Asociación
San Miguel Arcángel
Nit: 900108408-1

MENÚ DE ALIMENTOS DIARIOS FIRMADO POR LA NUTRICIONISTA

CARRERA 36 D 52-77 B/ MIRAFLORES CEL- 3203964232
Email: sanmiguelasociacion2023@gmail.com
barrancabermeja

ASOCIACION CENTRO BIENESTAR Y CENTRO VIDA

SAN MIGUEL ARCANGEL

Cpsam y canitas sabias

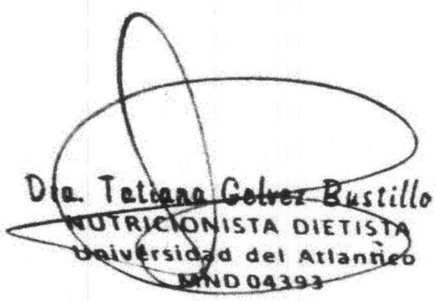
MINUTA PATRON

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA

Tatiana sthefanie gelvez bustillo
NUTRICIONISTA – DIETISTA

Yondó -Antioquia

2025



CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MINUTA PATRON POR TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

POBLACION: Adultos entre los 50 y 75 años
Ref: Tomado Como referencia del Instituto Colombiano Del Bienestar Familiar Versión 1 – 2016

DESAYUNO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido*	
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Lácteos						
Leche en polvo ó	Todos los días	15,6 g	15,6 g	120 cc	4 onzas de leche	
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc			
Carnes- huevos-quesos						
Huevo	Todos los días	55 gr	50 gr	50 gr	1 unidad	
Queso campesino		40 g	40 g	40 g	1 porción mediana- 2 lonchas	
Derivados de cereal**						
Pan o arepa o envuelto, etc	Todos los días	70 g	70 g	70 g	1 ½ unidad mediana	
Cereales para colada (Trigo o Maíz o Avena o Cebada)	3 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para elaboración de colada (½ agua - ½ leche)	
Fruta						
Fruta entera	Todos los días	126 - 266 g	120 g	120 g	1 porción mediana	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida caliente ó 240 cc (½ agua - ½ leche)
Panela ó		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Chocolate		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Grasa						
Aceite o Mantequilla	Todos los días	6 cc	6 cc	6 cc	½ cucharada	

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. En cumplimiento a lo definido en la guia de metrología, cada proyecto debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.
** El acompañante se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, así se puede incluir arroz, papa, plátano, yuca, etc o sus derivados.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE DESAYUNO	533	18,0	18,1	56,0	316,3	3,3	0,6
ADECUACION	22,5%	21,6%	22,9%	16,9%	39,5%	27,5%	7,7%

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido	
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Sopa o crema* **						
Verduras	Todos los días	14 - 20 g	12 g	150 cc	5 onzas	
Cereal		9 g	9 g			
Raices/Tubérculos/Plátanos		17 - 25 g	15 g			
Leguminosa		2 g	2 g			
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Vísceras una vez cada 15 días)	100 g	100 g	65 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 137 g Pierna: 143 g Pernil: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Leguminosa	2 veces / semana	20 g	20 g	56 g	4 cucharadas medianamente colmadas	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	5 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	5 cucharas soperas	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal**						
Papa, plátano, ñame, etc ó	5 veces/semana	83 - 116 g	70 g	69 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los días	57 - 85 gr	50 g	50 g	4 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los días	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los días	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Grasa						
Aceite	Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc	1 ½ cucharada	

Condimentos***

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región; en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

**** **Raíz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos.

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizará en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural.

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE ALMUERZO	707	28,7	24,1	92,9	83,4	6,0	0,7
ADECUACION	29,8%	34,5%	30,5%	28,0%	10,4%	42,7%	9,9%

