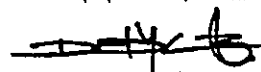


		CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"			
		COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO			
MINUTA PATRON PRIMER MOMENTO DIA (DESAYUNO)					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
Lacteos	Leche en polvo	Todos los días	13 gr	13 gr	200 ml
	Leche entera pasteurizada		200 ml	200 ml	
Alimento proteico	Carnes rojas	3 veces a la semana	80 gr	80 gr	65 gr
	Visceras		80 gr	80 gr	65 gr
	Carnes blancas		85 gr	80 gr	65 gr
	Vísceras		80 gr	80 gr	65 gr
	Huevos	3 veces a la semana	55 gr	50 gr	50 gr
	Cereal o acompañante	Pan, mogolla	Todos los días	70 gr	70 gr
Tostadas		40 gr		40 gr	40 gr
Arepa		90 gr		90 gr	90 gr
Arepuelas, panckes		60 gr		60 gr	60 gr
Papa		55 gr		50 gr	50 gr
Harina de Trigo*		1-3 veces a la semana	12 gr	12 gr	12 gr
Maicena*			12 gr	12 gr	12 gr
Avena*			12 gr	12 gr	12 gr
*Para preparaciones de cereal como acompañante					
Fruta		Fruta entera	Todos los días	Depende de la fruta	
Azucares	Azúcar, panela	Todos los días	8 gr	8 gr	-
	Chocolate		10 gr	10 gr	-
Grasas	Aceite, margarina	Todos los días	3 cc	3 cc	-
Condimentos y guisantes*		Todos los días	12 gr		
APORTE NUTRICIONAL DEL DESAYUNO					
ITEM	Kcal	Protelna (gr)	Grasas (gr)	CHO (gr)	Calcio (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA	546	26	16	72	234
RECOMENDACIONES DIARIAS	2128	79,8	59,1	319,2	1035
% DE ADECUACION	26%	33%	27%	22%	23%

Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016
 Tabla de composición de Alimentos Colombianos, ICBF 2015

*Se establece un promedio de especias naturales, aderezos y otros alimentos en las preparaciones, con el fin de resaltar el sabor de las comidas

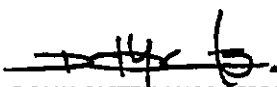

 DOLLY CASTELLANOS BERDUGO
 Nutricionista - Dietista MND 04404
 Pontificia Universidad Javerina

Fecha de elaboración 30/04/2026

	CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"				
	COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO				
MINUTA PATRON SEGUNDO MOMENTO DIA (REFRIGERIO DE LA MAÑANA)					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
Lácteos	Yogurt o kumis	2 veces por semana	200 ml	200 ml	200 ml
Cereal o acompañante	Galletas	Todos los días	30 gr	30 gr	30 gr
	Ponqué, pan, Almojábana o pan de bono, mantecada, hojaldre		60 gr	60 gr	60 gr
	Tortas , tungos		70 gr	70 gr	70 gr
Fruta	Fruta entera	Todos los días	Depende de la fruta		120 gr

APORTE NUTRICIONAL DEL REFRIGERIO DE LA MANANA					
ITEM	Kcal	Proteína (gr)	Grasas (gr)	CHO (gr)	Calcio (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA	410	10	13	62	269
RECOMENDACIONES DIARIAS	2128	79,8	59,1	319,2	1035
% DE ADECUACION	19%	13%	22%	19%	26%

Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016
 Tabla de composición de Alimentos Colombianos, ICBF 2015

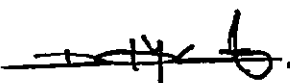

 DOLLY CASTELLANOS BERDUGO
 Nutricionista - Dietista MND 04404
 Pontificia Universidad Javerina

