Programa o Proyecto: Promocion y Prevencion
Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA
Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR
Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___** **Afro ____ Raizal____** **Rrom___** **Sin pertenencia Étnica _x___**

TIPO DE PREPARACIÓN;BEBIDAS CON LECHE						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (MAYOR DE 58 años)	**1 ()**	**1 ( )**		
CHOCOLATE CON EN LECHE DE VACA, ENTERA, PASTEURIZADA LIQUIDA PASTEURIZADA LIQUIDA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200			200	1.Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 2.Coloque al fuego la leche, Adicione el chocolate. 3.Después del primer hervor, retire del fuego. Servir a temperatura mayor a 60 grados centígrados.
	Azúcar blanco, granulado	5			5	
	Chocolate, en pastillas, con azucar	5			5	
COLADA DE AVENA EN LECHE DE VACA ENTERA, PASTEURIZADA LIQUIDA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200			200	1.En una olla lavada y desinfectada, vierta la leche y coloque a fuego lento, 2.adicione la avena y revolver constantemente durante 5 minutos, para evitar que se queme, 3.cocinar a fuego lento hasta que hierva , 4.agregar el azucar dejar reposar y servir .
	Avena en Hojuelas, Precocida	20			20	
	Azúcar blanco, granulado	5			5	
CAFÉ CON LECHE DE VACA ENTERA PAUSTERIZADA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100			100	1.Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 2.Coloque la leche hasta que hierva. 3-Adicione el cafe y el azúcar y el resto de la leche, deje hervir a baja temperatura. 4.Conserve y sirva a temperatura superior a 60 grados centígrados.
	Café soluble, en polvo	5			5	
	Azúcar blanco, granulado	2			2	
JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	45			45	1.Lave y desinfecte las moras, 2.en la licuadora vierta la leche y agregue la pulpa de la moras y el azucar, 3.adicione hielo y licue, servir segun cantidad para la edad.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200			200	
	Azúcar blanco, granulado	2			2	
JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	20			20	1.Lave y desinfecte las guayabas, 2.en la licuadora vierta la leche y agregue la pulpa de la guayabas y el azucar, 3.adicione hielo y licue, servir segun cantidad para la edad.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200				
	Azúcar blanco, granulado	2			2	
JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol amarillo, crudo	25			25	1.Lave y desinfecte los tomates de arbol y proceda a retirar la piel, 2.en la licuadora vierta la leche y agregue la pulpa del tomate de arbol con el azucar, 3.adicione hielo y licue, servir segun cantidad para la edad.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200				
	Azúcar blanco, granulado	2			2	
LECHE DE VACA, ENTERA, PASTEURIZADA LIQUIDA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100			100	1.Desinfectar el empaque. 2.si la presentacion es en litro porcionar en vasos y servir la cantidad indicada para cada edad.
YOGURT ENTERO, CON DULCE	yogurt, bebible, entero, con azúcar	100			100	1.Desinfectar el empaque. 2.si la presentacion es en litro porcionar en vasos y servir la cantidad indicada para cada edad.
PORCION DE QUESO TIPO COSTEÑO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	16			16	1.Lavar y desinfectar la envoltura, 2.retirar de la envoltura y con un cuchido devidamente desinfectado porcionar 3.y servir segun cantidad para la edad.

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION
Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA
Nombre EAS: **CONSORCIO BIENESTAR MAYOR**
Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ___

