N-N001 MINUTA PATRÓ MUJERES

Notas:
1. GRUPO DE ALIMENTOS: Es la representación mínima de los productos que puede contiene el grupo (NO reemplaza el manual de preparación y contenidos mínimos del mismo, ni la lista de intercambios)
2. TIPO DE COCCIÓN/PRESENTACIÓN: Son los tipos de cocción o presentación que se establecen para el tiempo de comida (útil para el diseño semanal de los menús)
3. PESO BRUTO (g/cc): Es la cantidad teórica de referencia de materia prima estimada por parte de los operadores teniendo en cuenta la merma de materia prima por preparación para dar cumplimiento con el gramaje mínimo establecido en la columna "PORCIÓN SERVIDA".
4. PORCIÓN SERVIDA (g/cc): Es el gramaje mínimo de cumplimiento obligatorio a suministrar para cada PPL.
5. UNIDADES DE MEDIDA: g: gramos - cc: centímetro cúbico

GRUPO: MUJERES

DESAYUNO

GRUPO DE ALIMENTO	*TIPO DE COCCIÓN/PRESENTACIÓN*	*PESO BRUTO (g/cc)*	*PORCIÓN SERVIDA (g/cc)*	*MEDIDA CASERA*
Frutas				
Pera	ENTERA	82	82,35 g (70 g comestible)	1 unidad
Ciruela	ENTERA	74	73,68 g (70 g comestible)	1 unidad
Granadilla	ENTERA	150	150 g (70 g comestible)	1 unidad
Naranja	ENTERA	117	116,67 g (70 g comestible)	1 unidad
Manzana común	ENTERA	82	82,35 g (70 g comestible)	1 unidad
Mango común	ENTERA	140	140 g (70 g comestible)	1 unidad
Durazno	ENTERA	82	82,35 g (70 g comestible)	1 unidad
Banano común	ENTERA	100	100 g (70 g comestible)	1 unidad
Mandarina	ENTERA	100	100 g (70 g comestible)	1 unidad
Bebida caliente o fría con leche				
Leche de vaca entera liquida / leche de vaca entera en polvo	POCILLO / VASO	150 cc liquida o reconstituida min 18 g de leche en polvo	240 cc 150 cc leche (18 g leche de vaca en polvo) + ingrediente principal (misceláneo 12 g o cereal 12 g o café 5 g)	1 vaso / pocillo
Misceláneos (chocolate, panela, cocoa)		12		
Cereal (Fécula de Maíz, avena molida, avena en hojuelas, harina de plátano)		12		
Café		5		
Carnes / huevos / quesos				
Carne de res (cortes permitidos cadera, centro de pierna, bola)	COCIDO	40	25	1 trozo pequeño
Pechuga de pollo	COCIDO	45	28	1 trozo pequeño
Huevo	COCIDO	55	50	1 unidad
	REVUELTO		48	1 porción
	FRITO		45	1 unidad
Salchicha	COCIDO	39	35	1 unidad
Queso doble crema	PORCIÓN	25	25	1 trozo pequeño
Queso campesino	PORCIÓN		25	
Queso costeño	PORCIÓN		25	
Cuajada	PORCIÓN		25	
Cereales / Tubérculo acompañante				
Panes (blandito, pan dulce, rollo, integral, hojaldrado, mogolla negra o azucarada)	PORCIÓN	50	50	1 unidad
Arepa blanca	ASADA	60	60	1 unidad
Calado/tostadas	PORCIÓN	45	45	3 unidades
Galleta tipo soda	PORCIÓN	24	24	3 unidades
Papa común	COCIDO	80	79	1 unidad mediana
Grasas				
Aceite vegetal	PARA TODO DESAYUNO	5-10	5-10	1 cucharadita/ 1 cucharada
Endulzante natural				
Azúcar	PARA TODO DESAYUNO	10-12	10-12	1 cucharada colmada / 1 1/ 2 cucharada colmada

ALMUERZO / CENA

GRUPO DE ALIMENTO	*TIPO DE COCCIÓN/PRESENTACIÓN*	*PESO BRUTO (g/cc)*	*PORCIÓN SERVIDA (g/cc)*	*MEDIDA CASERA*
Sopas / Mazamorra / Crema				
Nota: *los valores entre paréntesis () obedecen a los gramajes mínimos en peso neto*				
Sopas de cereal	COCIDO	cereal 40g tubérculo 40g leguminosa seca 10g leguminosa 60g Maíz trillado 100g panela 15g	240 cc (cereal 40g + tubérculo 40g + leguminosa seca 10g + leguminosa 60g + Maíz trillado 100g + panela 15g + verduras y hortalizas 125g)	1 taza
Crema de verduras	COCIDO		240 cc (tubérculo 40g + leguminosa seca 10g + leguminosa 60g + Maíz trillado 100g + panela 15g + verduras y hortalizas 125g)	1 taza
Sopa de verduras (mínimo 3 tipos de verdura diferentes)	COCIDO		240 cc (leguminosa seca 10g + tubérculo 40g + leguminosa 60g + Maíz trillado 100g + panela 15g + verduras y hortalizas 125g)	1 taza
Cazuela de leguminosas	COCIDO		240 cc (leguminosa seca 10g + tubérculo 40g + leguminosa 60g + Maíz trillado 100g + panela 15g + verduras y hortalizas 125g)	1 taza
Mazamorra	COCIDO		240 cc (Maíz trillado 100g + panela 15g + verduras y hortalizas 125g)	1 taza
Carnes				
Carnes de res magra Carne de res (Pierna, cadera, lomo, centro de pierna, bola, pecho , cogote, descargue, brazo, sobrebarriga)	COCIDO	103	63	1 porción mediana
	ASADO		70	
	HORNEADO / DORADO		65	
	FRITO		61	
Pechuga de pollo, con piel y hueso	COCIDO	113	70	1 porción mediana
	ASADO		59	
	HORNEADO / DORADO		59	
	FRITO		75	
Pierna de pollo, con piel y hueso	COCIDO	130	77	1 porción mediana
	ASADO		67	
	HORNEADO / DORADO		67	
	FRITO		77	
Carne de cerdo	COCIDO	114	72	1 porción mediana
	ASADO		70	
	HORNEADO / DORADO		70	
	FRITO		72	
	COCIDO		80	

