ALIMENTACIÓN

1. Alimentación: suministro de raciones diarias (desayuno, refrigerio, almuerzo y cena) que asegure la ingesta necesaria a nivel proteico-calórico y de nutrientes que garanticen buenas condiciones de salud para el adulto mayor, de acuerdo con los menús que, de manera especial para los requerimientos de esta población, elabore el profesional en nutrición, debidamente vinculado al Centro de Bienestar.

Se hace necesario implementar acciones que permitan asegurar una alimentación balanceada, suficiente y oportuna, acorde con las condiciones de salud, edad y requerimientos nutricionales de esta población, contribuyendo a la prevención de enfermedades y al mejoramiento de su calidad de vida.

Se reconoce la importancia de desarrollar este servicio bajo principios de dignidad humana, solidaridad, equidad, inclusión social y enfoque diferencial, promoviendo el respeto por los derechos de las personas mayores y su participación activa en la comunidad.

El servicio de alimentación para las personas mayores constituye una acción fundamental orientada a la garantía de sus derechos, la promoción de su bienestar integral y el mejoramiento de su calidad de vida. En reconocimiento de su dignidad, experiencia y valor dentro de la sociedad, se hace necesario implementar estrategias que aseguren una nutrición adecuada, equilibrada y oportuna, acorde con sus condiciones de salud y necesidades específicas.

Este servicio busca no solo satisfacer los requerimientos nutricionales básicos, sino también contribuir al fortalecimiento de hábitos saludables, la prevención de enfermedades y la integración social de las personas mayores, brindando espacios dignos, seguros y humanizados.

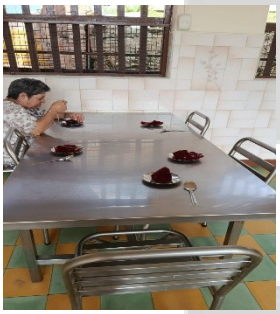
En este sentido, el presente programa se desarrolla bajo principios de equidad, inclusión, respeto y solidaridad, promoviendo el cuidado integral y el acompañamiento permanente, en articulación con las políticas públicas de atención a la población adulta mayor.

CICLO DE MENUS SEMANA 3

MIERCOLES 22 DE ABRIL DE 2026

o  :   Desayun caldo con papa,

chocolate, pan integral y huevo tibio.

Refrigerio: gelatina

Almuerzo: Sopa de plátano, arroz con pollo, yuca cocida y jugo de mora.

Cena: caldo de papa, mantecada y agua de panela con leche.





JUEVES 23 DE ABRIL DE 2026





Desayuno: Caldo con papa, chocolate, pan y cuajada.

Refrigerio: porción de fruta – banano





Almuerzo: sopa de fideos, arroz verde, ensalada dulce, pescado y pony malta.





Cena: caldo de pollo, agua de panela con leche y buñuelo.




VIERNES 24 DE ABRIL 2026

Desayuno: Caldo con papa, chocolate, galleta de soda y huevo perico




Refrigerio: sándwich





Almuerzo: Sopa de garbanzos, arroz con alverja, torta de plátano, sardinas y jugo.





Cena: Caldo de papa, cuajada, pan integral y agua de panela con leche.




SÁBADO 25 DE ABRIL 2026

Desayuno: caldo con papa, chocolate y pan.




refrigerio: porción de fruta - papaya

Almuerzo: Sopa de sancocho de gallina, arroz blanco, legumbre de la sopa, gallina, guacamole y jugo.






Cena: caldo de carne, pan y agua de panela con leche.






CICLO DE MENÚS SEMANA 4

DOMINGO 26 DE ABRIL DE 2026

Desayuno: caldo con papa, pan, chocolate y huevos pericos





Refrigerio: porción de fruta – banano





Almuerzo: Sopa de verduras, hígado encebollado, macarrón blanco, ensalada, plátano y jugo





Cena: Avena y galletas





CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio

NIT. 890.203.677-7

LUNES 27 DE ABRIL DE 2026

Desayuno: Caldo con papa, chocolate, pan y huevo en el caldo.





