda	28	31	18	32	30	33	172	
TORTICA DE ESPINACA, CEBOLLA CABEZONA Y PEPINO COHOMBRO ASADA	Espinaca, cruda	28	28	30	27	32	31	176	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA, EL PEPINO COHOMBRO Y LA CEBOLLA. 2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN JULIANA, RESERVAR. 3. COCINAR LA ESPINACA EN AGUA CALIENTE CON SAL POR DOS MINUTOS. 4. RETIRAR EL LIQUIDO, PICAR FINAMENTE Y CORTAR EN TROZOS PEQUEÑOS. 5. PELAR EL PEPINO CORTAR LA MITAD EL PEPINO CORTE EL
	Cebolla cabezona, cruda	4	5	5	3	11	10	37	
	Pimentón rojo, crudo	4	5	5	5	11	10	40	
	Huevo de gallina, entero, crudo	18	14	18	42	30	40	162	
	Sal	0.1771	0.1771	0.1771	0.1771	0.1771	0.1771	0.8855	
	Aceite de oliva	3	3	2	3	3	3	18	
	Agua	40	38	28	64	76	58	288	
AGUACATE(GUACAMOLE)	Aguacate criollo, cruda	44	46	52	52	53	59	307	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL AGUACATE. 2. RETIRAR LA CASCARA Y LA SEMILLA DEL AGUACATE 3. PICARLO EL AGUACATE PARA LOGRAR UN PURE, AGREGAR LIMON Y MEZCLAR BIEN. 4.GUARDAR EN UN RECIPIENTE LIMPIO CON TAPA Y REFRIGERAR EN FRIO.
ENSALADA DE ESPINACA, CEBOLLA Y LECHUGA	Espinaca, cruda	27	20	19	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	27	18	19	18	18	20	117	
	Lechuga, romana, criolla	17	19	19	18	20	20	113	
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO COHOMBRO	Pepino Cohombro, cruda	18	21	19	18	20	21	121	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL PEPINO COHOMBRO. 2. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLARLA. 3. PELAR EL PEPINO, CORTARLA LA MITAD Y SACAR LAS SEMILLAS. 4. CORTAR EL PEPINO EN CUADROS PEQUEÑOS Y MEZCLAR CON LA ZANAHORIA RALLADA. 5. REFRIGERAR EN FRIO HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19	20	20	21	21	21	122	
TORTICA DE ESPINACA ASADA	Espinaca, cruda	28	27	30	30	27	31	180	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. SECAR BIPRIAR 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	18	20	20	22	22	22	124	
	Sal	0.1771	0.1771	0.1771	0.1771	0.1771	0.1771	0.8855	
	Aceite de oliva	1	2	1	3	5	4	16	
	Agua	40	30	30	44	75	50	269	
ROSCAS DE TOMATE MADURO	Tomate, crudo	44	30	40	90	80	97	381	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, CORTAR EN RODAJAS Y SERVIR.