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

COMIDA/CENA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido	
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Seco						
Carnes, huevo, leguminosas						
Carne roja	3 veces/semana (Visceras una vez cada 15 dias)	100 g	100 g	65 g	1 porción mediana	
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga: 137 g Pierna: 143 g Perril: 150 g Atún lomo: 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atún: 100 g	1 porción mediana	
Huevo	1 vez / semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad	
Cereal						
Arroz ó	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	7 cucharas soperas	
Pasta	1 vez / semana	40 g	40 g	91 g	7 cucharas soperas	
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal**						
Papa, platano, name, etc ó	5 veces/semana	83 - 116 g	70 g	69 g	1 unidad mediana	
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana	
Hortalizas - verduras						
Verdura	Todos los dias	57 - 85 gr	50 g	50 g	5 cucharas soperas	
Frutas						
Entera ó	Todos los dias	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana	
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo	
Azúcares						
Azúcar ó	Todos los dias	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	8 onzas de bebida ó 240 cc
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada	
Grasa						
Aceite	Todos los dias	16 cc	16 cc	16 cc	1 ½ cucharada	

Condimentos***

*** **Sopa:** Su inclusión se debe adecuar a los hábitos alimentarios de la región, en caso de no ser costumbre su consumo, los alimentos destinados a la sopa, se deben distribuir por grupo, en la preparación del seco, para aumentar la cantidad. Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

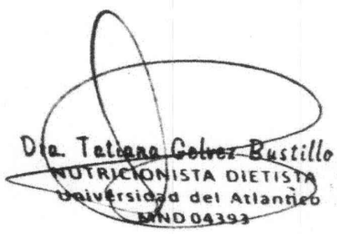
**** **Raiz / Tubérculo / Plátano / Derivados de cereal:** cuando se ofrezca pan o preparaciones tipo chips, la cantidad a entregar no debe superar los 25 gramos.

***** **Condimentos:** La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural. Los alimentos utilizados para guisos se contabilizan como verduras

	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE COMIDA	631	25,2	24,0	77,8	67,3	4,5	1,0
ADECUACION	26,6%	30,3%	30,3%	23,4%	8,4%	31,9%	13,4%

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteina g	Lipidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRÓN	2421	86,1	78,8	321,0	820,0	18,4	3,0
RECOMENDACIONES DIARIAS (18-49 AÑOS 11 MESES)	2373	83,2	79,2	332,0	800,0	14,0	7,5
% ADECUACIÓN	102,0%	103,4%	99,6%	97,6%	102,0%	131,1%	39,6%



CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 1			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo con huevo	Papa común	45	240cc
	Huevo	1 unidad	
	Cebolla rama	12	
	Cilantro	1	
	Tostado	5	
	Sal	0,2	
Arepa de maíz	Harina de maíz	40	70 gr
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Chocolate con leche	chocolate	5	200 cc
	Leche pasteurizada semidescremada	150	

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 1			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	10	
Caldo de carne	Carne de res para fondo del caldo	20	240
	Papa pastusa	40	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Pollo finas hierbas	Muslo de pollo sin piel	145	100
	Laurel	0.2	
	Sal	0.2	
Arroz blanco	Arroz	30	70
	Aceite Vegetal	1,25	
Papa chorreada	Papa	70	56
	Cebolla cabezona	15	
	Pimentón	10	
	Tomate	20	
	Ajo	0,2	
	Aliños naturales variados	0,5	
	Aceite vegetal	0,5	

Menú 1			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de guineo verde	Carne base para el caldo	10	240
	Guineo Verde	40	
	Papa común	45	
	Ahuyama	40	
	Apio en tallo	10	
	Aliños naturales	0,2	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Carne de Hamburguesa	Carne magra	100	100
	Huevo	0,2	
	Miga de pan	10	
	Cebolla	15	
	pimentón	15	
	perejil	1	
	Ajo	0,2	
	Aceite vegetal	0,1	
	Sal	0,2	
Arroz ajillo	Arroz	30	70
	Ajos	10	
	Cebollín	15	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlántico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Ensalada Común	Tomate	40	70
	Lechuga Batavia	30	
	Cebolla cabezona	25	
	Limón	2.5	
	Sal	0,2	
Guiso de frijol rosado	Frijol rosado	40	70
	Tomate	10	
	cebolla	10	
	aceite	0,25	
	sal	0,1	

Menú 2			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/ unidad	Peso servido gr/cc
Arroz con leche	Arroz	20	240cc
	Leche pasteurizada	150	
	Azúcar	5	
	canela	0.5	
Cuajada	Cuajada	30 gr	30 gr
Pan integral	Pan integral	1-2 unidad	1-2 unidad

