PARA 200 RACIONES

CICLO DE MENUS - MODALIDAD ALIMENTO PREPARADO CALIENTE

GOBERNACIÓN DE RISARALDA

SECRETARÍA DE MUJER, FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL

CICLO DE MENÚS DEL Nº 01 AL Nº 05 - 2025

ALIMENTO	MENÚ 01	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	PORCION SERVIDA	MENÚ 02	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	PORCION SERVIDA	MENÚ 03	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	PORCION SERVIDA	MENÚ 04	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	PORCION SERVIDA	MENÚ 05	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA
SOPA	SOPA DE FRIJOLES				SANCOCHO DE POLLO				SOPA DE PASTA				SOPA DE CUCHUCO				SOPA DE GUINEO			
	Frijol	25	25	Líquido (Caldo): Aprox.120 cc	Platano verde	50	32,55	Líquido (Caldo): Aprox. 120 cc	Pastas de Trigo	15	15	Líquido (Caldo): Aprox. 120 cc	Cuchuco	25	25	Líquido (Caldo): Aprox. 120 cc	Papa común	50	40	Líquido (Caldo): Aprox. 120 cc
	Plátano verde	50	32,5		Papa comun	50	39,5		Papa común	60	50		Papa comun	50	40		Guineo	50	40	
	Papa Criolla	15	15		Yuca	30	19,5		Zanahoria	20	17		Zanahoria	20	16,6		Cebolla Cabezona	10	10	
	Zanahoria	20	16,6		Cebolla Cabezona	10	10		Cebolla cabezona	10	10		Cebolla Cabezona	10	9		Zanahoria	21	17	
	Cebolla Cabezona	10	9		Cilantro	1	1		Cebolla junca	6	3		Ajo	1	1		Sal	1	1	
	Ajo	0,5	0,5	Sólido (Revuelto): Aprox. 130 g	Ajo	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 110 g	Ajo	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 110 g	Cilantro	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 120 g	Ajo	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 130 g
	Cilantro	1	0,9		Sal	1	1		Cilantro	1	1		Sal	1	1		Cilantro	1	1	
	Sal	0,5	0,5		Mazorca (Maíz)	50	35		Sal	1	1		Cilantro	1	1					
CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO			
	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g
	Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1	
	Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10	
PROTÉICO	TORTILLA DE HUEVO				PECHUGA DE POLLO COCIDA				CARNE DE CERDO ASADA				TORTILLA DE HUEVO				CONTRAMUSLO DE POLLO FRITO			
	Huevo	110	100	100 g	Pechuga de Pollo	93	60	60 g (Sin Hueso)	Carne de cerdo	85	60	60 g	Huevo	110	100	100 g	Contramuslo de Pollo	93	60	60 g (Sin Hueso)
	Cebolla Cabezona	5	4		Ajo	1	1		Cebolla Cabezona	3	3		Cebolla Cabezona	5	4		Cebolla Cabezona	1	1	
	Sal	1	1		Cebolla Junca	5	3		Ajo	1	1		Sal	1	1		Ajo	5	3	

GOBERNACIÓN DE RISARALDA

SECRETARÍA DE MUJER, FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL

CICLO DE MENÚS DEL Nº 06 AL 10 - 2025

ALIMENTOS	MENÚ 06	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 07	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR BRUTO	PORCION SERVIDA	MENÚ 08	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 09	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 10	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA
SOPA	SOPA DE PAPA Y MAZORCA				SOPA DE RAICES				SOPA DE LENTEJAS				SOPA DE GARBANZOS, PAPA CRIOLLA Y POLLO				SOPA DE VERDURAS			
	Papa común	60	45	Líquido (Caldo): Aprox. 120 cc	Plátano verde	47	30	Líquido (Caldo): Aprox. 120 cc	Lentejas	15	15	Líquido (Caldo): Aprox. 120 cc	Papa común	50	40	Líquido (Caldo): 120 cc	Habichuela	16	13	Líquido (Caldo): 120 cc
	Papa criolla	40	35		Papa Común	40	30		Papa comun	50	40		Papa criolla	50	40		Papa criolla	50	40	
	Mazorca	50	30		Yuca	40	30		Cebolla Cabezona	10	10		Garbanzos	25	25		Arvejas	20	20	
	Cebolla Cabezona	10	10		Cebolla Cabezona	10	10		Zanahoria	21	17		Cebolla Cabezona	10	10		Cebolla Cabezona	10	10	
	Zanahoria	21	16,6		Sal	1	1		Sal	1	1		Zanahoria	10	10		Zanahoria	21	17	
	Sal	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 140 g	Ajo	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 120 g	Ajo	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 120 g	Sal	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 130 g	Sal	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 130 g
	Ajo	1	1		Tomate	5	5		Cilantro	1	1		Ajo	1	1		Ajo	1	1	
	Cilantro	1	1										Cilantro	1	1		Cilantro	1	1	
CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO			
	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g
	Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1	
	Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10	
PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA				CONTRAMUSLO DE POLLO FRITO				TORTILLA DE HUEVO				FILETE DE POLLO ASADO				TORTILLA DE HUEVO			
	Carne de cerdo	85	60	60 g	Contramuslo de Pollo	93	60	60 g (Sin Hueso)	Huevo	110	100	100 g	Pechuga de Pollo	93	60	60 g (Sin Hueso)	Huevo	110	100	100 g
	Cebolla Cabezona	3	3		Cebolla Cabezona	1	1		Cebolla Cabezona	5	4		Ajo	1	1		Cebolla Cabezona	5	4	
	Ajo	1	1		Ajo	5	3		Sal	1	1		Cebolla Junca	5	3		Sal	1	1	