ENSALADA DE PEPINO ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA	Pepino Cohombro, crudo	11	10	10	15	10	10	100	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PEPINO COHOMBRO, LA LECHUGA Y LA ESPINACA. 2.PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN RODAJAS. 3. CORTAR LA ESPINACA Y LA LECHUGA EN TIRAS FINAS. 4. MEZCLAR TODOS LOS VEGETALES Y SERVIR.
	Espinaca, crudo	11	11	14	17	17	11	91	
	Zanahoria, sin cáscara, crudo	13	10	13	10	17	13	79	
ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO COHOMBRO, CEBOLLA MAS CILANTRO	Aguacate criollo, crudo	20	25	25	17	17	20	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 JULIANA Y POR ULTIMO PICAR EL PEPINO Y CORTAR EN ROMBOS. 4. APARTE LAVAR Y DESINFECTAR EL CILANTRO. 5. PICAR FINAMENTE 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	10	10	10	10	10	10	60	
	Cilantro, crudo	1	2	1	1	2	1	11	
	Cebolla cabezona, crudo	11	10	10	15	10	10	77	
CALABAZA Y ARVEJA ESTOFADAS	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	22	20	20	22	20	137	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 CUBOS PEQUEÑOS TAMBIEN. 4.CALENTAR 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	10	14	44	24	42	10	89	
	Cebolla cabezona, crudo	5	5	4	6	5	5	30.5375	
	Aceite de soya	5	7	0.1875	3	5	5	5.7	
	Sal	0.1375	0.1375	1	0.275	0.1375	0.1375	37	
	Tomate, crudo	5	5	4	10	5	5	34	
	Agua	15	23	20	15	30	10	113	
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	Lechuga romana, cruda	15	25	35	40	30	40	205	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ESPINACA Y EL TOMATE. 2. CORTAR EN TIRAS FINAS LA ESPINACA Y CORTAR EL TOMATE EN RODAJAS. 3. PELAR LA CEBOLLA EN TIRAS FINAS LA ESPINACA Y CORTAR EL TOMATE EN RODAJAS. 4. MEZCLAR BIEN LOS VEGETALES Y SERVIR.
	Tomate, crudo	30	30	30	30	30	30	180	
	Espinaca, cruda	15	25	15	15	15	15	100	
ENSALADA DE ESPINACA MAS ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	20	15	15	15	105	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.
	Lechuga romana, cruda	10	15	40	10	45	40	170	
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y LECHUGA	Pepino Cohombro, crudo	30	30	20	30	30	30	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.
	Lechuga, romana, cruda	30	30	40	15	50	30	195	
TORTICA DE BROCOLI AMOR.	Brócoli, crudo	30	30	30	30	30	30	180	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI 2. RETIRAR LOS TALLOS Y COCINAR LOS ARBOLITOS EN AGUA CALIENTE CON SAL POR 2 MINUTOS O HASTA QUE ESTEN BLANDITOS. 3. RETIRAR DEL FUEGO, ESCURRIR Y PASAR POR BOLSA PRA. 4. PICAR FINAMENTE Y CORTAR EN TROZOS MAS PEQUEÑOS. 5. BATIR EL HUEVO Y AGREGAR SAL. 6.MEZCLAR EL HUEVO BATIDO, Y EL BROCOLI COCIDO 7. 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	10	10	11	10	10	9	70	
	Cebolla cabezona, crudo	2	2	4	11	10	6	1.1111	
	Sal	0.166	0.167	0.33	0.33	0.33	0.167	24	
	Aceite de soya	3	3	3	3	3	4	22	
	Agua	100	120	100	100	100	100	620	
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y LECHUGA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	30	30	30	20	30	160	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	10	15	20	10	15	20	110	
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	Pepino Cohombro, crudo	17	20	20	15	20	15	80	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 CUBOS PEQUEÑOS. 4.MEZCLAR LOS VEGETALES Y SERVIR
	Lechuga, romana, cruda	10	10	10	10	10	10	60	
	Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	20	17	10	87	
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO Y ESPINACA	Lechuga, romana, cruda	20	20	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	11	20	20	10	20	20	121	
	Pepino Cohombro, crudo	20	15	15	20	18	20	108	
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	Tomate, crudo	15	13	18	13	13	20	105	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, LA CEBOLLA Y EL AGUACATE. 2. CORTAR EL TOMATE EN GAJOS. 3.PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANA. 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 criollo, crudo	11	15	12	21	20	19	98	
	Cebolla cabezona, cruda	13	15	15	13	13	13	86	
TORTICA DE ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	13	8	10	20	12	12	84	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA. 2. PELAR LA ZANAHORIA, RALLAR Y LUEGO PICAR FINAMENTE ESTA 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. ECHAR 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	40	40	40	40	40	34	234	
	Huevo de gallina, entero, crudo	30	30	30	30	30	30	180	
	Aceite de soya	3	3	3	3	5	3	17	
	Sal	0.167	0.167	0.25	0.33	0.167	0.167	1.211	
ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	30	27	30	34	30	181	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA ZANAHORIA Y EL TOMATE. 2. CORTAR EL TOMATE EN GAJOS. PELAR LA ZANAHORIA Y RALLAR. 3. MEZCLAR LOS DOS VEGETALES Y SERVIR
	Tomate, crudo	23	22	30	20	20	20	135	
ENSALADA DE REPOLLO CON ESPINACA Y MANZANA	Espinaca, cruda	40	30	30	30	30	40	200	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	30	34	30	30	30	30	214	
	Manzana verde, cruda	20	18	25	20	20	20	123	