Fecha de elaboración 30/04/2026

	CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"				
	COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO				
MINUTA PATRON TERCER MOMENTO DIA (ALMUERZO)					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD		
			P.BRUTO	P.NETO	P.SERVIDO
Sopa o crema	Verdura	Todos los días	25-40 gr	35 gr	300 ml
	Cereal		12 gr	12 gr	
	Leguminosa		5 gr	5 gr	
	Rafces, Tubérculos y plátanos		40-60 gr	40 gr	
Alimento Proteico	Carne roja	5-6 veces por semana	110 gr	100 gr	90 gr
	Pechuga		140 gr	115 gr	85 gr
	Pernil de pollo		150 grs	130 grs	80 gr
	Vísceras		110 gr	100 gr	90 gr
	Pescado	2 veces en el ciclo	140 gr	115 gr	85 gr
	Leguminosa*	1 vez a la semana	30 gr	30 gr	80 gr
Cereal o acompañante	Arroz	Todos los días	45 gr	45 gr	100 gr
	Pasta		45 gr	45 gr	95 gr
Tubérculos, raíces, plátanos	Papa o papa criolla	Todos los días	100 gr	80 gr	80 gr
	Plátano		100 gr	80 gr	80 gr
	Yuca		150 gr	80 gr	80 gr
Verdura Fría o Caliente	Verdura caliente	Todos los días	Depende de la verdura		80 gr
	Verdura fría				70 gr
Fruta	Jugo de fruta	Todos los días	Depende de la fruta		200 ml
Azúcares	Azúcar o panela	Todos los días	8 gr	8 gr	-
Grasas	Aceite, margarina	10 cc	10 cc	10 cc	-
Condimentos y guisantes*		Todos los días	20 gr		

APORTE NUTRICIONAL DEL ALMUERZO					
ITEM	Kcal	Proteína (gr)	Grasas (gr)	CHO (gr)	Calcio (mg)
TOTAL DIARIO MINUTA	642	30	18	86	88
RECOMENDACIONES DIARIAS	2128	79,8	59,1	319,2	1035
% DE ADECUACIÓN	30%	37%	31%	27%	8%

Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN, para la población Colombiana, Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016
 Tabla de composición de Alimentos Colombianos, ICBF 2015
 *Se establece un promedio de especias naturales, aderezos y otros alimentos en las preparaciones, con el fin de resaltar el sabor de las comidas


 DOLLY CASTELLANOS BERDUGO
 Nutricionista - Dietista MND 04404
 Pontificia Universidad Javerina

Fecha de elaboración 30/04/2026

		CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"				
		COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO				
DEPARTAMENTO	CASANARE	MUNICIPIO	VILANUEVA			
SEMANA No. 1						
DESAYUNO						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	MENÚ No. 6
LACTEO	MAICENA	AVENA CALIENTE	CHOCOLATE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE	COLADA DE AVENA
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS CON MAIZ	CHANGUIA CON HUEVO CON TOSTADAS	CALDO DE CARNE CON PAPA	CALDO DE PICADO CON PAPA	HUEVOS EN TORTILLA CON QUESO	CALDO DE POLLO CON PAPA
CEREAL	PAN INTEGRAL	AREPUELAS	AREPA BLANCA	PAN INTEGRAL	MOGOLLA	AREPA ASADA
FRUTA	MANDARINA	PAPAYA	MANGO	BANANO	SANDIA	MANZANA
ALMUERZO						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	MENÚ No. 6
SOPA	SOPA DE ARROZ	CREMA DE ACELGAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE PASTA	AJIACO CON MAZORCA	SOPA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEÍCO LEGUMINOSA	ESPAGUETISS CON POLLO	PESCADO EN SALSA CRIOLLA	CARNE EN GOULASH	CARNE MOLIDA GUISADA	POLLO A LA CRIOLLA	POLLO DORADO
CEREAL	EN LA PROTEINA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON MAIZ
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA AL CILANTRO	YUCA AL VAPOR	PLATANO MELAO	PLATANO CON QUESO	EN LA SOPA	PLATANO ASADO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	CALABACIN CON HUEVO	ENSALADA ROJA	ENSALADA DE ESPINACA CON MANGO Y FREJA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA Y TOMATE	SUFLE DE ACELGAS
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE PIÑA	NARANJADA	LIMONADA	JUGO DE LULO
REFRIGERIO COMPLEMENTARIO						
LACTEO		YOGURTH			KUMIS	
FRUTA	DURAZNO	NARANJA	MANZANA	GRNADILLA	MANDARINA	CIRUELA
CEREAL	PONQUE	TORTA DE VAINILLA	MANTECADA	GALLETAS DE SAL	PAN DE BONO	GALLETAS DE AVENA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			DOLLY CASTELLANOS BERDUGO			
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	NUTRICIONISTA - DIETISTA MND 04404 PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERINA		



CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"

COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

DEPARTAMENTO	CASANARE	MUNICIPIO	VILLANUEVA
--------------	----------	-----------	------------

SEMANA No. 2

DESAYUNO

COMPONENTES	MENÚ No.7	MENÚ No.8	MENÚ No.9	MENÚ No.10	MENÚ No.11	MENÚ No.12
LACTEO	TETERO	CHOCOLATE	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	MAICENA	CHOCOLATE
ALIMENTO PROTEÍCO	CALDO DE POLLO CON PAPA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE CARNE CON PAPA	CALDO DE TORTILLAS DE HUEVO CON PAPA	AREPA RELLENA DE POLLO Y QUESO	CALDO DE HUEVO CON PAPA
CEREAL	TOSTADA	PAN ROLLO	AREPA ASADA	AREPUELAS	EN EL PROTEICO	TOSTADA
FRUTA	FRUTA MIXTA	GRANADILLA	MANDARINA	PAPAYA	SANDIA	MANZANA

ALMUERZO

COMPONENTES	MENÚ No.7	MENÚ No.8	MENÚ No.9	MENÚ No.10	MENÚ No.11	MENÚ No.12
SOPA	SOPA DE SIETE GRANOS	SOPA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CAZUELA DE FRIJOL	SOPA DE COLICERO	SOPA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO A LA CRIOLLA	CARNE EN BISTEC	PERNIL DE POLLO A LA CRIOLLA	CARNE MOLIDA	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS	CARNE DESMECHADA ESTILO PICILLO
LEGUMINOSA				EN LA SOPA		
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	EN LA PROTEINA	ARROZ FIDEOS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	PAPA AL PEREJIL	PAPA AL VAPOR	PURE DE PAPA	YUCA COCIDA	DEDITO DE YUCA CON QUESO	PLATANO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PEPINO CON HUEVO	ENSALDA MIXTA	ENSALADA DE TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA	ENSALADA VERDE	EN EL CEREAL	TORTA DE BROCOLI
FRUTA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE FRESA

REFRIGERIO COMPLEMENTARIO

LACTEO	KUMIS		YOGURTH	
FRUTA	EN EL LACTEO	NARANJA	BANANO	MANDARINA
CEREAL	GALLETAS DULCE	PONQUE	MANTECADA	ALMOJABANA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

DOLLY CASTELLANOS BERDUGO

FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	NUTRICIONISTA - DIETISTA MND 04404 PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
-------	--	-----------------------	--



CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"						
COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
DEPARTAMENTO	CASANARE	MUNICPIO	VILLANUEVA			
SEMANA No. 3						
DESAYUNO						
COMPONENTES	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	MENÚ No. 16	MENÚ No.17	MENÚ No. 18
LACTEO	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE	TETERO	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE	TETERO
ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA DE HUEVO CON TOSTADA	AREPA RELLENA CON HUEVO	CALDO DE POLLO CON PAPA	HUEVOS CON MAZORCA	CALDO DE CARNE CON PAPA	CALDO DE POLLO CON PAPA
CEREAL	PAN INTEGRAL	EN LA PROTEINA	PAN ROLLITO	AREPA ASADA	PANCKES	PAN INTEGRAL
FRUTA	SANDIA	GRANADILLA	BANANO	MANDARINA	PAPAYA	FRUTA MIXTA
ALMUERZO						
COMPONENTES	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15	MENÚ No. 16	MENÚ No.17	MENÚ No. 18
SOPA	CREMA DE ESPINACAS	MUTE	SOPA DE CEBADA	SOPA 7 GRANOS	SOPA DE AVENA	ESTOFADO DE GARBANZO CON CALLO
ALIMENTO PROTEICO LEGUMINOSA	POLLO EN SALSA BECHAMEL	HIGADO ENCEBOLLADO	CARNE DE HAMBURGUESA	ARROZ ATOLLADO	PESCADO EN SALSA	EN LA SOPA
CEREAL	ESPAGUETIS EN LECHE	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ BLANCO	EN EL. PROTEICO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS	PAPA CRIOLLA DORADA	PAPA SALADA	YUCA A LA CRIOLLA	TORTA DE PLATANO	YUCA A LA CRIOLLA	MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CRIOLLA	ENSALADA LECHUGA	ENSALADA DE ESPINACAS, ZANAHORIA Y MANGO	RODAJAS DE TOMATE	POTECA DE AHUYAMA	COLIFLOR EN PURE GRATINADO
FRUTA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE FRESA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA
REFRIGERIO COMPLEMENTARIO						
LACTEO	KUMIS				YOGURTH	
FRUTA	MANDARINA	MANZANA ROJA	CIRUELA	NARANJA	BANANO	GRANADILLA
CEREAL	GALLETA DULCE	GALLETTAS DE SAL	ROSCON	TORTA	PONQUE	MANTECADA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS						
DOLLY CASTELLANOS BERDUGO						
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	NUTRICIONISTA - DIETISTA MND 04404 PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA		



		CENTRO DE VIDA "Profe Bertica Peña"				
		COMPLEMENTO ALIMENTARIO DE RACIÓN PREPARADA EN SITIO				
DEPARTAMENTO	CASANARE	MUNICIPIO	VILLANUEVA			
SEMANA No. 4						
DESAYUNO						
COMPONENTES	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	MENÚ No. 21	MENÚ No. 22	MENÚ No. 23	MENÚ No. 24
LACTEO	AGUA DE PANELA CON LECHE	CHOCOLATE	CAPÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	MAICENA	CHOCOLATE
ALIMENTO PROTEÍCO	CHANGUA DE HUEVO CON TOSTADA	TORTILLA DE HUEVO	CALDO DE CARNE CON PAPA	CALDO DE PESCADO	CALDO DE POLLO PAPA	CALDO DE HUEVO CON PAPA
CEREAL	PAN LECHE	AREPUELA	AREPA ASADA	PAN ROLLITO	TOSTADAS	AREPA DE MAIZ
FRUTA	PAPAYA	MANDARINA	SANDIA	PIÑA	GRANADILLA	BANANO
ALMUERZO						
COMPONENTES	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20	MENÚ No. 21	MENÚ No. 22	MENÚ No. 23	MENÚ No. 24
SOPA	CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE LETRAS	SANCOCHITO CON AHUVAMA	SOPA DE COLICERO	SOPA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEÍCO LEGUMINOSA	CHURRASQUITO	POLLO ENSALSA DE MARACUYA	CARNE SUDADA	POLLO A LA CRIOLLA	CARNE GUISADA	ARROZ CON POLLO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	EN LA PROTEINA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	PAPA CHOREADA	PAPA AL VAPOR	PLATANO AL HORNO	EN LA PROTEICA	PAPA SALADA	DEDITO DE YUCA CON QUESO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA MIXTA	ENSALADA DE REMOLACHA	ENSALADA VERDE	EN LA PROTEICA	PEPINO GUISADOS	EN EL CEREAL
FRUTA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
REFRIGERIO COMPLEMENTARIO						
LACTEO	KUMIS			YOGURTH		
FRUTA	BANANO	MANZANA ROJA	MANDARINA	CIRUELA	DURAZNO	NARANJA
CEREAL	PAN DE BONO	PONQUE	GALLETA DE SAL	GALLETA DE AVENA	TUNGO	ALMOJABANA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS					DOLLY CASTELLANOS BERDUGO	
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	NUTRICIONISTA - DIETISTA MND 04404 PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA		