

**CICLO DE MENÚ**

ENTIDAD TERRITORIAL	ALCALDÍA MUNICIPAL DE YOPAL
PROGRAMA ADULTO MAYOR	CENTROS VIDA, DEL MUNICIPIO DE YOPAL
MODALIDAD DE ATENCIÓN	PREPARADA EN SITIO - COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA
POBLACIÓN ATENDIDA	PERSONAS MAYORES
SEMANA DEL CICLO	SEMANA No. 1

COMPONENTES	RANGO DE PESOS RACIÓN SERVIDA	MENU No. 1	MENU No. 2	MENU No. 3	MENU No. 4	MENU No. 5
<b>REFRIGERIO DE LA MAÑANA</b>						
BEBIDA LÁCTEA	LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	CHOCOLATE	YOGURT	KUMIS	SORBETE DE MANGO FRÍO
	100 ml o 13 g					
	YOGUR O KUMIS					
	200 ml					
ALIMENTO PROTEICO	CARNES	POLLO DESMECHADO EN GUISO	HUEVO PERICO (TOMATE Y CEBOLLA)	QUESO CAMPESINO EN PORCIÓN	HUEVOS REVUELTOS, CON ESPINACA	RES EN BISTEC
	56 - 58 g					
	HUEVOS					
	55 g					
	QUESO					
	50 g					
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA O PAN	AREPA DE MAÍZ BLANCA ASADA	GALLETAS TIPO SAL	PAN INTEGRAL TIPO MOGOLLA	PAN BLANCO	AREPA DE TRIGO, ASADA
	50 g					
	GELLETAS					
	28 g					
	PAPA O PLÁTANO					
	68 g					
FRUTA	FRUTA ENTERA O PORCIÓN	GRANADILLA	MANDARINA	BANANO	SANDÍA	PAPAYA
	120 g					
<b>ALMUERZO</b>						
SOPA O CREMA	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO
	250 ml					
	PARA LAS CREMAS (LECHE)					
	80 ml					
ALIMENTO PROTEICO	CARNES	RES EN BISTEC Y GUISO DE LENTEJAS	PECHUGA DE POLLO, GRATINADA	MOLIDA DE RES EN SALSA DE TOMATE Y GUISO DE FRIJOLES	FILETE DE PESCADO, APANADO	CERDO A LA PLANCHA
	80 g					
	HUEVOS					
	55 g					
	LEGUMINOSAS					
	50 g					
CEREALES	ARROZ	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ARVEJA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTÓN	ARROZ CON FIDEOS
	101 g					
	PASTA					
	102 g					
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	RAÍCES Y TUBÉRCULOS	PAPA COMÚN, SALADA	PAPA CRIOLLA EN PURÉ	PLÁTANO MADURO, EN TAJADAS	YUCA BLANCA, COCIDA	PAPA COMÚN, A LA FRANCESA
	90 g					
	PLÁTANOS					
	90 g					
	DERIVADOS DE CEREAL					
	70 g					
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADAS	LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y LIMÓN	LECHUGA, ZANAHORIA, PIÑA Y UVAS PASAS	AGUACATE EN RODAJAS	ESPINACAS, FRESAS, MANGO Y YOGURT	PEPINO, CEBOLLA, TOMATE Y LIMÓN
	70 g					
BEBIDA	JUGOS, SORBETES, LIMONADA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYÁ	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE GUAYABA
	200 ml					

CICLO DE MENÚ

ENTIDAD TERRITORIAL  
PROGRAMA ADULTO MAYOR  
MODALIDAD DE ATENCIÓN  
POBLACIÓN ATENDIDA  
SEMANA DEL CICLO

ALCALDÍA MUNICIPAL DE YOPAL
CENTROS VIDA, DEL MUNICIPIO DE YOPAL
PREPARADA EN SITIO - COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA
PERSONAS MAYORES
SEMANA No. 2