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	Lechuga, romana, cruda	11	11	12	11	13	12	71	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE, EL AGUACATE, LA CEBOLLA Y LA LECHUGA. 2. RETIRAR LA CASCARA Y LA SEMILLA DEL AGUACATE Y CORTAR EN CUBOS MEDIANOS 3. CORTAR EL TOMATE EN CUARTOS, PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS DELGADAS 4. POR ULTIMO CORTAR LA LECHUGA EN TIRAS FINAS. 5. MEZCLAR LOS VEGETALES, AGREGAR SAL AL GUSTO Y GUARDAR EN UN RECIPIENTE LIMPIO Y CON TAPA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.
	Cebolla cabezona, cruda	11	11	14	10	17	13	77	
	Aguacate Criollo, crudo	11	11	10	12	14	10	67	
	Tomate, crudo	15	12	16	15	17	11	77	
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y AGUACATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	21	23	27	21	21	133	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL AGUACATE Y LA ZANAHORIA. 2. RALLAR LA ZANAHORIA Y MAJARLA. 3. PELAR EL AGUACATE Y RETIRAR LA SEMILLA. 4. CORTAR EL AGUACATE EN CUADROS MEDIANOS Y MEZCLAR CON LA ZANAHORIA MAJADA. 5. SERVIRLA EN PORCIONES AL MOMENTO DE SERVIR.
	Aguacate Criollo, crudo	18	19	20	20	23	20	120	
ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	Aguacate criollo, crudo	15	17	15	22	18	20	127	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL TOMATE Y EL AGUACATE. 2. RETIRAR LA CASCARA Y LA SEMILLA DEL AGUACATE Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS. 3. CORTAR EL TOMATE EN CUARTOS. 4. MEZCLAR LOS VEGETALES, AGREGAR JUGO DE LIMON Y GUARDAR EN UN RECIPIENTE LIMPIO Y CON TAPA EN LA NEVERA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.
	Tomate, crudo	20	21	20	21	20	20	122	
ENSALADA DE PEPINO CONCOMBRO, CEBOLLA CABEZONA Y PEREJIL	Cebolla cabezona, cruda	11	10	20	21	21	21	124	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PEPINO, LA CEBOLLA Y EL TOMATE. 2. PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN RODAJAS, PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN JULIANAS DELGADAS. 3. CORTAR EL TOMATE EN CUARTOS. 4. MEZCLAR LOS VEGETALES, AGREGAR JUGO DE LIMON, SAL Y GUARDAR EN UN RECIPIENTE LIMPIO Y CON TAPA EN LA NEVERA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.
	Pepino Cohombro, crudo	22	21	20	20	21	20	124	
	Perejil, crudo	2	1	1	2	1	1	8	
BROCOLI MAS HABICHUELAS SALTEADO	Habichuela, cruda	17	18	20	15	21	18	109	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL BROCOLI, LA HABICHUELA, LA CEBOLLA Y EL TOMATE. 2. PELAR LA CEBOLLA Y CORTAR EN CUADROS PEQUEÑOS. 3. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS. 4. RETIRAR LOS TALLOS DEL BROCOLI Y SEPARAR LOS ARBOLITOS, RETIRAR LA HABICHUELA Y CORTAR EN TROZOS PEQUEÑOS. 5. ENVIARLO A LA OLLA CON ACEITE CALIENTE, SOFREIR EL TOMATE Y LA CEBOLLA. 6. PELAR EL AGUACATE Y RETIRAR LA SEMILLA. 7. CORTAR EL AGUACATE EN CUADROS GRANDES.
	Cebolla cabezona, cruda	3	4	3	4	4	3	24	
	Tomate, crudo	13	18	13	18	20	20	120	
	Sal	0.133	0.133	1	1	1	0.133	4.533	
	Aceite de soya	3	2	0.16	0.16	0.1	4	9.42	
	Cilantro, crudo	3	4	5	5	4	5	27	
	Agua	200	140	180	200	200	180	980	
ENSALADA DE ESPINACA, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	Cebolla cabezona, cruda	10	20	18	15	19	28	110	
	Aguacate criollo, crudo	22	8	13	17	16	8	84	
	Espinaca, cruda	15	16	20	23	20	25	119	
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Remolacha, sin cáscara, cruda	20	20	22	18	21	20	117	1. LAVAR Y DESINFECTAR LA REMOLACHA Y LA ZANAHORIA. 2. CORTAR EN CUADROS LA REMOLACHA Y EN TROZOS MEDIANOS LA ZANAHORIA. 3. COCINAR LOS VEGETALES EN AGUA CON SAL EN UNA OLLA A PRESION HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 4. RETIRAR DEL FUEGO, SECARLOS Y PASAR POR AGUA FRIA Y DEJAR ESCURRIR. 5. PELAR Y CORTAR LA REMOLACHA Y LA ZANAHORIA EN CUADROS PEQUEÑOS Y SERVIR.
	Sal	0.1716	0.1233	0.19713	0.1675	0.1915	0.1735	0.79198	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	18	12	15	8	10	83	
	Agua	190	170	200	180	200	180	980	
PEPINO DE GUISO MAS HABICHUELAS GUISADOS	Habichuela, cruda	19	18	21	18	16	20	112	1.LAVAR Y DESINFECTAR EL PEPINO DE GUISO, EL TOMATE, LA CEBOLLA Y LA HABICHUELA 2.CORTAR EL PEPINO A LO LARGO Y RETIRAR LAS SEMILLAS, LA PARTE BLANCA Y CORTAR EN CUADROS MEDIANOS CORTAR LA PUNTA DE LA HABICHUELA Y CORTAR EN TROZOS PEQUEÑOS. 3. PELAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN CUADROS PEQUEÑOS. 4. CORTAR EL TOMATE EN CUADROS PEQUEÑOS TAMBIEN. 5. SOFREIR LA CEBOLLA Y EL TOMATE EN UNA OLLA CON ACEITE CALIENTE HASTA QUE ESTEN BLANDOS, AGREGAR LA HABICHUELA CORTADA EN TROZOS PEQUEÑOS Y EL PEPINO CORTADO EN CUADROS Y MEZCLAR BIEN. 6. AGREGAR UN POCO DE AGUA Y SAL Y TERMINAR DE COCINAR HASTA QUE EL PEPINO ESTE BLANDO Y LA HABICHUELA COCIDA.
	Cebolla cabezona, cruda	5	5	4	5	5	5	29	
	Pepino de relleno, crudo	20	19	17	20	19	20	124	
	Tomate, crudo	5	5	4	4	5	6	29	
	Sal	0.1316	0.1048	0.1671	0.1575	0.1125	0.1218	0.80153	
	Aceite de soya	3	3	3	4	2	3	20	
	Agua	180	170	160	180	200	180	980	
ENSALADA DE PEPINO CONCOMBRO, AGUACATE Y LECHUGA	Aguacate Criollo, crudo	19	20	20	23	19	20	121	1. LAVAR Y DESINFECTAR EL PEPINO, LA LECHUGA Y EL AGUACATE. 2. PELAR EL PEPINO Y CORTAR EN RODAJAS. 3. PELAR Y EXTRAIGA LA SEMILLA DEL AGUACATE, CORTAR EN CUADROS MEDIANOS. 4.CORTAR EN TIRAS FINAS LA LECHUGA. 5. POR ULTIMO MEZCLAR CON LOS VEGETALES Y AGREGAR SAL. 6. SERVIRLA EN UN RECIPIENTE LIMPIO CON TAPA Y ALMACENAR EN LA NEVERA HASTA EL MOMENTO DE SERVIR.
	Pepino Cohombro, crudo	19	19	20	20	19	19	116	
	Lechuga, romana, cruda	12	13	10	12	13	12	85	