Posta de Bagre, Congrio, Basa (con Hueso)	ASADO	117	75	1 porción mediana
	HORNEADO / DORADO		75	
	FRITO		70	
Tilapia, Mojarra (con Hueso)	COCIDO	143	80	1 unidad pequeña
	ASADO		72	
	HORNEADO / DORADO		72	
	FRITO		69	
Filete de pescado sin hueso no procesado de bagre, basa	COCIDO	103	75	1 porción mediana
	ASADO		70	
	HORNEADO / DORADO		70	
	FRITO		66	
Filete de pescado sin hueso no procesado de tilapia, mojarra	COCIDO	103	75	1 porción mediana
	ASADO		70	
	HORNEADO / DORADO		70	
	FRITO		66	
Cereales				
Arroz	COCIDO	69	159	1 pocillo mediano
Raíces/tubérculos/Plátanos				
Papa Común cruda	*COCIDO*	*78*	77	*1 unidad mediana*
	HORNEADO / DORADO		69	
	FRITO		62	
Papa Criolla	*COCIDO*	*78*	77	*1 unidad grande*
	HORNEADO / DORADO		69	
	FRITO		62	
Yuca	*COCIDO*	*97*	77	*1 astilla*
	HORNEADO / DORADO		69	
	FRITO		62	
Plátano hartón verde	*COCIDO*	*114*	77	*1 trozo pequeño*
	HORNEADO / DORADO		69	
	FRITO		62	
Plátano hartón maduro	*COCIDO*	*108*	77	*1 trozo mediano /2 tajadas*
	HORNEADO / DORADO		69	
	FRITO		62	
Arracacha / Ñame	*COCIDO*	*97*	77	*1 trozo mediano*
	HORNEADO / DORADO		69	
	FRITO		62	
Hortalizas y verduras				
Ensaladas	PORCIÓN	60 -110	60	1 porción grande
Verduras cocidas	COCIDO		60	1 porción grande
Jugo de Fruta				
Mora de Castilla	ENTERA	66	250	1 vaso grande
Fresa, madura	ENTERA	63	250	1 vaso grande
Lulo	ENTERA	100	250	1 vaso grande
Curuba	ENTERA	120	250	1 vaso grande
Mango común	ENTERA	120	250	1 vaso grande
Tomate de árbol	ENTERA	100	250	1 vaso grande
Guanábana	ENTERA	85	250	1 vaso grande
Mora de Castilla	PULPA	60	250	1 vaso grande
Fresa, madura	PULPA	60	250	1 vaso grande
Lulo	PULPA	60	250	1 vaso grande
Maracuyá	PULPA	60	250	1 vaso grande
Mango	PULPA	60	250	1 vaso grande
Guanábana	PULPA	60	250	1 vaso grande
Postres* (solo aplica para almuerzo)				
Postres	UNIDAD	10	*10*	Remitirse a la lista o al menú propuesto por el contratista
Azúcares				
Azúcar		10 a 12	10 g (para frutas con baja acidez); 12 g (para frutas ácidas)	1 cucharada colmada / 1 1/ 2 cucharada colmada
Grasas				
Aceite vegetal		5 a 10	5 a 10	1 cucharadita/ 1 cucharada
REFRIGERIO DE LA NOCHE				
GRUPO DE ALIMENTO	***TIPO DE COCCIÓN/PRESENTACIÓN***	***PESO BRUTO (gr/cc)***	***PORCIÓN SERVIDA (gramos)***	***MEDIDA CASERA***
Derivado cereal				
Panes (Blandito, pan dulce, Rollo, Integral, hojaldrado, mogolla negra o azucarada, entre otros)	UNIDAD	45	45	1 unidad mediana
Bebida fría				
Bebida tipo nectar jugo UHT o bebida lactea UHT (leche, leche saborizada, yogurth bebible o yogur) o bebida frutal o bebida colectiva	ENVASE	200	200 cc	Envase de 200 cc

Revisado por:

Diana Marcela Sánchez Marín
Nutricionista Dietista
T.D: 1059712610