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 2			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Carne roja o blanca caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Apio en tallo	10	
	Ahuyama	20	
	Cebolla cabezona	5	
	Cilantro	1	
Carne de cerdo en julianas	Carne de cerdo magra	120	100
	Cebolla cabezona	15	
	Cebolla larga	15	
	Zanahoria picada en finas julianas	15	
	cúrcuma	0,1	
	ajo	1	
	Aliños naturales variados(tomillo, laurel)	5	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Arroz con cebolla	Arroz	30	70
	Cebolla	5	
	Aceite	1,25	
	Sal	0,1	
papa criolla	Papa criolla	60	60

Menú 2			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	90	210cc
	Azúcar	10	
Sopa de lentejas	Carne roja o blanca para fondo	10	240
	Lenteja	20	
	Papa común	45	
	Cebolla cabezona	20	
	Zanahoria	20	
	Cebolla	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Cilantro	0,5	
	Sal	0,2	
Carne desmechada con	Carne de primera	100	100
	Zanahoria	40	
	Habichuela	40	

Dra. Tatiana Galvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

verduras	Cebolla	10	
	Tomate	10	
	Orégano	1	
	Aceite vegetal	1.25	
	Sal	0.1	
Ensalada de remolacha	Remolacha	60	100
	Tomate	40	
	Zanahoria	20	
	Aderezo	5cc	
Arroz Blanco	Arroz	50	90-110
	Ajo	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	

Menú 3			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo	Carne de res para fondo caldo	20	240 cc
	Papa	45	
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Huevo revuelto	Huevo	1 unidad	60
	Aceite vegetal	1	
	Sal	0,1	
Arepa integral	Harina de maíz	35	70
	salvado	1	
	Aceite vegetal	1,5	
	Sal	0,2	
Café con leche	Leche pasteurizada semidescremada	150	200
	Café	2,5	
	Azúcar	5	

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 3			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Caldo	Papa pastusa	30	250
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Chop suey mixto	Pechuga de pollo	60	170
	Carne de res magra	60	
	Zanahoria	20	
	Apio en tallo	20	
	Habichuela	20	
	Cebolla cabezona	20	
	Aceite girasol	1,25	
	Sal	0,1	
Arroz con cebolla	Arroz	20	70
	Cebolla	10	
	Aceite	1,25	
	Sal	0,1	
Tajadas madura	Plátano maduro	60	40

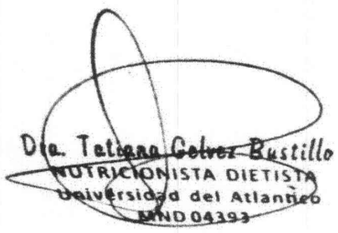
Menú 3			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de Mazorca	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Mazorca	45	
	Zanahoria	20	
	Cebolla rama	10	
	Papa	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Hígado encebollado	Hígado de Res	125	100
	Cebolla	15	
	Tomate	10	
	Sal	0.2	
	Aceite vegetal	1	
Arroz de zanahoria	Arroz	50	100
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
	zanahoria	10	
Yuca al vapor	Yuca	70	45
	Sal	0,2	

Dra. Tatiana Galvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 4			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
peto	Leche pasteurizada semidescremada	150	240
	Maíz blanco	12	
	Canela	2	
	Sal	0,1	
Cuajada	Cuajada	30	30
Galleta de sal	Galleta de sal	3 unidad	3 unidad

Menú 4			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Naranjada	Naranja	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Papa pastusa	30	250
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Pechuga asada	Pechuga	140	80
	Aceite vegetal	0.5	
	Laurel	0.1	
	Sal	0.2	
Papa criolla dorada	Papa criolla	60	90
	aceite vegetal	0,5	
	sal	0,1	
Pastas largas	Pastas largas	35	70
	Cebolla cabezona	15	
	tomate	20	
	pimentón	10	



CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 4			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de fideos	Carne roja o blanca para el caldo base	10	240
	Fideos	20	
	Zanahoria	20	
	Arvejas	20	
	Apio en tallo	10	
	Papa común	25	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Torta de carne	Carne magra	100	100
	Huevo	0,2	
	Miga de pan	10	
	Cebolla	15	
	pimentón	15	
	Perejil	1	
	Ajo	0,2	
	Aceite vegetal	0,1	
	Sal	0,2	
Guiso de arveja	Arveja seca	40	70
	Tomate	10	
	cebolla	10	
	aceite	0,25	
Arroz Blanco	Arroz	50	90-110
	Ajo	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Plátano asado	plátano	50	60
	aceite vegetal	0,5	
	sal	0,1	

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gomez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 5			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo	Papa	45	250
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Huevo cocido	Huevo	1 unidad	50gr
Arepa de maíz	Harina de maíz	35	70
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Aguade panela con leche y canela	Panela	10	200
	Canela	0,25	
	Leche	150	

Menú 5			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada	Limón	60	210
	Azúcar	5	
Caldo de cabello de ángel	Carne roja o blanca caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	5	
	Apio en tallo	5	
	Pasta cabello de ángel	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Soufflé de atún con verduras	Atún	50gr	100
	Huevo	0,2	
	Cebolla en rama	10	
	Maíz	10	
	Pimentón	15	
	zanahoria	20	
	Apio en tallo	20	
	Miga de pan	5	
	Aceite vegetal	1,25	
Arroz al ajillo	Arroz	30	70
	Ajo	1	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Papa enchaquetada	Papa	80	80

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 5			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Sancocho	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Ahuyama	50	
	Papa	45	
	Yuca	35	
	Plátano hartón verde	35	
	Mazorca	20	
	Cebolla	10	
	Cilantro	1	
	Ajo	0,1	
Pollo a la cazadora	Pernil de pollo sin piel	100	100
	Cebolla cabezona	20	
	Zanahoria	20	
	Tomate	20	
	Aceite vegetal	1,25	
	Laurel	0,2	
	Sal	0,1	
Ensalada fresca	Lechuga Batavia	20	70
	Zanahoria	20	
	Tomate	40	
	Cebolla	30	
	Aceite vegetal	0,5	
	Limón	2	
	Cilantro	1	
Arroz de fideos	Arroz	50	90
	Fideos	1	
	Aceite	2,5	
	Sal	0,2	

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEAS	200	250

Tatiana Gomez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 6			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
colada de avena	Avena en hojuelas	20	240
	Leche descremada	150	
	Azúcar	5	
Cuajada	Cuajada	30	30 gr
Pan cascarita	Harina de maíz	2 unidades	2 unidades

Menú 6			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Carne caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Chop suey de pollo	Pechuga de pollo	140	140
	Habichuelas	40	
	Pimento rojo	10	
	Cebolla cabezona	20	
	Tallo de apio en tiras	30	
	Repollo	30	
	Sal	0,2	
Arroz Nieve	Arroz	30	70
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,2	
Plátano cocido	plátano	60	60

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Menú 6			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa crema de arracacha	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Arracacha	35	
	Papa pastusa	25	
	Apio en tallo	15	
	Papa criolla	20	
	Cebolla	15	
	Cilantro	0,2	
	Sal	0,2	
Albóndigas	Carne de res	125	100
	Pan rallado	10	
	Cebolla	10	
	Huevo	0.5	
	Cilantro	0.2	
	Sal	0.2	
	Aceite vegetal	1	
Ensalada de papa y zanahoria	papa	60	100
	zanahoria	40	
	cebolla	20	
	tomate	5cc	
	sal	60	
	Aderezo	40	
Arroz con cebolla	Arroz	50	90
	Cebolla	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 7			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/ unidad	Peso servido gr/cc
Arroz con leche	Arroz	20	240cc
	Leche pasteurizada	150	
	Azúcar	5	
	canela	0.5	
Cuajada	Cuajada	30 gr	30 gr
Galleta de sal	Galleta de sal	3 unidad	3 unidad