MARIANA L. ROJERO DIAZ
Nutricionista Dietista Epi
MND: 03362

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT 901.638.842-3	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	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	07/05/25	Jessica Quiroga	
2	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	07/05/25	Ian Arias	
3	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	08/05/25	Jessica Quiroga	
4	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	08/05/25	Ian Arias	
5	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	09/05/25	Jessica Quiroga	
6	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	09/05/25	Ian Arias	
7	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	10/05/25	Jessica Quiroga	
8	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	10/05/25	Ian Arias	
9	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	11/05/25	Jessica Quiroga	
10	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	11/05/25	Ian Arias	

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT 901.656.042-8	MODALIDAD: CASA REFUGIO MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

REGISTRO DE SUMINISTRO ALIMENTACIÓN

USUARIO: | CEDULA

N°	NOMBRE Y APELLIDO	FIRMA RECIBIDO SERVICIO PRESTADO								
		Nº 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	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	22/05/25	Jessica Quiroga	
2	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	22/05/25	Ian Arias	
3	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	23/05/25	Jessica Quiroga	
4	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	23/05/25	Ian Arias	
5	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	24/05/25	Jessica Quiroga	
6	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	24/05/25	Ian Arias	
7	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	25/05/25	Jessica Quiroga	
8	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	25/05/25	Ian Arias	
9	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	26/05/25	Jessica Quiroga	
10	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	26/05/25	Ian Arias	

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.638.842-8	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	17/05/25	Jessica Quiroga	
2	Ian Santiago Arias. Q.	1.105.475.793	Si	Si	Si	Si	Si	17/05/25	Ian Arias	
3	Jessica Julieth Quiroga	1.110.543 260	Si	Si	Si	Si	Si	18/05/25	Jessica Quiroga	
4	Ian Santiago Arias Q.	1.105.475.793	Si	Si	Si	Si	Si	18/05/25	Ian Arias	
5	Jessica Julieth Quiroga	1.110.543 260	Si	Si	Si	Si	Si	19/05/25	Jessica Quiroga	
6	Ian Santiago Arias Q.	1.105.475.793	Si	Si	Si	Si	Si	19/05/25	Ian Arias	
7	Jessica Julieth Quiroga	1.105.475.793	Si	Si	Si	Si	Si	20/05/25	Jessica Quiroga	
8	Ian Santiago Arias Q	1.110.543 260	Si	Si	Si	Si	Si	20/05/25	Ian Arias	
9	Jessica Julieth Quiroga	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	21/05/25	Jessica Quiroga	
10	Ian Santiago Arias Q	1.105.475.260	Si	Si	Si	Si	Si	21/05/25	Ian Arias	

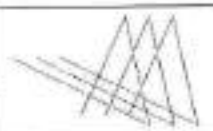
1/5

OPERADOR LEAS INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT 901.636.042-3	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	1110543260	Si	Si	Si	Si	Si	22/05/25	Jessica Quiroga	
2	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	Si	Si	Si	Si	Si	22/05/25	Ian Arias	
3	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	Si	Si	Si	Si	Si	23/05/25	Jessica Quiroga	
4	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	Si	Si	Si	Si	Si	23/05/25	Ian Arias	
5	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	Si	Si	Si	Si	Si	24/05/25	Jessica Quiroga	
6	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	Si	Si	Si	Si	Si	24/05/25	Ian Arias	
7	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	Si	Si	Si	Si	Si	25/05/25	Jessica Quiroga	
8	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	Si	Si	Si	Si	Si	25/05/25	Ian Arias	
9	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	Si	Si	Si	Si	Si	26/05/25	Jessica Quiroga	
10	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	Si	Si	Si	Si	Si	26/05/25	Ian Arias	