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica _x___

TIPO DE PREPARACIÓN:BEBIDAS CON FRUTA						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1-2 años 11 m 29 dias)	**1 (3-5 años 11 m 29 dias)**	**1 ( )**		
JUGO DE MORA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	17	17		34	1.Lave y desinfecte las moras, 2.en la licuadora vierta el agua y agregue la pulpa de la moras y el azucar, 3.adicione hielo y licue, servir segun cantidad para la edad.
	Azúcar blanco, granulado	2	2		4	
JUGO DE GUAYABA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	20	20		40	1.Lave y desinfecte las guayabas, 2.en la licuadora vierta el agua y agregue la pulpa de la guayabas y el azucar, 3.adicione hielo y licue, servir segun cantidad para la edad.
	Azúcar blanco, granulado	2	2		4	
JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	94	94		188	1.Lave y desinfecte las maracuya, 2.en la licuadora vierta el agua y agregue la pulpa de la maracuya y el azucar, 3.adicione hielo y licue, servir segun cantidad para la edad.
	Azúcar blanco, granulado	2	2		4	
JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	Tomate de árbol amarillo, crudo	25	25		50	1.Lave y desinfecte los tomates de arbol y proceda a retirar la piel, 2.en la licuadora vierta el agua y agregue la pulpa del tomate de arbol con el azucar, 3.adicione hielo y licue, servir segun cantidad para la edad.
	Azúcar blanco, granulado	2	2		4	

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION
Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA
Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR
Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___**
Afro ____ Raizal____
Rrom___
Sin pertenencia Étnica _x___

TIPO DE PREPARACIÓN: ARROCES						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (>59 AÑOS)	**1 (0)**	**1 ( )**		
ARROZ CABECITA NEGRA	Arroz blanco, pulido, crudo	40			40	1.En la olla apresion poner a cocinar los frijoles cbecita negra con suficiente agua y sal, que estos no quedenmuy blando ya que terminan las cocion con el arroz.Deje hervir a fuego alto por otros 5 minutos. 2 Cuando el agua hierva se agrega el arroz previamente lavado con abundante agua y revuelva. 3 disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4. Coloque a fuego bajo por 15 minutos hasta que quede listo. 5, servir segun cantidad para la edad
	Frijol cabecita negra, crudo	10			10	
	Sal	1,0			1	
	Aceite de soya	5			5	
ARROZ DE ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	40			40	1. En un caldero grande lavado y desinfectado sofria en el aceite, el ajo picado finamente o rallado por 2 minutos, vierta el agua y deje hervir a fuego alto por otros 5 minutos. 2 Cuando el agua hierva se agrega el arroz previamente lavado con abundante agua y revuelva. 3 disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4. Coloque a fuego bajo por 15 minutos hasta que quede listo. 5, servir segun cantidad para la edad.
	Zanahoria	10			10	
	Ajo, crudo	5			5	
	Sal	1,0			1	
	Aceite de soya	5			5	
ARROZ DE CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	40			40	1. En un caldero grande lavado y desinfectado sofria en el aceite, el ajo picado finamente o rallado por 2 minutos, vierta el agua y deje hervir a fuego alto por otros 5 minutos. 2 Cuando el agua hierva se agrega el arroz previamente lavado con abundante agua y revuelva. 3 disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4. Coloque a fuego bajo por 15 minutos hasta que quede listo. 5, servir segun cantidad para la edad.
	Cilantro	5			5	
	Ajo, crudo	5			5	
	Sal	1,0			1	
	Aceite de soya	5			5	
ARROZ DE AJO	Arroz blanco, pulido, crudo	40			40	1. En un caldero grande lavado y desinfectado sofria en el aceite, el ajo picado finamente o rallado por 2 minutos, vierta el agua y deje hervir a fuego alto por otros 5 minutos. 2 Cuando el agua hierva se agrega el arroz previamente lavado con abundante agua y revuelva. 3 disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4. Coloque a fuego bajo por 15 minutos hasta que quede listo. 5, servir segun cantidad para la edad.
	Ajo, crudo	5			5	
	Sal	1,0			1	
	Aceite de soya	5			5	
ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40			40	1. En un caldero grande lavado y desinfectado vierta el aceite y el agua y deje hervir a fuego alto pot 5 minutos. 2 Cuando el agua hierva se agrega el arroz previamente lavado con abundante agua y revuelva. 3 disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4. Coloque a fuego bajo por 15 minutos hasta que quede listo. 5, servir segun cantidad para la
	Aceite de soya	5,0			5	
	Sal	1			1	
ARROZ CON FIDEO	Arroz blanco, pulido, crudo	40			40	1. En un caldero grande lavado y desinfectado sofria en el aceite el fideo fino vierta el agua y deje hervir a fuego alto. 2 Cuando el agua hierva se agrega el arroz previamente lavado con abundante agua y revuelva. 3 disminuya el calor a fuego medio hasta que seque. 4. Coloque a fuego bajo por 15 minutos hasta que quede listo. 5, servir segun cantidad para la edad.
	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10			10	
	Aceite de soya	1,0			1	
	Sal	5			5	