COMPONENTES	RANGO DE PESOS RACIÓN SERVIDA	MENU No. 6	MENU No. 7	MENU No. 8	MENU No. 9	MENU No. 10
<b>REFRIGERIO DE LA MAÑANA</b>						
BEBIDA LÁCTEA	LECHE	CAFÉ CON LECHE	YOGURT	CHOCOLATE CALIENTE	YOGURT	SORBETE DE GUAYABA FRÍO
	100 ml o 13 g					
	YOGUR O KUMIS					
	200 ml					
ALIMENTO PROTEICO	CARNES	QUESO CAMPESINO, EN PORCIÓN	HUEVOS REVUELTOS, CON JAMÓN	CARNE DE RES GUISADA	HUEVOS PERICOS (TOMATE Y CEBOLLA)	PECHUGA DE POLLO, A LA PLANCHA
	56 - 58 g					
	HUEVOS					
	55 g					
	QUESO					
	50 g					
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA O PAN	PAN BLANCO	TOSTADAS INTEGRALES	AREPA DE MAÍZ BLANCA, ASADA	TUNGO DE ARROZ	AREPA DE TRIGO, ASADA
	50 g					
	GELLETAS					
	28 g					
	PAPA O PLÁTANO					
	68 g					
FRUTA	FRUTA ENTERA O PORCION	MANDARINA	PAPAYA	BANANO	NARANJA	SANDÍA
	120 g					
<b>ALMUERZO</b>						
SOPA O CREMA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE CEBADA	SOPA DE PLÁTANO	SOPA DE AVENA
	250 ml					
	PARA LAS CREMAS (LECHE)					
	80 ml					
ALIMENTO PROTEICO	CARNES	RES, EN GOULASH	PECHUGA DE POLLO, DESMECHADA	CALLO A LA MADRILEÑA Y GUISO DE GARBANZOS	CERDO, A LA PLANCHA	HUEVOS PERICOS (TOMATE Y CEBOLLA) Y GUISO DE FRIJOL
	80 g					
	HUEVOS					
	55 g					
	LEGUMINOSAS					
	50 g					
CEREALES	ARROZ	ARROZ BLANCO	ARROZ CON CILANTRO	ARROZ BLANCO	ARROZ, CON FIDEOS	ARROZ BLANCO
	101 g					
	PASTA					
	102 g					
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	RAÍCES Y TUBÉRCULOS	PLÁTANO MADURO CON QUESO	PAPA COMÚN, A LA FRANCESA	YUCA BLANCA, COCIDA	PLÁTANO MADURO, EN TAJADAS	PAPA CRIOLLA SALTEADA
	90 g					
	PLÁTANOS					
	90 g					
	DERIVADOS DE CEREAL					
	70 g					
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADAS	ENS. LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	ENS. LECHUGA, ZANAHORIA Y FRESAS	ENS. TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO	ENS. DE REMOLACHA	ENS. LECHUGA FRESAS Y PIÑA
	70 g					
BEBIDA	JUGOS, SORBETES, LIMONADA	JUGO DE SANDÍA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE NARANJA	JUGO DE MANGO	LIMONADA DE PANELA
	200 ml					

CICLO DE MENÚS ELABORADO POR KLEYMAN STEVEN BAUTISTA TIBADUIZA - NUTRICIONISTA DIETISTA CON TARJETA PROFESIONAL No. 3006-COLNUD

FIRMA

Este ciclo de menú es elaborado únicamente para el proceso, vigencia 2026 del Programa Social Centro Vida en el Municipio de Yopal, Casanare.

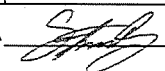
**CICLO DE MENÚ**

ENTIDAD TERRITORIAL	ALCALDÍA MUNICIPAL DE YOPAL
PROGRAMA ADULTO MAYOR	CENTROS VIDA, DEL MUNICIPIO DE YOPAL
MODALIDAD DE ATENCIÓN	PREPARADA EN SITIO - COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA
POBLACIÓN ATENDIDA	PERSONAS MAYORES
SEMANA DEL CICLO	SEMANA No. 3

COMPONENTES	RANGO DE PESOS RACIÓN SERVIDA	MENU No. 11	MENU No. 12	MENU No. 13	MENU No. 14	MENU No. 15
<b>REFRIGERIO DE LA MAÑANA</b>						
BEBIDA LÁCTEA	LECHE	YOGURT	CHOCOLATE CALIENTE	YOGURT	SORBETE DE FRESA FRIO	CAFÉ CON LECHE
	100 ml o 13 g					
	YOGUR O KUMIS					
	200 ml					
ALIMENTO PROTEICO	CARNES	HUEVOS PERICOS (TOMATE Y CEBOLLA)	RES DESMECHADA	QUESO CAMPESINO, EN PORCIÓN	HUEVOS REVUELTOS, CON MAÍZ	CALDO DE POLLO
	56 - 58 g					
	HUEVOS					
	55 g					
	QUESO					
	50 g					
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA O PAN	TOSTADAS	AREPUELA DE TRIGO	PAN INTEGRAL	MOGOLLA INTEGRAL	AREPA DE MAÍZ BLANCO
	50 g					
	GELLETAS					
	28 g					
	PAPA O PLÁTANO					
	68 g					
FRUTA	FRUTA ENTERA O PORCIÓN	MANDARINA	PAPAYA	MANGO	BANANO	MANZANA
	120 g					
<b>ALMUERZO</b>						
SOPA O CREMA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PLÁTANO	CREMA DE MAÍZ	SOPA DE CEBADA	CREMA DE AHUYAMA Y PAPA
	250 ml					
	PARA LAS CREMAS (LECHE)					
	80 ml					
ALIMENTO PROTEICO	CARNES	RES, EN GOULASH	FILETE DE PESCADO, FRITO	PECHUGA DESMECHADA Y GUIZO DE GARBANZOS	CERDO EN ASADO, EN TIRIDAS	MOLIDA DE RES Y GUISADO DE FRIJOL
	80 g					
	HUEVOS					
	55 g					
	LEGUMINOSAS					
	50 g					
CEREALES	ARROZ	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON ZANAHORIA Y ARVEJA	ARROZ CON CÚRCUMA	ARROZ BLANCO
	101 g					
	PASTA					
	102 g					
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	RAÍCES Y TUBÉRCULOS	PLÁTANO MADURO, EN TAJADAS	YUCA BLANCA COCIDA	PAPA CRIOLLA, EN PURÉ	PLÁTANO MADURO, COCIDO	PAPA COMÚN, SALADA
	90 g					
	PLÁTANOS					
	90 g					
	DERIVADOS DE CEREAL					
	70 g					
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADAS	ESPINACA, FRESAS Y ZANAHORIA Y YOGURT	VERDURAS SALTEADAS	REPOLLO, ZANAHORIA, PIÑA Y UVAS PASAS	AGUACATE, CEBOLLA, LIMÓN Y CILANTRO	LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO
	70 g					
BEBIDA	JUGOS, SORBETES, LIMONADA	JUGO DE GUAYABA	LIMONADA DE PANELA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE DURAZNO	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
	200 ml					