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.843-1	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 J. Quiroga	1.110.543260	Si	Si	Si	Si	Si	27/05/25	Jessica Quiroga	
2	Santiago Arias	1.105.547.793	Si	Si	Si	Si	Si	27/05/25	Ian Arias	
3	Jessica J. Quiroga	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	28/05/25	Jessica Quiroga	
4	Santiago Arias	1.105.547.793	Si	Si	Si	Si	Si	28/05/25	Ian Arias	
5	Jessica J. Quiroga	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	29/05/25	Jessica Quiroga	
6	Santiago Arias	1.105.547.793	Si	Si	Si	Si	Si	29/05/25	Ian Arias	
7	Jessica J. Quiroga	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	30/05/25	Jessica Quiroga	
8	Santiago Arias	1.105.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	30/05/25	Ian Arias	
9	Jessica J. Quiroga	1.110.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	31/05/25	Jessica Quiroga	
10	Santiago Arias	1.105.543.260	Si	Si	Si	Si	Si	31/05/25	Ian Arias	

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.036.842-3	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	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	01/06/25	Jessica Quiroga	
2	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	01/06/25	Ian Arias	
3	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	02/06/25	Jessica Quiroga	
4	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	02/06/25	Ian Arias	
5	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	03/06/25	Jessica Quiroga	
6	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	03/06/25	Ian Arias	
7	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	04/06/25	Jessica Quiroga	
8	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	04/06/25	Ian Arias	
9	JESSICA JULIETH QUIROGA	1110543260	SI	SI	SI	SI	SI	05/06/25	Jessica Quiroga	
10	IAN SANTIAGO ARIAS QUIROGA	1105475793	SI	SI	SI	SI	SI	05/06/25	Ian Arias	

1/5

OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT 901.636.802-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

REGISTRO DE SUMINISTRO ALIMENTACIÓN

USUARIO:

NUMERO DE DOCUMENTO:

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	FIRMA RECIBIDO SERVICIO PRESTADO								
		Nº 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	1110548260	Si	Si	Si	Si	Si	06/06/2025	Jessica Quiroga	
2	Ian Santiago Arias Quiroga	1105475793	Si	Si	Si	Si	Si	06/06/2025	Ian Arias	
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

11/5

OPERADOR LOAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.830.042-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

REGISTRO DE SUMINISTRO ALIMENTACIÓN

USUARIO: Daniela Alejandra Arango Ordoñez CEDULA 1.105.616.404

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	Nº DOCUMENTO DE IDENTIFICACION	FIRMA RECIBIDO SERVICIO PRESTADO							
			DESAYUNO SI/NO	REFRIGERIO MAÑANA SI/NO	ALMUERZO SI/NO	REFRIGERIO TARDE SI/NO	CENA SI/NO	FECHA	FIRMA	HUELLA
1	Daniela Alejandra Arango O.	1.105.616.404	Si	Si	Si	Si	Si	4/05/25	Danielaarango	
2	Daniela Alejandra Arango O.	1.105.616.404	Si	Si	Si	Si	Si	05/05/25	Danielaarango	
3	Daniela Alejandra Arango O.	1.105.616.404	Si	Si	Si	Si	Si	06/05/25	Danielaarango	
4	Daniela Alejandra Arango	1105616404	Si	Si	Si			01/05/25	Danielaarango	
5										
6										
7										
8										
9										
10										

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 MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO 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	













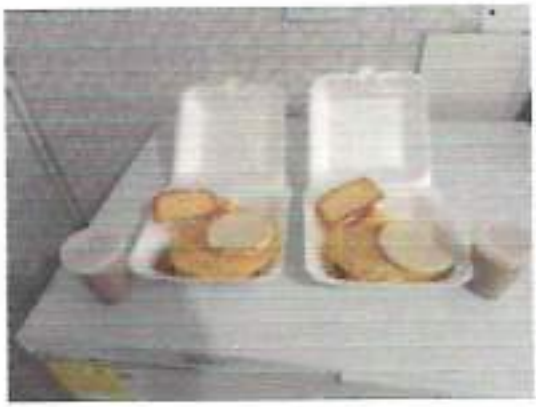
OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	













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	



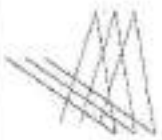










OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	MODALIDAD: CASA REFUGIO	
	MUJER VICTIMA DE LA VIOLENCIA	

EVIDENCIAS CASA REFUGIO

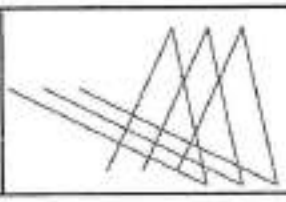
(Cumplimiento obligación 30)

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

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

FECHA DE ENTREGA	NOMBRE Y APELLIDOS	CÉDULA DE CIUDADANÍA	CANTIDAD DE PERSONAS	VALOR UNITARIO ELEMENTOS ASEO	CANT	VALOR TOTAL
8/04/2025	JESSICA JULIETH QUIROGA	1061703943	2	$ 66.552	1	$ 66.552
8/04/2025	IAN SANTIAGO ARIAS	1105475793		$ -	1	$ -
ELEMENTOS DE ASEO ENTREGADOS DESDE EL 7 DE MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO DE 2025						$ 66.552
IVA ELEMENTOS DE ASEO						$ 12.645
ELEMENTOS DE ASEO ENTREGADOS DESDE EL 7 DE MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO DE 2025						$ 79.197