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION

Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA

Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR

Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ___

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica _x___

TIPO DE PREPARACIÓN: CEREAL						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1-2 años 11 m 29 dias)	**1 (3-5 años 11 m 29 dias)**	**1 ( )**		
PASTAS EN SALSA CON MANTEQUILLA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40			40	1- En una olla cocine las pastas aproximadamente por 12 minutos hasta que esten, y escurralas. 2. en una paila prepare un hogao, preiviamente disuelta la bienestarina en agua,3.Aparte sofreir por 5 minutoscon la cebolla y el tomate finamente picados, adicionar el ajo y sofreir en la mantequilla hasta lograr una salsa uniforme.4,incorporar las pastas en el hogao y revolver y servir segun catidad para cada edad.
	Tomate, crudo	3,0			3	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Aceite de soya	5,0			5	
	Sal	1			1	
PASTAS CON ALIÑOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40			40	1- En una olla cocine las pastas aproximadamente por 12 minutos hasta que esten, y escurralas. 2. en una paila prepare un hogao con la cebolla y el tomate finamente picados, adicionar el ajo y sofreir por 5 minutos. 3. incorporar las pastas en el hogao y revolver y servir segun catidad para cada edad.
	Tomate, crudo	3,0			3	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Aceite de soya	3,0			3	
	Sal	1			1	

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION
Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA
Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR
Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___**
Afro ____ Raizal____
Rrom___
Sin pertenencia Étnica _x___

TIPO DE PREPARACIÓN: ENSALADAS

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)			TOTAL PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO
		1 (1-2 años 11 m 29 dias)	1 (3-5 años 11 m 29 dias)	1 ( )		
ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE Y LECHUGA	Pepino Cohombro, crudo	40			40	Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 1, Lavar y desinfectar las verduras. 2. utilizando una tabla de picar plastica no de madera, se cortan las verduras o vegetales (pepino lechuga y tomate) de acuerdo a la presentacion requerida o deseada (julianas, cuadritos, ralladura etc.) 3. Mezclar todos los ingredientes,adicione el limón y sirva a una temperatura inferior a 8 grados centígrados.4. llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 5. servir segun cantidad para la edad.
	Lechuga común, cruda	36			36	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24			24	
	Limón, crudo	6			6	
	Sal	1,0			1	
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común, cruda	72,7			73	Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 1, Lavar y desinfectar las verduras. 2. utilizando una tabla de picar plastica no de madera, se cortan las verduras o vegetales (lechuga tomate y cebolla) de acuerdo a la presentacion requerida o deseada (julianas, cuadritos, ralladura etc.) 3. Mezclar todos los ingredientes,adicione el limón y sirva a una temperatura inferior a 8 grados centígrados.4. llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 5. servir segun cantidad para la edad.
	Tomate, crudo	25			25	
	Cebolla cabezona, cruda	11			11	
	Limón, crudo	6			6	
	Sal	0,4			0	
ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE	Lechuga común, cruda	27			27	Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 1, Lavar y desinfectar las verduras. 2. utilizando una tabla de picar plastica no de madera, se cortan las verduras o vegetales (lechuga y tomate) de acuerdo a la presentacion requerida o deseada (julianas, cuadritos, ralladura etc.) 3. Mezclar todos los ingredientes,adicione el limón y sirva a una temperatura inferior a 8 grados centígrados.4. llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 5. servir segun cantidad para la edad.
	Tomate, crudo	19			19	
	Limón, crudo	6			6	
	Sal	1,0			1	
ENSALADA COCIDA DE HABICHUELA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Habichuela, cruda	33			33	Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 1, Lavar y desinfectar las verduras. 2. utilizando una tabla de picar plastica no de madera, se cortan las verduras o vegetales (habichuela, zanahoria y cebolla) de acuerdo a la presentacion requerida o deseada (julianas, cuadritos, ralladura etc.) 3. Mezclar todos los ingredientes,adicione el limón y sirva a una temperatura inferior a 8 grados centígrados.4. llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 5. servir segun cantidad para la edad.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35			35	
	Cebolla cabezona, cruda	11			11	
	Limón, crudo	6			6	
	Mayonesa, baja en grasa	10			10	
	Sal	1,0			1	
ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	43			43	Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 1, Lavar y desinfectar las verduras. 2. utilizando una tabla de picar plastica no de madera, se cortan las verduras o vegetales (repollo yzanahoria) de acuerdo a la presentacion requerida o deseada (julianas, cuadritos, ralladura etc.) 3. Mezclar todos los ingredientes,adicione el limón y sirva a una temperatura inferior a 8 grados centígrados.4. llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 5. servir segun cantidad para la edad.
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	47			47	
	Limón, crudo	6			6	
	Sal	1,0			1	
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, PAPA Y MAYONESA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24			24	Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 1, Lavar y desinfectar las verduras. 2. utilizando una tabla de picar plastica no de madera, se cortan las verduras o vegetales (remolacha y zanahoria) de acuerdo a la presentacion requerida o deseada (julianas, cuadritos, ralladura etc.) 3. cocinar la papa en cuadritos,Mezclar a mayonesa y todos los ingredientes,adicione el limón y sirva a una temperatura inferior a 8 grados centígrados.4. llevar a las bandejas y almacenar en refrigerador. 5. servir segun cantidad para la edad.
	Remolacha, sin cáscara, cruda	38			38	
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	38			38	
	Mayonesa, baja en grasa	5			5	
	Sal	1			1	