Refrigerio: porción de fruta – patilla.





Almuerzo: sopa de lentejas, arroz blanco, carne sudada, yuca cocida y jugo.





Cena: Caldo con papa, pan integral y agua de panela con leche.





MARTES 28 DE ABRIL DE 2026

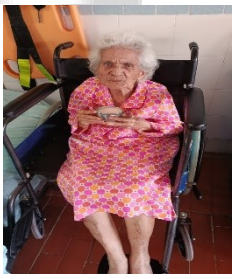
Calle 5 6-60 Barrio San Rafael – EL Socorro (S.S.) Celular 3108545513 asilosanrafael42@gmail.com

Desayuno: Caldo con papa y tostado, huevo cocido, chocolate y galletas de soda.





Refrigerio: Yogurt






Almuerzo: sopa de avena y verduras, albóndigas, espaguetis, maduro cocido y jugo.





Cena: Caldo con papa y tostado, mini perro y agua de panela con leche.

MIERCOLES 29 DE ABRIL DE 2026





Desayuno: caldo con papa, tostadas, chocolate y maduro cocinado.





Refrigerio: porción de fruta, melón.





Almuerzo: sopa de
pastas, chorizo, arroz blanco, tajadas, ensalada y jugo.





Cena. Caldo de carne, arepa y agua de panela con leche.






CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio
DESDE 1909

NIT. 890.203.677-7

JUEVES 30 DE ABRIL DE 2026

Desayuno: caldo de papa con tostado, cuajada, pan y chocolate.





Refrigerio: Salpicón





Almuerzo: crema de pepino, carne con verduras, arroz con zanahoria, yuca con hogo y jugo.





Cena: caldo con papa, tortilla de huevo, pan y agua de panela.





CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio
DESDE 1909

NIT. 890.203.677-7

VIERNES 1 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, chocolate, maduro acaramelado y pan.





Refrigerio: fruta picada





Almuerzo: sopa de plátano, lentejas con pollo, arroz blanco, ensalada roja y jugo.





Cena: caldo con papa y huevo, pan y agua de panela con leche.





CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio
DESDE 1909

NIT. 890.203.677-7

SÁBADO 2 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, huevo perico, pan y chocolate.





Refrigerio: Gelatina





Almuerzo: sopa de cebada, arroz con zanahoria, hígado encebollado, plátano asado y jugo.





Cena: caldo con papa, arepa y agua de panela con leche.





Calle 5 6-60 Barrio San Rafael – EL Socorro (S.S.) Celular 3108545513 asilosanrafael42@gmail.com

CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio

NIT. 890.203.677-7

CICLO DE MENUS SEMANA 1.

DOMINGO 3 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo de papa, huevo, pan y chocolate.





Refrigerio: porción de fruta – Papaya.





Almuerzo: sopa de avena, espaguetis con carne, ensalada, yuca con hogo y jugo.





Cena: caldo con papa, queso, pan y agua de panela.





Calle 5 6-60 Barrio San Rafael – EL Socorro (S.S.) Celular 3108545513 asilosanrafael42@gmail.com

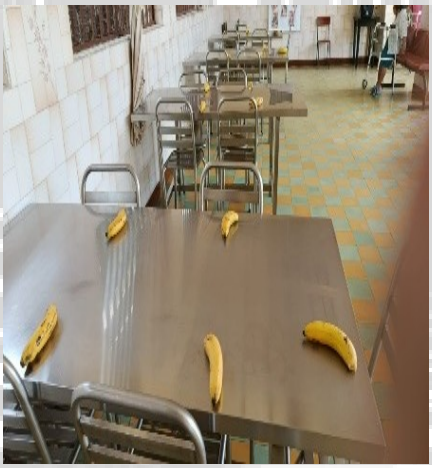
LUNES 4 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con huevo, chocolate y pan.