OPERADOR LEAR INVERSIONES Y NEGOCIOS S.A.S NIT.901.636.842-3	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	Rollo Papel higienico	1	01/05/25	
2	Rollo Papel higienico	1	06/05/25	
3	Toro de Shampoo (dispensador)	1	08/05/25	
4	Rollo Papel higienico	1	13/05/25	
5	Rollo Papel higienico	1	17/05/25	
6	Rollo Papel higienico	1	23/05/25	
7	Shampoo (dispensador)	1	23/05/25	
8	Rollo Papel higienico	1	29/05/25	
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

DATOS DEL RESPONSABLE DE LA ENTREGA DE DOTACIÓN

NOMBRE:	Tatiana Gomez	N° CEDULA	1.110.533.087
CARGO	Psicóloga	FIRMA	

COMPROMISO

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

FIRMA DE QUIEN RECIBE	Jessica Julieth Quiroga
CEDULA	1.110.543.260

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 MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO DE 2025

No. DE PERSONAS ATENDIDAS	NIVEL DE RIESGO	FECHA DE LA ATENCIÓN	FECHA DE EGRESO	RESPONSABLE DE RECEPCIÓN	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	KAREN LIZETH MENDEZ LASSO
				CASA REFUGIO	COMISARIA PERMANETE TURNO DOS		
2	ALTO	8-abr-2025		CASA REFUGIO	COMISARIA 2DA DE FAMILIA	0065/25	JESSICA JULIETH QUIROGA POLANCO
				CASA REFUGIO	COMISARIA 2DA DE FAMILIA		
		22-abr-2025	2-may-2025	CASA REFUGIO	COMISARIA 2DA DE FAMILIA		
3	ALTO			CASA REFUGIO	COMISARIA 2DA DE FAMILIA	164/25	SILVIA MILENA BRIÑEZ GUALTERO
4	ALTO	24-abr-2025	8-may-2025	CASA REFUGIO	COMISARIA 2DA DE FAMILIA	171/25	DANIELA ALEJANDRA ARANGO ORDOÑEZ
5	ALTO	29-abr-2025	29-abr-2025	CASA REFUGIO	COMISARIA 2DA DE FAMILIA	178/25	PAULA ALEJANDRA GARCIA ALARCON
6	ALTO	28-abr-2025	29-abr-2025	CASA REFUGIO	COMISARIA PERMANENTE TURNO CUATRO LA POLA	094/25	ANGIE KATHERINE ALZATE MONTOYA
7	ALTO	MAYO	13-may-2025		COMISARIA TERCERA DE FAMILIA	152-25	DAYANA PAOLA MEJIA HERNÁNDEZ

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
[redacted]	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	[redacted].746	MADRE	MUJER		
[redacted]	COLOMBIA-TOLIMA	REGISTRO CIVIL	[redacted].019	HIJA	MUJER		
[redacted]	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	[redacted].260	MADRE	MUJER		SEPARADA
[redacted]	COLOMBIA-TOLIMA	TARJETA IDENTIDAD	[redacted].793	HIJO	HOMBRE		
[redacted]	COLOMBIA -TOLIMA	TAREJTA IDENTIDAD	[redacted].965	HIJO	HOMBRE		
[redacted]	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	[redacted].897	MADRE	MUJER		SEPARADA
[redacted]	COLOMBIA -TOLIMA	CEDULA	[redacted].404	ESPOSA	MUJER		CASADA
[redacted]	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	[redacted]8.071	MADRE	MUJER		CASADA
[redacted]	COLOMBIA-TOLIMA	CEDULA	[redacted].024	MADRE	MUJER		UNION LIBRE
[redacted]	COLOMBIA-TOLIMA						
[redacted]	COLOMBIA-TOLIMA						
[redacted]	COLOMBIA	CEDULA	[redacted].644	MADRE	MUJER		
[redacted]	COLOMBIA	REGISTRO CIVIL	[redacted]2.644	HIJO			
[redacted]	COLOMBIA	CEDULA	[redacted]551	MAMÁ			

132

FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	DIRECCIÓN	BARRIO	COMUNA O COREGIMIENTO	EAPB - EPS	REGIMEN	SISBEN	TELEFONO
26/10/2004	20	NAZARETH 1	SALADO	7	NUEVA EPS	SUBSIDIADO		3143182172
28/07/2024	5MESE	NAZARETH 1	SALADO	7	NUEVA EPS	SUBSIDIADO		
22/08/1993	31	FLORIDA 4 CASA 22	FLORIDA-VARIANTE	13	SALUD TOTAL	SUBSIDIADO		3144354481
01/07/2016	8	FLORIDA 4 CASA 22	FLORIDA-VARIANTE	13	SALUD TOTAL	SUBSIDIADO		
07/02/2010	15	FLORIDA 4 CASA 22	FLORIDA-VARIANTE	13	FAMISANAR	SUBSIDIADO		3156200990
17/01/1991	34	CALLE 18#2-12	GAVIOTA	6	NUEVA EPS	SUBSIDIADO		3132913425
01/06/1998	26	MZ F CASA7	ROSALES DE TAILANDIA	3	PONAL	ESPECIAL		3177984513
09/10/1992	32	TORRE 18 APT 302 TORREON QUINTA AVENIDA	SANTA ANA		FAMISANAR	CONTRIBUTIVO		3217525491
29/09/1997	27	MAN 11 CASA 2 VILLA DEL SOL	VILLA DEL SOL		PIJAO SALUD	SUBSIDIADO		3242007639
		MZ 5 CASA15 ETAPA 1	PRADERAS DE SANTA RITA	9	SALUDTOTAL			3044574049