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION
Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA
Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR
Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ___

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica _x___

TIPO DE PREPARACIÓN: FRUTAS						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1-2 años 11 m 29 dias)	**1 (3-5 años 11 m 29 dias)**	**1 ( )**		
BANANO PORCION ENTERA	Banano común, crudo	120			120	Lavar y desinfectar el Banano antes de pelar, despues de retirar la cascara tomar un cuchillo desinfectado y partir en trocitos pequeños, servir la cantidad indicada para cada edad.
PIÑA PARTIDA EN TROCITOS	Piña, cruda	120			120	Lavar y desinfectar la Piña antes de pelar, despues de retirar la cascara tomar un cuchillo desinfectado y partir en trocitos pequeños, servir la cantidad indicada para cada edad.
PAPAYA PARTIDA EN TROCITOS	Papaya, pintona, cruda	120			120	Lavar y desinfectar la Papaya antes de pelar, despues de retirar la cascara tomar un cuchillo desinfectado y partir en trocitos pequeños, servir la cantidad indicada para cada edad.
NARANJA PARTIDA EN PORCION	Naranja, cruda	120			120	Lavar y desinfectar la Naranja antes de pelar, despues de retirar la cascara con un cuchillo desinfectado, porcionar y servir la cantidad indicada para cada edad.
MANGO MADURO PARTIDO EN TROCITOS	Mango común, crudo	120			120	Lavar y desinfectar el Mango antes de pelar, despues de retirar la cascara tomar un cuchillo desinfectado y partir en trocitos pequeños, servir la cantidad indicada para cada edad.
MANDARINA ENTERA LIMPIA	Mandarina, cruda	120			120	Lavar y desinfectar la mandarina antes de pelar, despues de retirar la cascara tomar un cuchillo desinfectado y partir en trocitos pequeños, servir la cantidad indicada para cada edad.
MANZANA PARTIDA EN TROCITOS	Manzana común cruda	120			120	Lavar y desinfectar la Manzana, tomar un cuchillo desinfectado y partir en trocitos pequeños, servir la cantidad indicada para cada edad.
PATILLA PARTIDA EN TROCITOS	Sandía, cruda	120			120	Lavar y desinfectar la Patilla antes de pelar, despues de retirar la cascara tomar un cuchillo desinfectado y partir en trocitos pequeños, servir la cantidad indicada para cada edad.

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION

Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA

Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR

Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___** **Afro ____ Raizal____ Rrom___** **Sin pertenencia Étnica _x___**

TIPO DE PREPARACIÓN: HUEVOS						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1-2 años 11 m 29 dias)	**1 (3-5 años 11 m 29 dias)**	**1 ( )**		
HUEVOS EN PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	60			60	1Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 2,Lave y desinfecte los huevos. 3,En un sartén adicione el tomate y la cebolla en el aceite caliente, agregue la sal y el contenido del huevo y revuelva constantemente hasta terminar su cocción a fuego lento. Conserve y sirva a temperatura superior a 60 grados centígrados.
	Tomate, crudo	6			6	
	Cebolla cabezona, cruda	5			5	
	Aceite de soya	5			5	
	Sal	1			1	
HUEVO CON HABICHUELA	Huevo de gallina, entero, crudo	60			60	1,Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 2,Lave y desinfecte los huevos. 3,Agregue el tomate y la cebollaen el sartén en el aceite caliente,agregue la mezcla, cocine a fuego bajo hasta que observe un poco de solidificación en la mezcla, dele vuelta, permita terminar la cocción. 4,Retire y porcione las tortillas según el gramaje estipulado para cada grupo de edad. 5,Conserve y sirva a temperatura superior a 60 grados centígrados.
	Habichuela, cruda	11			11	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Aceite de soya	5			5	
	Sal	1			1	
HUEVOS REVUELTOS CON BERENJENA	Huevo de gallina, entero, crudo	60			60	1,Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 2,Lave y desinfecte los huevos. 3,Agregue la mezcla al sartén en el aceite caliente, cocine a fuego bajo hasta que observe un poco de solidificación en la mezcla, dele vuelta, permita terminar la cocción. 4,Retire y porcione las tortillas según el gramaje estipulado para cada grupo de edad. 5,Conserve y sirva a temperatura superior a 60 grados centígrados.
	Berenjena, con cáscara, cruda	21			21	
	Ajo, crudo	2			2	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Aceite de soya	3,0			3	
	Sal	1			1	

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION

Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA

Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR

Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ___

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica _x___

TIPO DE PREPARACIÓN: AMASIJOS DE MAIZ						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1-2 años 11 m 29 dias)	**1 (3-5 años 11 m 29 dias)**	**1 ( )**		
BOLLITO DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	25			25	1.Preparar la masa mezclando la harina de maiz conla sal y agua, amasar hasta logra laconsistencia, 2.Formar los bollos, cocinar an agua a nivel, 3.Sacar cuando esten en su punto y escurrir. 4.Servir segun cantidad para la edad.
	Sal	1			1	
AREPA DE MAIZ BLANCO ASADA	Harina de maíz blanco, precocida	25			25	1. En un recipiente grande mezcle , la harina y el agua, logrando una mezcla uniforme, 2. agregue la sal, 3. agregue agua poco a poco hasta obtener una masa blandita y facil de moldear sin agrietarse. 4.asar las arepas cuando esten doradas sacar y servir segun gramaje por grupo poblacional.
	Sal	1,0			1	

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION

Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA

Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR

Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___** **Afro ____ Raizal____** **Rrom___** **Sin pertenencia Étnica _x___**