Refrigerio: porción de fruta – banano.





Almuerzo: sopa de guineo, arroz, atún, maduro cocido y jugo. acelgas con guiso,









Cena: Caldo con papa, cuajada y agua de panela con leche.





CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio
DESDE 1909

NIT. 890.203.677-7

MARTES 5 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, arepa, salchicha y chocolate.





Refrigerio: porción de fruta – patilla







Almuerzo: sopa de sancocho de carne, arroz blanco, guacamole, legumbre de la sopa, jugo.





Cena. Caldo de pollo, pan y agua de panela con leche.







MIERCOLES 6 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, huevo revuelto, pan y chocolate



Refrigerio: natilla







Almuerzo: sopa de avena, pastas con albóndigas de carne, maduro cocido, rodajas de tomate.







Cena: galletas de avena y soda.

JUEVES 7 DE MAYO DE 2026



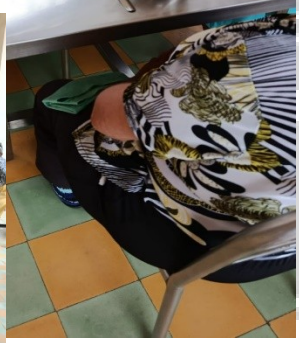


Desayuno: caldo con huevo, pan y chocolate.









Refrigerio: porción de postre.







Almuerzo: sopa de pastas, carne con verduras, arroz con zanahoria, plátano verde y jugo.









Cena: caldo de carne, pan y agua de panela.









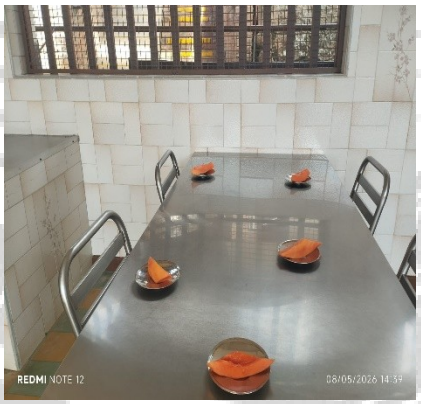


VIERNES 8 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, chocolate, pan y queso.





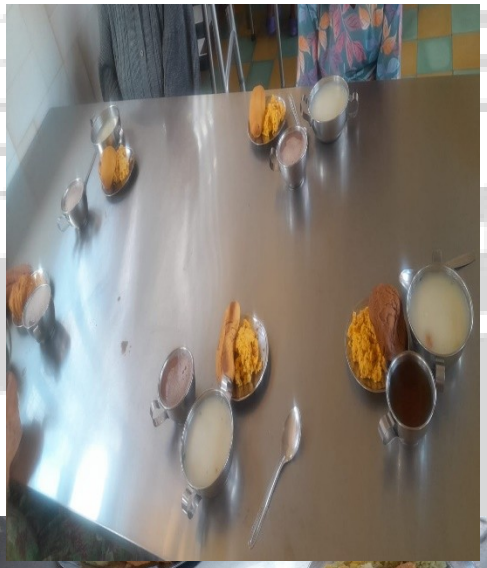






Refrigerio: porción de fruta – papaya.

Almuerzo: sopa de cebada, pechuga con champiñones, arroz verde, papa al perejil, ensalada de yota con piña y jugo.



Cena: galletas y colada.



SÁBADO 9 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, huevos pericos, pan y chocolate.











Refrigerio: gelatina.



Almuerzo: crema de verduras, arroz con zanahoria, torta de atún, plátano asado y naranjada.

CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio

NIT. 890.203.677-7

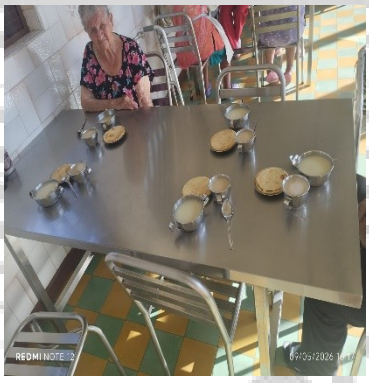


Cena: caldo con papa, arepa y agua de panela con leche.