Menú 7			
Comida 7			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de Cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Crema de zanahoria	Carne para el caldo base	10	240
	Zanahoria	60	
	Leche	50	
	Cebolla rama	15	
	Harina de trigo integral	5	
	Aliños naturales	0,2	
	Sal	0,1	
Carne Goulash	Carne de res	120	200
	Habichuelas	35	
	Pimentón	10	
	Arvejas	10	
	Zanahoria	10	
	Cebolla cabezona	15	
	Aliños naturales	0,4	
	Sal	0,1	
Arroz con fideos	Arroz	50	90
	fideos	1	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Papa criolla dorada	Papa criolla	70	70
	Aceite vegetal	2,5	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Menú 7			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
hvJugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Crema de ahuyama	Carne roja o blanca para caldo base	20	240
	Ahuyama	100	
	Cebolla rama	10	
	Harina de trigo integral	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Hamburguesa de pollo	Pechuga de pollo	100	100
	Huevo	0,2	
	Miga de pan	10	
	Cebolla	15	
	pimentón	15	
	perejil	1	
	Ajo	0,2	
	Aceite vegetal	0,1	
	Sal	0,2	
Arroz ajillo	Arroz	30	70
	Ajos	10	
	Cebollín	15	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Ensalada Común	Tomate	40	70
	Lechuga Batavia	30	
	Cebolla cabezona	25	
	Limón	2.5	
	Sal	0,2	
Guiso de frijol blanco	Frijol blanco	40	70
	Tomate	10	
	cebolla	10	
	aceite	0,25	
	sal	0,1	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Desayuno 8			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo con huevo	Papa común	45	240cc
	Huevo	1 unidad	
	Cebolla rama	12	
	Cilantro	1	
	Tostado	5	
	Sal	0,2	
Arepa de maíz	Harina de maíz	40	70 gr
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Café con leche	Leche pasteurizada semidescremada	150	200
	Café	2,5	
	Azúcar	5	

Menú 8			
comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa crema de Zanahoria	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Zanahoria	35	
	Papa pastusa	25	
	Apio en tallo	15	
	Papa criolla	20	
	Cebolla	15	
	Cilantro	0,2	
	Sal	0,2	
Hígado en Bistec	Hígado de Res	125	100
	Cebolla	10	
	Tomate	10	
	Sal	0.2	
	Aceite vegetal	1	
Arroz Blanco	Arroz	50	90
	Cebolla	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Papa cocida	Papa cocida	70	45

Dra. Tatiana Colmenares Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Menú 8			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Naranjada	Naranja	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de verduras	Carne roja o blanca para el caldo base	10	240
	Ahuyama	20	
	Zanahoria	20	
	Habichuela	20	
	Apio en tallo	10	
	Papa común	25	
	Papa criolla	20	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Macarrones con carne molida	Carne molida de res	140	200
	Pasta tipo macarrones	57	
	Cebolla cabezona	15	
	Pimentón	10	
	Tomate	20	
	Ajo	0,2	
	Aliños naturales variados	0,5	
	Aceite vegetal	0,5	
Plátano hartón asado	Plátano hartón maduro	70	45

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 9			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
peto	Leche pasteurizada semidescremada	150	240
	Maíz blanco	12	
	Canela	2	
	Sal	0,1	
Cuajada	Cuajada	30	30
Pan bolita	Pan bolita	2 unidad	2 unidad

Menú 9			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Papa pastusa	30	240
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Carne periqueada	Carne de res magra para desmechar	100	100
	Huevo	0.3	
	Tomate	5	
	Cebolla	5	
	Pimentón	20	
	Laurel	0,2	
	Aceite vegetal	1.25	
	Tomillo, orejano	0.4	
	Sal	6	
Maduro cocido	Plátano hartón maduro	70	45
Arroz con cebolla	Arroz	30	70
	Cebolla	5	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Menú 9			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada	Limón	60	210
	Panela	5	
Sopa de pastas con verduras	Pastas	15	240
	Carne para caldo de base	20	
	Ahuyama	50	
	Zanahoria	20	
	Habichuela	20	
	Cebolla rama	15	
	Papa pastusa	45	
	Cebolla cabezona	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Arroz oriental mixto	Carne de cerdo	70	230gr
	Carne de res	70	
	Arroz	50	
	Repollo blanco	25	
	Cebolla cabezona	25	
	Pimentón en tiras	25	
	Salsa negra baja en sodio	0,35	
	Azafrán	0,2	
	Sal	0,5	
	Aceite vegetal	2	
Yuca al vapor	Yuca	70	70