TIPO DE PREPARACIÓN: GUISOS CREMAS						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1-2 años 11 m 29 dias)	**1 (3-5 años 11 m 29 dias)**	**1 ( )**		
GUISO DE LENTEJAS Y VERDURAS.	Lenteja común, cruda	20			20	1,Verifique condiciones de calidad de la verdura. 2,Lave y desinfecte las verduras de acuerdo a tabla de dilución. 3,Ponga en remoho las lentejas dos horas antes de la preparación.4 Coloquelas a pitar las lentejas junto con y los demás ingredientes: papa en cubitos, zanahoria rayada, aliños licuados, aceite y sal. 5,Cocine hasta que todo este blando. 6,Retire del fuego y mantenga a temperatura mayor a 60°C hasta servir.
	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cascara, cruda	50			50	
	Ají rojo, crudo	2			2	
	Ajo, crudo	2			2	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Cebolla junca, hojas, cruda	4			4	
	Pimentón rojo, crudo	2			2	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6			6	
	Aceite de soya	5			5	
	Sal	1,0			1	
GUISO DE FRIJOLES ROJOS .	Frijol cargamanto rojo, crudo	20			20	1,Verifique condiciones de calidad de la verdura. 2,Lave y desinfecte las verduras de acuerdo a tabla de dilución. 3,Ponga en remoho los frijoles dos horas antes de la preparación.4 Coloquelas a pitar los frijoles rojos junto con la bienestarina y los demás ingredientes: papa en cubitos, zanahoria rayada, aliños licuados, aceite y sal. 5,Cocine hasta que todo este blando. 6,Retire del fuego y mantenga a temperatura mayor a 60°C hasta servir.
	Ajo, crudo	2			2	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Cebolla junca, hojas, cruda	4			4	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2			2	
	Sal	0			0	
CONSOME DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	13			13	1-Pica el ajo, cebolla, el pimiento,zanahoria la habichiela ,pimenton y divide la cebolla larga. Retira la piel del pollo y lava las presas bajo el chorro de agua fría. 2. Coloca una olla amplia con el agua a calentar. Una vez que esté caliente, añade todos los ingredientes preparados en el paso anterior. Lleva a hervir. Con la olla tapada, deja hervir a fuego bajo. Continúa añadiendo ingredientes. 3. Una vez que el pollo esté cocido y haya transcurrido el tiempo, añade la zanahoria picada en cuadritos y tapa nuevamente. Deja cocinar hasta que la zanahoria ablande. Añade la papa pelada y picada y el sobre de Cal. Deja cocinar unos m Continúa la cocción 4. Termina añadiendo el fideo cabello de ángel y remueve bien. Deja cocinar el fideo durante 5 minutos. Apaga el fuego y retira las ramas de apio, cilantro, pi
	Ají rojo, crudo	2			2	
	Ajo, crudo	2			2	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Cebolla junca, hojas, cruda	4			4	
	Habichuela, cruda	2			2	
	Pimentón rojo, crudo	2			2	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2			2	
	Sal	0			0	

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION
Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA
Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR
Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___** **Afro ____ Raizal____** **Rrom___** **Sin pertenencia Étnica _x___**