CICLO DE MENÚS ELABORADO POR KLEYMAN STEVEN BAUTISTA TIBADUIZA - NUTRICIONISTA DIETISTA CON TARJETA PROFESIONAL No. 3006-COLNUD

FIRMA



CICLO DE MENÚ

ENTIDAD TERRITORIAL	ALCALDÍA MUNICIPAL DE YOPAL
PROGRAMA ADULTO MAYOR	CENTROS VIDA, DEL MUNICIPIO DE YOPAL
MODALIDAD DE ATENCIÓN	PREPARADA EN SITIO - COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA
POBLACIÓN ATENDIDA	PERSONAS MAYORES
SEMANA DEL CICLO	SEMANA No. 4

COMPONENTES	RANGO DE PESOS RACIÓN SERVIDA	MENU No. 16	MENU No. 17	MENU No. 18	MENU No. 19	MENU No. 20
<b>REFRIGERIO DE LA MAÑANA</b>						
BEBIDA LÁCTEA	LECHE	CHOCOLATE, CALIENTE	YOGURT	AVENA CON LECHE FRÍA	SORBETE DE GUANABANA FRÍO	YOGURT
	100 ml o 13 g					
	YOGUR O KUMIS					
	200 ml					
ALIMENTO PROTÉICO	CARNES	CALDO DE COSTILLA	QUESO CAMPESINO EN PORCIÓN	HUEVO REVUELTO	SÁNDWICH DE POLLO	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y CEBOLLA
	56 - 58 g					
	HUEVOS					
	55 g					
	QUESO					
	50 g					
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA O PAN	GALLETAS TIPO SODA	PAN INTEGRAL	TOSTADAS	EN EL PROTÉICO	AREPUELA DE TRIGO
	50 g					
	GELLETAS					
	28 g					
	PAPA O PLÁTANO					
	68 g					
FRUTA	FRUTA ENTERA O PORCIÓN	MANDARINA	GRANADILLA	PAPAYA	BANANO	MANGO
	120 g					
<b>ALMUERZO</b>						
SOPA O CREMA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	SOPA DE SIETE GRANOS	SOPA DE PLÁTANO	SOPA DE CEBADA	CREMA DE ESPINACAS
	250 ml					
	PARA LAS CREMAS (LECHE)					
	80 ml					
ALIMENTO PROTÉICO	CARNES	RES, ASADA EN TIRITAS	PECHUGA DE POLLO, APANADA Y GUIISO DE LENTEJAS	CERDO, AL HORNO	MUSLOS DE POLLO, EN SALSA BBQ	RES, DESMECHADA Y GUIISO DE FRIJOL
	80 g					
	HUEVOS					
	55 g					
	LEGUMINOSAS					
	50 g					
CEREALES	ARROZ	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO
	101 g					
	PASTA					
	102 g					
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	RAÍCES Y TUBÉRCULOS	YUCA BLANCA, CHORREADA	PLATANO MADURO, CON QUESO	PAPA CRIOLLA, SALTEADA	PAPA COMÚN, COCIDA CON CÁSCARA	YUCA BLANCA, COCIDA
	90 g					
	PLÁTANOS					
	90 g					
	DERIVADOS DE CEREAL					
	70 g					
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADAS	AGRIDULCE	ENSALADA ROJA	AGUACATE, TOMATE Y CEBOLLA	ESPINACA, ZANAHORIA Y PEPINO	LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA
	70 g					
BEBIDA	JUGOS, SORBETES, LIMONADA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE NARANJA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MARACUYÁ	LIMONADA DE PANELA
	200 ml					

CICLO DE MENÚS ELABORADO POR KLEYMAN STEVEN BAUTISTA TIBAUZA - NUTRICIONISTA DIETISTA CON TARJETA PROFESIONAL No. 3006-COLNUD

FIRMA

Este ciclo de menú es elaborado únicamente para el proceso, vigencia 2026 del Programa Social Centro Vida en el Municipio de Yopal, Casanare.