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 10			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Caldo	Papa	45	250
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Arepa	Harina de maíz	35	70
	Aceite de girasol	2,5	
	Sal	0,2	
Café con leche	Leche pasteurizada semidescremada	150	200
	Café	2,5	
	Azúcar	5	
Huevos pericos	Huevo	1 und	60
	Cebolla en rama	10	
	tomate		

Menú 10			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de Fruta	Fruta de Cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Carne caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Pollo con guiso criollo	pechuga	145	150
	Pimento rojo	5	
	Cebolla larga	10	
	Cebolla cabezona	10	
	Tomate	10	
	Laurel	0.2	
	ajo	0.25	
	Aceite vegetal	1.5	
	Sal	0,2	
Arroz con habichuelas	Arroz	30	100
	Habichuela	30	
	cebolla	15	
	Aceite vegetal	0,25	
	sal	0,25	
Papa en cuadritos con cilantro	papa	60	48

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Menú 10			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de guineo	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Guineo verde	45	
	Zanahoria	20	
	Tomate	10	
	Cebolla rama	10	
	Papa	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Carne sudada	Carne magra para sudar	140	100
	Tomate	20	
	Cebolla rama	15	
	Pimentón	10	
	Aliños variados	0.5	
	Sal	0,2	
Ensalada fresca	Tomate	50	100
	Pechuga Batavia	50	
	Zanahoria	30	
	Lechuga	20	
	Vinagre	2	
	Limón	2	
	Sal	.1	
Arroz de frijol cabecita negra	Arroz	50	130
	Frijoles	15	
	Cebolla	10	
	Aliños naturales variados	0,5	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 11			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
colada de avena	Avena en hojuelas	20	240
	Leche descremada	150	
	Azúcar	5	
Cuajada	Cuajada	30	30 gr
Galleta de sal	Galleta de sal	3 UNIDADES	3 unidades

Menú 11			
comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo de carne	Carne de res para fondo del caldo	20	240
	Papa pastusa	40	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Arroz de atún con verduras	Atún lomo	100	220
	Habichuelas	50	
	Zanahorias	50	
	Arroz	30	
	Cebolla en rama	10	
	Aceite vegetal	0,5	
	Sal	0,2	
Papa enchaquetada	Papa pastusa	70	60

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gomez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 11			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de Frijol blanco	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Frijol	20	
	Zanahoria	25	
	Cebolla rama	15	
	Papa pastusa	25	
	Tallo de apio	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Chop suey de cerdo en julianas	Carne de Cerdo magra	140	80
	Habichuelas	40	
	Pimentón rojo	15	
	Cebolla cabezona	20	
	Pepino en tiras	20	
	Repollo	40	
	Aceite vegetal	1	
	Sal	0.1	
Papa criolla	Papa criolla	70	45
	Margarina	2,5	
Arroz	Arroz	50	90
	aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	

Menú 12			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo con huevo	Papa común	45	240cc
	Huevo	1 unidad	
	Cebolla rama	12	
	Cilantro	1	
	Tostado	5	
	Sal	0,2	
Arepa de maíz	Harina de maíz	40	70 gr
	Aceite vegetal	2,5	
		2	

Dra. Tatiana Galvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

	Sal		
Agua de panela con leche	Panela	5	200 cc
	Leche pasteurizada semidescremada	150	

Menú 12			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Naranjada	Naranja	80	210
	Azúcar	5	
Caldo de verduras	Carne roja o blanca caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Apio en tallo	10	
	Ahuyama	20	
	Cebolla cabezona	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Carne en cuadritos	Carne de res	120	75
	Cebolla	10	
	Perejil	0,5	
	Tomate	10	
	Cebolla en rama	10	
	Aliños naturales	1,25	
	Aceite vegetal	0,2	
Arroz con cebolla	Arroz	30	70
	Cebolla	5	
	Aceite	1,25	
	Sal	0,1	
Papa criolla	Papa criolla	70	70

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 12			
almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Naranjada	Naranja	80	210
	azúcar	5	
Sopa de fideos	Carne roja o blanca para el caldo base	10	250
	Fideos	20	
	Zanahoria	20	
	Arvejas	20	
	Apio en tallo	10	
	Papa común	25	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Pechuga de pollo desmechado	Pechuga	120	75
	Cebolla	10	
	perejil	0,5	
	Tomate	10	
	Cebolla en rama	10	
	Aliños naturales	1,25	
	Aceite vegetal	0,2	
Arroz de pimentón	Arroz	30	100
	Pimentón	20	
	Sal	0,1	
Papa al vapor	Papa común	60	60