TIPO DE PREPARACIÓN : CARNES-VISCERAS						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1-2 años 11 m 29 dias)	**1 (3-5 años 11 m 29 dias)**	**1 ( )**		
ALBONDIGA DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	100			100	1.Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. Lave el cerdo y colóquela en la olla con el agua hirviendo y la sal. 2.Después de terminar su cocción, desmenuce en tiras delgadas. 3.Paralelamente, lave, desinfecte, pele y licue el tomate, la cebolla y el ajo, sofrílalo en el aceite y posteriormente adicione el cerdo armar las albondigas y deje sazonar a fuego bajo. 4.Conserve y sirva a temperatura superior a 60 grados centígrados.
	Ají rojo, crudo	2			2	
	Ajo, crudo	2			2	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Cebolla junca, hojas, cruda	4			4	
	Pimentón rojo, crudo	2			2	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2			2	
	Aceite de soya	5			5	
	Sal	1			1	
MUSLO O CONTRAMUSLO DE POLLO GUISADO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	130			130	1.Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. Lave la muslo contramuslo y colóquela en la olla pitadora con el agua hirviendo y la sal. 2.Después de terminar su cocción, desmenuce en tiras delgadas. 3.Paralelamente, lave, desinfecte, pele y licue el tomate, la cebolla, aji y el ajo, sofrílalo en el aceite y posteriormente adicione el pollo y deje sazonar a fuego bajo. 4.Conserve y sirva a temperatura superior a 60 grados centígrados.
	Ají rojo, crudo	2			2	
	Ajo, crudo	2			2	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Cebolla junca, hojas, cruda	4			4	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2			2	
	Aceite de soya	3			3	
	Sal	0			0	
CARNE EN GOULASH CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	100			100	1,Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 2,Lave y porcione la carne en trozos pequeños y delgados, adicione la sal y coloque a cocinar en poca agua hasta que este blanda. 3,.Paralelamente, lave, desinfecte, pele y licue el tomate, la cebolla y el ajo, sofrílalo en el aceite y posteriormente adicione la carne en trozos y deje sazonar a fuego bajo, deje terminar la cocción. Conserve y sirva a temperatura superior a 60 grados centígrados.
	Ajo, crudo	2			2	
	Cebolla cabezona, cruda	5			5	
	Cebolla junca, hojas, cruda	11			11	
	Habichuela, cruda	6			6	
	Pimentón rojo, crudo	6			6	
	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,9			6	
	Sal	0,3			0	
	Aceite de soya	5			5	
CARNECERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda	100			100	1,Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 2,Lave y porcione la carne de cerdo en trozos pequeños y delgados, adicione la sal y coloque a cocinar en poca agua hasta que este blanda. 3,.Paralelamente, lave, desinfecte, pele y licue el tomate, la cebolla y el ajo, sofrílalo en el aceite y posteriormente adicione la carne cerdo y deje sazonar a fuego bajo, deje terminar la cocción. Conserve y sirva a temperatura superior a 60 grados centígrados.
	Ajo, crudo	2			2	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Cebolla junca, hojas, cruda	4			4	
	Pimentón rojo, crudo	2			2	
	Sal	1			1	
	Aceite de soya	4			4	
CARNE DE RES MOLIDA GUISADA CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	100			100	1,Verifique cantidades y cumplimiento de las especificaciones de calidad. 2,Lave y porcione la carne molida, adicione la sal y coloque a cocinar en poca agua hasta que este cocida. 3,.Paralelamente, lave, desinfecte, pele y licue el tomate, la cebolla y el ajo, sofrílalo en el aceite y posteriormente adicione la carne molida y deje sazonar a fuego bajo, deje terminar la cocción. Conserve y sirva a temperatura superior a 60 grados centígrados.
	Ajo, crudo	2			2	
	Cebolla cabezona, cruda	2			2	
	Cebolla junca, hojas, cruda	4			4	
	Pimentón rojo, crudo	2			2	
	Sal	1			1	
	Aceite de soya	6			6	

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION
Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA
Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR
Unidad de Servicio: CENTRO VIDA Y BIENESTAR ESPIRITU DE DIOS Y MARIA MADRE DE GRACIA

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___**
Afro ____ Raizal____
Rrom___
Sin pertenencia Étnica _x___

TIPO DE PREPARACIÓN : CEREAL HORNEADO						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1-2 años 11 m 29 dias)	**1 (3-5 años 11 m 29 dias)**	**1 ( )**		
GALLETA POLVOROSA	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
PAN BLANCO	Pan blanco, regular, horneado	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
GALLETA DULCE TIPO SODA (casera)	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
PAN DULCE	Pan de dulce, regular, horneado	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
PAN MOGOLLA	Pan blanco, regular, horneado	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
PAN DE LECHE	Pan de leche, horneado	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
PAN MANTEQUILLA	Pan blanco, regular, horneado	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
GALLETA DULCE	Galletas dulces, sin relleno	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
GALEETA CUCA	Galletas ducles, cucas	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
GALLETA DE LIMON	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
GALLETA PUNTO ROJO	Galletas dulces, con relleno	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
LENGUA DULCE	Galletas dulces, sin relleno	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad
PAN DE QUESO	Pan de queso, horneado	20	25		45	Desinfectar el empaque, luego retirar de la envoltura y servir según gramaje para la edad