CICLO DE MENUS SEMANA 2.

Calle 5 6-60 Barrio San Rafael – EL Socorro (S.S.) Celular 3108545513 asilosanrafael42@gmail.com

CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio
DESDE 1909

NIT. 890.203.677-7

DOMINGO 10 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa y huevo, tostadas y chocolate.







Refrigerio: torta.







Calle 5 6-60 Barrio San Rafael – EL Socorro (S.S.) Celular 3108545513 asilosanrafael42@gmail.com

Almuerzo: crema de ahuyama, arroz con fideos, pollo sudado, yuca con hogo, guiso de yota y jugo.





Cena: Avena y pan.





LUNES 11 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, huevos revueltos, pan y chocolate.



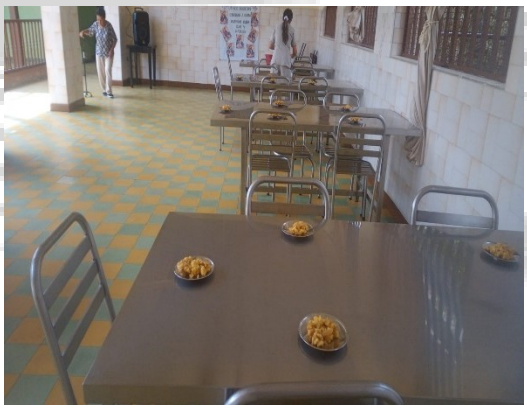


Refrigerio: fruta picada.









Almuerzo: sopa de pastas, arroz con verduras, gallina asada, papa amarilla con hogo y naranjada.







Cena: pan y colada de Maizena.





CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio
DESDE 1909

NIT. 890.203.677-7

MARTES 12 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, chocolate, pan y jamón.






Refrigerio: arroz con leche.





Almuerzo: cazuela de frijol, arroz blanco, huevo frito, papa salada, ensalada pico de gallo y jugo







Cena: caldo con papa, flauta y agua de panela con leche.







MIERCOLES 13 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa y huevo, molido de mazorca y chocolate.









Refrigerio: yogurt





Almuerzo: crema de verduras, pescado en salsa, arroz con verduras, maduro cocido verduras en el arroz y jugo.









Cena: caldo con carne, pan y agua de panela con leche.



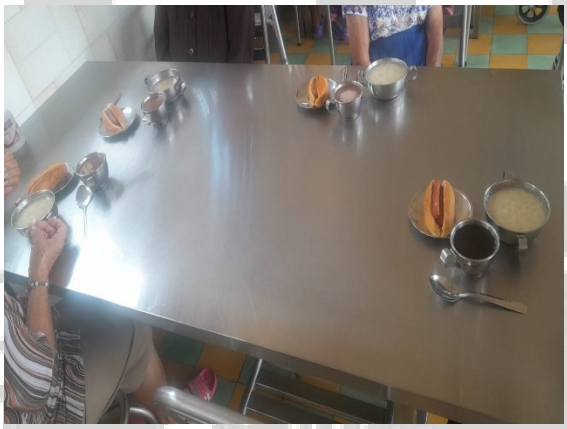


JUEVES 14 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, perro caliente y chocolate.









Refrigerio: gelatina



Almuerzo: sopa de avena, pollo desmechado, arroz verde, ensalada, maduro en rodajas y jugo.









Cena: caldo con pollo, pan y agua de panela con leche.





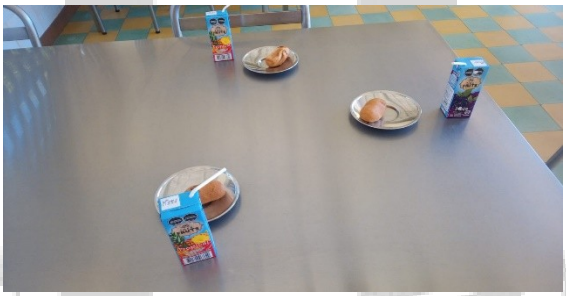
VIERNES 15 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, maduro con queso, y chocolate.





