MENÚ DE ALIMENTOS,

1652



Asociación

San Miguel Arcángel

Nit: 900108408-1

MENU DE ALIMENTOS

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

MINUTA PATRON POR TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

POBLACION: Adultos entre los 50 y 75 años
Ref.: Tomado Como referencia del Instituto Colombiano Del Bienestar Familiar Versión 1 – 2016

DESAYUNO

DESAYUNO

GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	PESO BRUTO gr cc	Peso mínimo en porción Servida gr cc
Lácteos			
Leche en polvo o	diario	20	200cc pocillo
Leche pasteurizada		150	
Caldos			
Carnes rojas o blancas.	diario	10	250cc
Papa pastusa		45	
Cebolla en rama		12	
Tostado		5	
Cilantro		1	
Carnes/ Huevo /Quesos			
Huevo	diario (huevo 3 veces por semana)	55	50 gr
Queso		25	25 gr
cuajada		30	30 gr
Carnes		60	30 gr
Acompañante			
Pan variado, blanco, tajado, integral, galletas	3 veces semana	60gr	Pan 1 a 2 unidades según peso galletas paquete o 4 unidades
Arepa de maíz blanca, amarilla, integral, choclo	4 veces a la semana	60gr	90gr Unidad mediana
Cereal para colada (maíz, avena, arroz, maíz peto)	2 veces por semana	15gr	En bebidas con leche(1 pocillo 200cc)
Azucares/miscelánea			
Azúcar	diario	10	Preparaciones
Panela		10	preparaciones
Chocolate/cocoa/café de preferencia descafeinado		chocolate, cocoa 10gr, café 2,5gr	En bebidas con leche 200cc pocillo
Grasa			
Aceite girasol soya canola	diario	2,5	En preparaciones

ALMUERZO

ALIMENTO	FRECUENCIA	PESO BRUTO gr-cc	PESO MINIIMO EN PORCION SERVIDA gr/cc
SOPA			
Verdura	diaria	60	250 (1 plato)
Cereal		20	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

ASOCIACION CENTRO BIENESTAR Y CENTRO VIDA

SAN MIGUEL ARCANGEL

Cpsam y canitas sabias

MINUTA PATRON

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA

Tatiana sthefanie gelvez bustillo
NUTRICIONISTA – DIETISTA

2026

Yondo -Antioquia

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 1			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo con huevo	Papa común	45	240cc
	Huevo	1 unidad	
	Cebolla rama	12	
	Cilantro	1	
	Tostado	5	
	Sal	0,2	
Arepa de maíz	Harina de maíz	40	70 gr
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Chocolate con leche	chocolate	5	200 cc
	Leche pasteurizada semidescremada	150	

MENU -1			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Colver Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Leguminosa		20	
raíces/tubérculo/plátano		45	
leche (para cremas)		30	
Carnes		10	
CARNES/HUEVOS/LEGUMINOSAS			
Carnes rojas (res,) de primera magra, sin grasa visible, vísceras: hígado	3 veces por semana hígado 1 vez al mes	140	90 -100
Carnes blancas (Pollo pechuga, pierna pernil, atún, pescado) sin piel ni grasa visible, no se permite rabadilla, costilla o alas. Pescado.	4 veces por semana	Pechuga:140 Pierna:145 Muslo:150 Atún: 50gr, pescado 150gr	90 sin hueso con hueso:100 Atún 50gr
Huevo	En preparaciones	15gr	como adición a la preparación
Leguminosas : lentejas, arvejas, frijol, garbanzos	2 veces por semana	25	75
CEREAL			
Arroz o	diario	55	120
Pastas	1 vez por ciclo	50	120
HORTALIZAS Y VERDURAS			
Hortaliza y/o verdura cruda/cocida	diario en porcion y preparaciones	120	70gr cocida 80gr cruda 30-40gr con las preparaciones
RAICES TUBERCULOS O PLATANOS			
papa, yuca, fiame, arracacha, plátano, papa criolla	5 veces por semana	70gr	50gr
FRUTA			
Fruta en jugo o entera	diario	80	200cc
AZUCARES			
Azúcar o panela	diario	8	en preparación
GRASAS			
Aceite girasol, soya, canola	diario	5	en preparaciones