FORMACIÓN	OCUPACIÓN / OFICIO / INTERES	DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN	TIPO DE VIOLENCIA				
			VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	ALIMENTOS Y VISITAS	ORIENTACIÓN PSICOLOGICA Y JURIDICA	VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO	VIOLENCIA CONTRA NNA
BACHILLER			X				
BACHILLER	OPERARIA		X		X		
	ESTUDIANTE						
	ESTUDIANTE						
			X				
TECNICA	ESTUDIANTE		X				
	INDEPENDIENTE		X				
PRIMARIA	EMPLEADA						
BACHILLER			X				

INFORMACIÓN ADICIONAL		ENTIDAD CON LA CUAL TIENE PROCESO			INGRESO CASA REFUGIO		ACTIVACION CON PATRULLA PURPURA	ENTIDAD A LA CUAL REMITIO Y/O ARTICULO	AL PROGR. REFU
REQUIERE EMPLEBILIDAD	OTRO	COMISARIA	FISCALIA	MEDICINA LEGAL	SI	NO			FECHA DE INGRESO
		X	X	X					11/01/2025
		X	X	X	X				08/04/2025
		X			X				22/04/2025
		X	X	X	X		X		24/04/2025
		X	x						
		X							

AMA CASA JGIO	VULNERABILIDAD ADICIONAL	FECHA DE SEGUIMIENTO	DESCRIPCIÓN DEL SEGUIMIENTO
FECHA DE SALIDA			
16/01/2025			
02/05/2025			

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 MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO DE 2025

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

PERIODO DE SERVICIO		NOMBRES	CÉDULA DE CIUDADANÍA	CANTIDAD DE PERSONAS	VALOR UNITARIO TRANSPORTE	CANT	VALOR TOTAL
DESDE	HASTA						
15/04/2025	6/05/2025	JESSICA JULIETH QUIROGA	1061703943	2	$ 48.235	17	$ 819.995
13/05/2025	13/05/2025	DAYANA PAOLA MEJIA	1003390644	2	$ 264.790	2	$ 529.580
SERVICIO DE TRANSPORTE DEL 7 DE MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO DE 2025							$ 1.349.575
IVA SERVICIO DE TRANSPORTE							$ 256.419
SERVICIO DE TRANSPORTE DEL 7 DE MAYO DE 2025 HASTA EL 6 DE JUNIO DE 2025							$ 1.605.994



Alcaldía de IBAGUÉ

MODALIDAD:
CASA REFUGIO

MUJER VICTIMA DE VIOLENCIA

REGISTRO DE TRANSPORTE

USUARIO: Jessica Juleth Quiroga.

N°	NOMBRE Y APELLIDO	N° DOCUMENTO IDENTIDAD	FIRMA RECIBIDO SERVICIO PRESTADO				
			DESTINO	REGRESO	FECHA	FIRMA	HUELLA
1	Jessica Juleth Quiroga	1.110.543.260	Solicitud CPTED	Casa Refugio	03/05/2025	Jessica Quiroga	
2	Jessica Juleth Quiroga	1.110.543.260	Reclamo Medicamento	Casa Refugio	05/05/2025	Jessica Quiroga	
3	Jessica Juleth Quiroga.	1.110.543.260	Optica Unver Farmacia	Casa Refugio	13/05/2025	Jessica Quiroga	
4	Jessica Juleth Quiroga.	1.110.543.260	Salud Total, Cra 5 #25.	Casa Refugio.	14/05/2025	Jessica Quiroga	
5	Jessica Juleth Quiroga.	1.110.543.260	Idime Laboratorios	Casa Refugio	16/05/2025	Jessica Quiroga	
6	Jessica Juleth Quiroga	1.110.543.260	Salud Total	Casa Refugio	20/05/2025	Jessica Quiroga	
7	Jessica Juleth Quiroga	1.110.543.260	Instituto Reconocimiento Jordan	Casa Refugio	21/05/2025	Jessica Quiroga	
8	Jessica Juleth Quiroga	1.110.543.260	Fiscalia Salud total	Casa Refugio	23/05/2025	Jessica Quiroga	
9	Jessica Juleth Quiroga	1.110.543.260	Salud total	Instituto Reconocimiento del Bolivio Ideal	26/05/25	Jessica Quiroga	
10	Jessica Juleth Quiroga	1.110.543.260	//	Casa Refugio	26/05/25	Jessica Quiroga	
11	Jessica Juleth Quiroga	1.110.543.260	Comisaria Familia segunda	Casa Refugio	26/05/25	Jessica Quiroga	
12	Jessica Quiroga Jaramillo	1.110.543.260	Comisaria Familia segunda	Casa Refugio	26/05/25	Jessica Quiroga	
13	Jessica Juleth Quiroga	1.110.543.260	Instituto Reconocimiento del Bolivio Ideal	Casa Refugio	27/05/25	Jessica Quiroga	