Refrigerio. Jugo y pan.





Almuerzo: sopa de cuchuco de cebada, ensalada rusa con pollo y papa, arroz blanco y limonada.







Cena: caldo con papa y huevo, avena y pan.







SÁBADO 16 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, huevos pericos, pan y chocolate.









Refrigerio: agua de panela de frutas y torta.

Almuerzo: sopa de sancocho de gallina, arroz blanco, aguacate y jugo.





Cena: caldo con carne, arepa y agua de panela con leche.







CICLO DE MENUS SEMANA 3.

DOMINGO 17 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, huevo cocinado, mestiza integral y chocolate.









Refrigerio: gelatina





Almuerzo: crema de ahuyama, arroz con verduras, ensalada, carne y jugo.

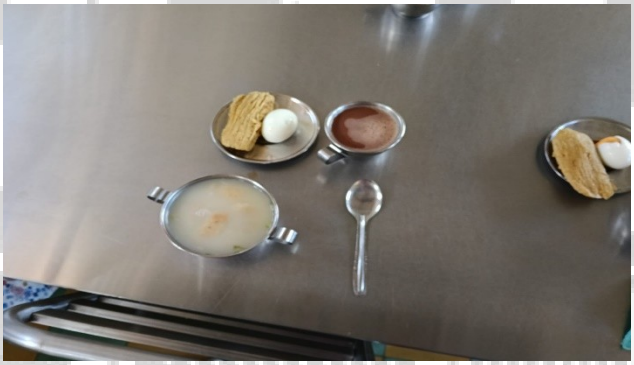


Cena: arroz con leche y pan.









LUNES 18 DE MAYO DE 2026





Cena: caldo con papa, molido, huevo cocido y chocolate.

Refrigerio: porción de fruta – melón.



Almuerzo: sopa de pastas, pescado, arroz, ensalada caliente, papas chips y jugo.









Cena: caldo con papa, pan, queso y colada.



MARTES 19 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, queso, maduro, pan y chocolate.





Refrigerio: fruta picada. Banano y pera.



Almuerzo: crema de verduras, pollo desmechado, arroz con zanahoria, papa salada y jugo.









Cena: caldo con pollo, pan y agua de panela con leche.







MIERCOLES 20 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, queso, maduro, pan y chocolate.





Refrigerio: Porción de fruta - papaya.





Almuerzo: sopa de plátano, arroz con pollo, yuca al vapor y jugo.



Cena: avena y torta de pan.





JUEVES 21 DE MAYO DE 2026






Desayuno: caldo con papa, tortilla de huevo, pan y chocolate.





Refrigerio: salpicón.





Almuerzo: Sopa de fideos, arroz verde, torta de atún,





ensalada agridulce y jugo.

Cena: caldo con pollo, tostadas y agua de panela con leche.

VIERNES 22 DE MAYO DE 2026







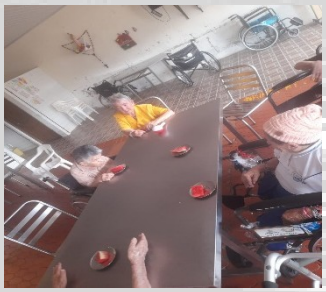


Desayuno: caldo con papa, huevo cocido, pan y chocolate.






Refrigerio: porción de fruta - patilla.






Almuerzo: crema de ahuyama, pastas con carne, pan y jugo







Cena: Avena y sándwich.







CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio

NIT. 890.203.677-7

SÁBADO 23 DE MAYO DE 2026

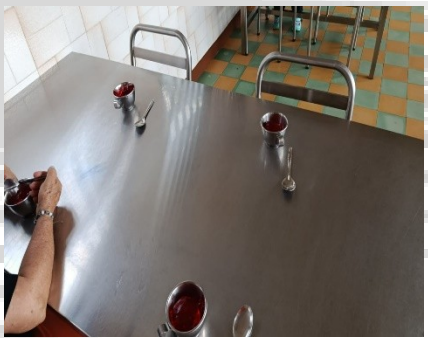
Desayuno: caldo con papa, huevo perico, pan y chocolate.



Refrigerio: gelatina.

Almuerzo: sancocho de gallina, arroz blanco, legumbre del sancocho y guacamole.







Cena: caldo con papa, arepa y agua de panela con leche.

CICLO DE MENUS SEMANA 4.





DE

con papa, chocolate.



DOMINGO 24 MAYO DE 2026

Desayuno: caldo huevo, pan y





Refrigerio: porción de fruta.



Almuerzo: Sopa de verduras, hígado encebollado, macarrón ensalada, plátano y blanco, jugo







Cena: avena y galletas.









LUNES 25 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, queso, pan y chocolate.







refrigerio: porción de fruta.






Almuerzo: sopa de lentejas, arroz con fideos, carne sudada, yuca y jugo.




Cena: caldo con papa, pan y agua de panela con leche.

CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio

NIT. 890.203.677-7

MARTES 26 DE MAYO DE 2026





Desayuno: caldo con papa, huevo cocinado,




pan y chocolate.





Refrigerio: yogurt.









Almuerzo: sopa de avena, albóndigas de carne, espaguetis, maduro cocido, verduras en la sopa y jugo.





Cena: caldo de carne, arepa y agua de panela con leche.









MIERCOLES 27 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, queso, pan y chocolate.



Refrigerio: colada.







Almuerzo: sopa de pastas, pescado, arroz, plátano, ensalada y jugo.





Cena: caldo con papa, mini perro y agua de panela con leche.





JUEVES 28 DE MAYO DE 2026





Desayuno: caldo con papa, huevo, pan, maduro y chocolate.



Refrigerio: compota de frutas.





Almuerzo: crema de pepino, pollo con verduras,





arroz con zanahoria, verduras en el pollo, yuca con hogo y jugo.





Cena: arroz de leche y sándwich.







CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio

NIT. 890.203.677-7

VIERNES 29 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, maduro acaramelado, pan y chocolate.






Refrigerio: porción de fruta - patilla.






Calle 5 6-60 Barrio San Rafael – EL Socorro (S.S.) Celular 3108545513 asilosanrafael42@gmail.com

Almuerzo: sopa de plátano, carne molida, garbanzos, arroz, ensalada y jugo.





Cena: caldo con papa, torta de maduro





con huevo y agua de panela con leche.









MAYO DE 2026

SÁBADO 30 DE

Desayuno: caldo con papa, huevo perico, pan y chocolate.







Refrigerio: gelatina.









Almuerzo: sopa de cebada, pollo sudado, arroz blanco, plátano asado y jugo.







Cena: caldo con papa, arepa y agua de panela con leche.





CENTRO DE BIENESTAR ADULTO MAYOR
San Rafael y San Antonio

NIT. 890.203.677-7

CICLO DE MENUS SEMANA 1.

DOMINGO 31 DE MAYO DE 2026

Desayuno: caldo con pollo, arepa y chocolate.





Refrigerio: compota de frutas.






Almuerzo: sopa de avena, pollo sudado, papa, arroz con zanahoria y jugo.









Cena: colada y galletas.









LUNES 1 DE JUNIO DE 2026

Desayuno: caldo con papa, huevos pericos, pan y chocolate.






Refrigerio: porción de fruta.






Almuerzo: sopa de lentejas, carne asada, tortilla de espinacas, arroz y jugo.



Cena: caldo con papa, avena y mantecada.









.

. ILMAYÉ SANABRIA A.

_____

ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
Nutricionista Dietista
Reg. 01196