COMIDA/CENA

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteina g	Lipidos g	CHO g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRÓN	2421	86,1	78,8	321,0	820,0	18,4	3,0
RECOMENDACIONES DIARIAS (18-49 AÑOS 11 MESES)	2373	83,2	79,2	332,0	800,0	14,0	7,5
% ADECUACIÓN	102,0%	103,4%	99,6%	97,6%	102,0%	131,1%	39,6%

Dra. Tatiana Galvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 1			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	10	
Caldo de carne	Carne de res para fondo del caldo	20	240
	Papa pastusa	40	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Pollo finas hierbas	Muslo de pollo sin piel	145	100
	Laurel	0.2	
	Sal	0.2	
Arroz blanco	Arroz	30	70
	Aceite Vegetal	1,25	
Papa chorreada	Papa	70	56
	Cebolla cabezona	15	
	Pimentón	10	
	Tomate	20	
	Ajo	0,2	
	Aliños naturales variados	0,5	
	Aceite vegetal	0,5	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 1			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de guineo verde	Carne base para el caldo	10	240
	Guineo Verde	40	
	Papa común	45	
	Ahuyama	40	
	Apio en tallo	10	
	Aliños naturales	0,2	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Carne de Hamburguesa	Carne magra	100	100
	Huevo	0,2	
	Miga de pan	10	
	Cebolla	15	
	pimentón	15	
	perejil	1	
	Ajo	0,2	
	Aceite vegetal	0,1	
	Sal	0,2	
Arroz ajillo	Arroz	30	70
	Ajos	10	
	Cebollín	15	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Ensalada Común	Tomate	40	70
	Lechuga Batavia	30	
	Cebolla cabezona	25	
	Limón	2.5	
	Sal	0,2	
Guiso de frijol rosado	Frijol rosado	40	70
	Tomate	10	
	cebolla	10	
	aceite	0,25	
	sal	0,1	

Dra. Tatiana Cotes Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 2			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	90	210cc
	Azúcar	10	
Sopa de lentejas	Carne roja o blanca para fondo	10	240
	Lenteja	20	
	Papa común	45	
	Cebolla cabezona	20	
	Zanahoria	20	
	Cebolla	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Cilantro	0,5	
	Sal	0,2	
Carne desmechada con verduras	Carne de primera	100	100
	Zanahoria	40	
	Habichuela	40	
	Cebolla	10	
	Tomate	10	
	Orégano	1	
	Aceite vegetal	1.25	
	Sal	0.1	
Ensalada de remolacha	Remolacha	60	100
	Tomate	40	
	Zanahoria	20	
	Aderezo	5cc	
Arroz Blanco	Arroz	50	90-110
	Ajo	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	

Dra. Tatiana Cotes Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 2			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/ unidad	Peso servido gr/cc
Arroz con leche	Arroz	20	240cc
	Leche pasteurizada	150	
	Azúcar	5	
	canela	0.5	
Cuajada	Cuajada	30 gr	30 gr
Pan integral	Pan integral	1-2 unidad	1-2 unidad

MENU			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA,LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Colver Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

Menú 3			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo	Carne de res para fondo caldo	20	240 cc
	Papa	45	
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Huevo revuelto	Huevo	1 unidad	60
	Aceite vegetal	1	
	Sal	0,1	
Arepa integral	Harina de maiz	35	70
	salvado	1	
	Aceite vegetal	1,5	
	Sal	0,2	
Café con leche	Leche pasteurizada semidescremada	150	200
	Café	2,5	
	Azúcar	5	
MENU			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Cotes Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 2			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Carne roja o blanca caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Apio en tallo	10	
	Ahuyama	20	
	Cebolla cabezona	5	
	Cilantro	1	
Carne de cerdo en julianas	Carne de cerdo magra	120	100
	Cebolla cabezona	15	
	Cebolla larga	15	
	Zanahoria picada en finas julianas	15	
	cúrcuma	0,1	
	ajo	1	
	Aliños naturales variados(tomillo, laurel)	5	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Arroz con cebolla	Arroz	30	70
	Cebolla	5	
	Aceite	1,25	
	Sal	0,1	
papa criolla	Papa criolla	60	60