PARA 200 RACIONES

CICLO DE MENUS - MODALIDAD ALIMENTO PREPARADO CALIENTE

GOBERNACIÓN DE RISARALDA

SECRETARÍA DE MUJER, FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL

CICLO DE MENÚS DEL Nº 11 AL 15 - 2025

ALIMENTOS	MENÚ 11	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 12	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 13	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 14	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 15	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA
SOPA	SOPA DE FRIJOLES				SANCOCHO DE POLLO				SOPA DE PLATANO VERDE FRITO				SOPA DE VERDURAS				SOPA DE BLANQUILLO			
	Frijol	25	25	Líquido (Caldo): Aprox.120 cc	Platano verde	50	32,5	Líquido (Caldo): Aprox. 100 cc	Zanahoria	21	17	Líquido (Caldo): Aprox.120 cc	Habichuela	16	13	Líquido (Caldo): 120 cc	Blanquillo	25	25	Líquido (Caldo): Aprox.120 cc
	Plátano verde	50	33		Papa comun	50	39,5		Papa comun	35	25		Papa criolla	50	40		Papa criolla	51	42	
	Papa Criolla	25	22		Yuca	30	19,5		Cebolla Cabezona	10	10		Arvejas	20	20		Papa comun	35	25	
	Zanahoria	21	17		Cebolla Cabezona	10	10		Plátano verde	71	60		Cebolla Cabezona	10	10		Cebolla Cabezona	10	9	
	Cebolla Cabezona	10	10		Cilantro	1	1		Sal	1	1		Zanahoria	21	17		Zanahoria	21	17	
	Ajo	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 130 g	Ajo	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 110 g	Ajo	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 120 g	Sal	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 130 g	Sal	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 120 g
	Cilantro	1	1		Sal	1	1		Cilantro	1	1		Ajo	1	1		Ajo	1	1	
	Sal	1	1		Mazorca (Maíz)	50	35		Aceite	5	5		Cilantro	1	1		Cilantro	1	1	
CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO			
	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g
	Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1	
	Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10	
PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA				PECHUGA DE POLLO COCIDA				TORTILLA DE HUEVO				CARNE DE CERDO ASADA				TORTILLA DE HUEVO			
	Carne de cerdo	85	60	60 g	Pechuga de Pollo	93	60	60 g (Sin Hueso)	Huevo	110	100	100 g	Carne de cerdo	85	60	60 g	Huevo	110	100	100 g
	Cebolla Cabezona	3	3		Ajo	1	1		Cebolla Cabezona	5	4		Cebolla Cabezona	3	3		Cebolla Cabezona	5	4	
	Ajo	1	1		Cebolla Junca	5	3		Sal	1	1		Ajo	1	1		Sal	1	1	

GOBERNACIÓN DE RISARALDA

SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

CICLO DE MENÚS DEL Nº 16 AL 20 - 2025

ALIMENTOS	MENÚ 16	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 17	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 18	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 19	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA	MENÚ 20	CANTIDAD GR BRUTO	CANTIDAD GR NETO	CANTIDAD GR PORCION SERVIDA
SOPA	SOPA DE RAICES				SOPA DE GARBANZOS, PAPA CRIOLLA Y POLLO				SOPA DE PAPA Y MAZORCA				SOPA DE CUCHUCO				SOPA DE AVENA			
	Plátano verde	47	30	Líquido (Caldo): Aprox. 100 cc	Papa común	50	40	Líquido (Caldo): 120 cc	Papa común	60	45	Líquido (Caldo): Aprox. 120 cc	Cuchuco	25	25	Líquido (Caldo): Aprox. 100 cc	Papa común	60	50	Líquido (Caldo): Aprox.120 cc
	Papa Común	40	30		Papa criolla	50	40		Papa criolla	40	35		Papa comun	50	40		Avena	25	25	
	Yuca	40	30		Garbanzos	25	25		Mazorca	50	V		Zanahoria	20	16,6		Cebolla Cabezona	10	10	
	Cebolla Cabezona	10	10		Cebolla Cabezona	10	10		Cebolla Cabezona	10	10		Cebolla Cabezona	10	9		Sal	1	1	
	Sal	1	1		Zanahoria	10	10		Zanahoria	21	16,6		Ajo	1	1		Ajo	1	1	
	Ajo	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 120 g	Sal	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 130 g	Sal	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 140 g	Cilantro	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 120 g	Cilantro	1	1	Sólido (Revuelto): Aprox. 120 g
	Tomate	5	5		Ajo	1	1		Ajo	1	1		Sal	1	1		Zanahoria	21	17	
					Cilantro	1	1		Cilantro	1	1		Cilantro	1	1					
CEREAL Y/O ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO				ARROZ BLANCO			
	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g	Arroz	55	55	105-110 g
	Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1		Sal	1	1	
	Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10		Aceite	10	10	
PROTEICO	CONTRAMUSLO DE POLLO FRITO				TORTILLA DE HUEVO				CARNE DE CERDO ASADA				TORTILLA DE HUEVO				FILETE DE POLLO ASADO			
	Contramuslo de Pollo	93	60	60 g (Sin Hueso)	Huevo	110	100	100 g	Carne de cerdo	85	60	60 g	Huevo	110	100	100 g	Pechuga de Pollo	93	60	60 g (Sin Hueso)
	Cebolla Cabezona	5	5		Cebolla Cabezona	5	4		Cebolla Cabezona	3	3		Cebolla Cabezona	5	4		Ajo	1	1	
	Ajo	1	1		Sal	1	1		Ajo	1	1		Sal	1	1		Cebolla Junca	5	3	