Menú 13			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Arroz con leche	Arroz	20	240
	Leche pasteurizada	150	
	Azúcar	5	
	Canela	0.5	
	Uvas pasas	6	
Cuajada	Cuajada	30	30
Pan mogolla	Pan Mogolla	2 unidad	2 unidad

Dra. Tatiana Colvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 13			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Carne roja o blanca caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Apio en tallo	10	
	Ahuyama	20	
	Cebolla cabezona	5	
	Cilantro	1	
Pechuga con verduras a la juliana	Pechuga	120	80
	Cebolla cabezona	15	
	Cebolla larga	15	
	Zanahoria picada en finas julianas	15	
	Cúrcuma	0,1	
	Ajo	1	
	Aliños naturales variados(tomillo, laurel)	5	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Arroz con cebolla	Arroz	30	70
	Cebolla	5	
	Aceite	1,25	
	Sal	0,1	
papa criolla		60	60

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 13			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Sopa de apio	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Apio	50	
	Papa común	45	
	Papa criolla	35	
	Ahuyama	35	
	Cebolla	20	
	Cilantro	10	
	Sal	1	
Carne molida	Carne de res	120	200
	Pimentón	10	
	Cebolla cabezona	15	
	Aliños naturales	0,4	
	Sal	0,1	
Ensalada común	Lechuga Batavia	20	100
	Zanahoria	20	
	Tomate	40	
	Cebolla	30	
	Aceite vegetal	0,5	
	limón	2	
	Cilantro	1	
Arroz blanco	Arroz	50	90
	Aceite	2,5	
	Sal	0,2	
Guiso de lenteja	lentejas	40	50
	Tomate	10	
	cebolla	10	
	aceite	0,25	
	sal	0,1	

Menú 14			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo	Carne de res para fondo caldo	20	240 cc
	Papa	45	
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Huevo revuelto	Huevo	1 unidad	60
	Aceite vegetal	1	
	Sal	0,1	
	Harina de trigo	35	
	Salvado	1	

Dra. Tatiana Galvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Arepa integral	Aceite vegetal	1,5	70
	Sal	0,2	
Café con leche	Leche pasteurizada semidescremada	150	200
	Café	2,5	
	Azúcar	5	

Menú 14			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Caldo	Carne caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Arroz con pollo	Pechuga de pollo	100	70
	Habichuelas	50	
	Zanahorias	50	
	Arroz	30	
	Cebolla en rama	10	
	Aceite vegetal	0,5	
	Sal	0,2	
Papa criolla	Papa criolla	60	40

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 14			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa con verdura	Carne roja o blanca para fondo	10	240
	Apio en tallo	20	
	Zanahoria	20	
	Cebolla cabezona	20	
	Papa común	25	
	Pepino cohombro, calabaza o yota	20	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Carne en cuadritos	Carne de res magra o de cerdo	140	100
	Pimentón rojo	10	
	Cebolla rama	10	
	Aliños naturales	0.2	
	Sal	0,2	
Pasta	Pasta tipo espagueti delgada	57	90-110
	Cebolla	10	
	Tomate	30	
	cúrcuma	0,1	
	Aliños naturales	2	
	Aceite vegetal	0.5	
	Sal	0,2	
Plátano asado	Plátano hartón verde	70	56

Menú 15			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
peto	Leche pasteurizada semidescremada	150	240
	Maíz blanco	12	
	Canela	2	
	Sal	0,1	
Cuajada	Cuajada	30	30
Galleta de sal	Galleta de sal	3 unidad	3 unidad

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 15			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de Cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Pollo caldo base	20	240
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Carne Molida con verduras	Carne molida magra de res	120	100
	Cebolla	5	
	Tomate	5	
	Aceite vegetal	1.25	
	Tomillo	0,2	
	Sal	0,1	
Papa Criolla	papa	70	70
	Sal	0,1	
Arroz con fideos	Arroz	30	70
	fideos		
	Cebolla	5	
	Aceite vegetal	1,25	

MENU
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393