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROMOCION Y PREVENCION
Sub-Proyecto: CENTROS DE VIDA
Nombre EAS: CONSORCIO BIENESTAR MAYOR
Unidad de Servicio: HCB FAMILIAR COMUNITARIO

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___**

Afro ____ Raizal____
Rrom___

Sin pertenencia Étnica _x___

TIPO DE PREPARACIÓN : CEREAL-TUBERCULO-PLATANO						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS (g)**			**TOTAL PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO**
		1 (1-2 años 11 m 29 dias)	**1 (3-5 años 11 m 29 dias)**	**1 ( )**		
TAJADAS DE PLATANO AMARILLO FRITAS	plátano hartón, maduro, crudo	139			139	1. Pela los platanos y córta las tajadas en monedas de más o menos medio cm de grosor, y rociales la sal. 2. fríelas en aceite previamente caliente y a fuego alto.3. Déjalas freír hasta que estén doradas. Retíralas y ponlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
	Aceite de soya	5			5	
CABEZA DE GATO	Plátano hartón, verde, crudo	74			74	1.Lave y desinfecta la cascara de los platanos, previamente pelados y cortados los platanos verdes, 2.se ponen a cocinar en agua por 20 minutos hasta que esten, 3.se escurren y machacan con un mortero, 4.aparte se sofrie el ajo y la cebolla por 2 minutos y se incorpora el platano, se mezcla y se sirve segun cantidad para la edad.
	Ajo, crudo	2			2	
	Cebolla cabezona, cruda	4			4	
	Aceite de soya	5			5	
	Sal	1,0			1	
PLATANO AMARILLO COCIDO AL VAPOR	plátano hartón, maduro, crudo	139			139	1.Lavar y desinfectar la cascara del platano,2.Pelar el platano, poner a cocinar en agua a fuego lento por 10 minutos,3. escurrir y servir segun cantidad para la edad.
TAJADAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	147			147	1. Pela los platanos y córta las tajadas, y rociales la sal. 2. fríelas en aceite previamente caliente y a fuego alto.3. Déjalas freír hasta que estén doradas. Retíralas y ponlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
	Aceite de soya	5			5	
PURE DE ÑAME	Ñame, con cáscara, crudo	60			60	1.Lave y pele el ñameas . 2.Ponga a cocinar en agua durante 40 minutos. 3.Cuando esten escurralo y con un tenedor o elemento especial para tal fin. 4.Adicione la leche y sal, revolviendo constantemente hasta que queden bien incorporados todos los ingredientes. puede refrigerar y servir segun cantidad para la edad.
	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10			10	
	Sal	1,0			1	
YUCA COCIDA AL VAPOR	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25			25	1. Lavar y desinfectar la yuca. 2 picar en trozos medianos. 3 en una olla adicionar agua y sal 4. adicionar las yucas hasta que se cocinen por completo. 5 dejar reposar y servir caliente
	Sal	0,4			0	
PAPA COCIDA AL VAPOR	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20			20	1.Lavar previamente las papas, 2.conservar la cascara, cocinar en agua con sal, 3.Escurrir , porcionar y servir
	Sal	0,4			0	
MONEDITAS DE PLATANO VERDE FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	25			25	1. Pela los platanos y córta las tajadas en monedas de más o menos medio cm de grosor, y rociales la sal. 2. fríelas en aceite previamente caliente y a fuego alto.3. Déjalas freír hasta que estén doradas. Retíralas y ponlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
	Aceite de soya	3			3	
	Sal	0,4			0	
PAPAS FRITAS A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25			25	1. Pela las papas y córta en fosforitos de más o menos medio cm de grosor, y rociales la sal. 2. fríelas en aceite previamente caliente y a fuego alto.3. Déjalas freír hasta que estén doradas. Retíralas y ponlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
	Aceite de soya	3			3	
	Sal	0,4			0	

LINA MARCELA GARCIA MAYA
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND:05544

¡Antes de imprimir este documento… piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.