32

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 Yaneth Quiroga	1.110.543.266	Salud Total	Casa Refugio	27/05/2021	Jessica Q	
2	Jessica Yaneth Quiroga	1.110.543.266	Salud Total	Casa Refugio	28/05/2021	Jessica Q	
3	Jessica Yaneth Quiroga	1.110.543.266	Salud Total	Casa Refugio	29/05/2021	Jessica Q	
4	Jessica Quiroga	1.110.543.266	Salud Total	Casa Refugio	30/05/2021	Jessica Q	
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

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	Dayana Patricia Mejia Hernandez	1-003.390.644	valle del par		13/03/2015	Dayana Mejia	
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

139

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.

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/PSJ
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

SOAT

POLIZA DE SEGURO DE DAÑOS CORPORALES CAUSADOS A LAS PERSONAS EN ACCIDENTES DE TRANSITO

FECHA DE EXPEDICIÓN: 2024-09-18

VIGENCIA DESDE LAS 00 HORAS DEL: 2024-09-19

HASTA LAS 23:59 HORAS DEL: 2025-09-18

SEGUROS DEL ESTADO S.A.

NIT. 860.009.578-6

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

PASAJEROS	MARCA	CARROCERÍA
8	HONDA	STATION WAGON

LÍNEA COMERCIAL: PILOT 5DR 2WD LX 6AT

No. MOTOR	No. CHASIS o 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	COD. SUCURSAL EXPEDIDORA	CLAVE PRODUCTOR	No. FORMULARIO	CIUDAD EXPEDICIÓN
AT1329	10	4013	0	BOGOTA D.C

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

TOTAL A PAGAR

$ 1397700

FIRMA AUTORIZADA

AMPAROS POR VICTIMA

A. GASTOS MÉDICOS QUIRÚRGICOS, FARMACÉUTICOS

B. GASTOS DE TRANSPORTE Y MOVILIZACIÓN DE VICTIMAS

C. INCAPACIDAD PERMANENTE

D. MUERTE Y GASTOS FUNERARIOS

HASTA	
263,13	1 UNIDAD VALOR TRIBUTARIO (UVT)
701,68	2
8,77	

HASTA	
180 750	SALARIOS MÍNIMOS LEGALES DIARIOS VIGENTES

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 está registrada en el RUNT.
- Esté atento al momento en que debe renovar su póliza. No tener SOAT vigente acarrea multas económicas, la retención del vehículo y en caso de ser necesario el cobro por todos los costos de la atención de las víctimas del territorio.

En caso de accidente de tránsito:

- El vigilado recibe herida, debe ser atendido por el asociado de servicios de salud más cercano al lugar del accidente aunque no tenga la capacidad para brindar la atención requerida por las víctimas.
- Ningún prestador de servicios de salud del país podrá 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 ser pagos efectivos, el cobro ante la aseguradora o el Fonyat o ante quien haga sus veces, debe estar soportado en los requisitos establecidos en la normatividad vigente.

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 encuentra disponible a través de las páginas www.segurosdelestado.com/politicaProteccionDatos y www.segurosdelestado.com/politicaProteccionDatos para su consulta.

Recuerde que, en ejercicio de todo 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 descritas, a través de la dirección de correo electrónico protecciondedatos@segurosdelestado.com

Tenga presente las principales finalidades para las que se le tratarán sus datos personales son: cobro de SEGUROS DEL ESTADO S.A y SEGUROS DE VIDA DEL ESTADO S.A como es para la emisión de la póliza y circulación como clientes, ejecutar los contratos que celebre SEGUROS DEL ESTADO con sus terceros encargados; controlar y prevenir fraudes, lavado de activos, la financiación del terrorismo y la financiación de la proliferación de armas de destrucción masiva; administrar y liquidar pagos de siniestros; así como mantener el contacto para dar seguimiento a peticiones, quejas y reclamos; enviar información relativa a reformas financieras, encuestas de satisfacción, ofertas de productos o servicios y comunicaciones comerciales de cualquier clase, relacionadas con servicios financieros a los cuales compradores, 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, así mismo se aplicarán medios o plataformas tecnológicas propias de SEGUROS DEL ESTADO como aquellas administradas a través de Encargados y/o Compañías Terceras y todas las demás finalidades que se definan en la política de protección de datos personales de SEGUROS DEL ESTADO y sus actualizaciones.

Tipos de cobertura gastos médicos:
1 Para las siguientes tarifas: 160, 110, 620, 640, 650,711, 712, 721, 722, 731, 732, 840, 840,920.
Decreto 2644 de 2022.
2 Para las demás tarifas en Pesos ($).

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

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 TRANSITO 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, MICROBUS, CAMIÓN, BUSETA Y BUS	12-08-2025	PUBLICO



ESTA LICENCIA ES VALIDA EN TODO EL TERRITORIO NACIONAL

LC11000049150

149