Dra. Tatiana Calvet Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlántico
MND 04393

1038

Menú 3			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Caldo	Papa pastusa	30	250
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Chop suey mixto	Pechuga de pollo	60	170
	Carne de res magra	60	
	Zanahoria	20	
	Apio en tallo	20	
	Habichuela	20	
	Cebolla cabezona	20	
	Aceite girasol	1,25	
	Sal	0,1	
Arroz con cebolla	Arroz	20	70
	Cebolla	10	
	Aceite	1,25	
	Sal	0,1	
Tajadas maduras	Plátano maduro	60	40

Dra. Tatiana Colver Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 3			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de Mazorca	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Mazorca	45	
	Zanahoria	20	
	Cebolla rama	10	
	Papa	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Hígado encebollado	Hígado de Res	125	100
	Cebolla	15	
	Tomate	10	
	Sal	0.2	
	Aceite vegetal	1	
Arroz de zanahoria	Arroz	50	100
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
	zanahoria	10	
Yuca al vapor	Yuca	70	45
	Sal	0,2	

Dra. Tatiana Colver Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 4			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de fideos	Carne roja o blanca para el caldo base	10	240
	Fideos	20	
	Zanahoria	20	
	Arvejas	20	
	Apio en tallo	10	
	Papa común	25	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Torta de carne	Carne magra	100	100
	Huevo	0,2	
	Miga de pan	10	
	Cebolla	15	
	pimentón	15	
	Perejil	1	
	Ajo	0,2	
	Aceite vegetal	0,1	
	Sal	0,2	
Guiso de arveja	Arveja seca	40	70
	Tomate	10	
	cebolla	10	
	aceite	0,25	
Arroz Blanco	Arroz	50	90-110
	Ajo	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Plátano asado	plátano	50	60
	aceite vegetal	0,5	
	sal	0,1	

Dra. Tatiana Colver Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 4			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
peto	Leche pasteurizada semidescremada	150	240
	Maíz blanco	12	
	Canela	2	
	Sal	0,1	
Cuajada	Cuajada	30	30
Galleta de sal	Galleta de sal	3 unidad	3 unidad
MENU			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			

Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

1040

Menú 5			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Sancocho	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Ahuyama	50	
	Papa	45	
	Yuca	35	
	Plátano hartón verde	35	
	Mazorca	20	
	Cebolla	10	
	Cilantro	1	
	Ajo	0,1	
Pollo a la cazadora	Pernil de pollo sin piel	100	100
	Cebolla cabezona	20	
	Zanahoria	20	
	Tomate	20	
	Aceite vegetal	1,25	
	Laurel	0,2	
	Sal	0,1	
Ensalada fresca	Lechuga Batavia	20	70
	Zanahoria	20	
	Tomate	40	
	Cebolla	30	
	Aceite vegetal	0,5	
	Limón	2	
	Cilantro	1	
Arroz de fideos	Arroz	50	90
	Fideos	1	
	Aceite	2,5	
	Sal	0,2	

Dra. Tatiana Cotes Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlántico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 5			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo	Papa	45	250
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Huevo cocido	Huevo	1 unidad	50gr
Arepa de maíz	Harina de maíz	35	70
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Aguade panela con leche y canela	Panela	10	200
	Canela	0,25	
	Leche	150	

MENU 5			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Colver Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 6			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
colada de avena	Avena en hojuelas	20	240
	Leche descremada	150	
	Azúcar	5	
Cuajada	Cuajada	30	30 gr
Pan cascarita	Harina de maíz	2 unidades	2 unidades

MENU 6			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Colver Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 5			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada	Limón	60	210
	Azúcar	5	
Caldo de cabello de ángel	Carne roja o blanca caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	5	
	Apio en tallo	5	
	Pasta cabello de ángel	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Soufflé de atún con verduras	Atún	50gr	100
	Huevo	0,2	
	Cebolla en rama	10	
	Maíz	10	
	Pimentón	15	
	zanahoria	20	
	Apio en tallo	20	
	Miga de pan	5	
	Aceite vegetal	1,25	
Arroz al ajillo	Arroz	30	70
	Ajo	1	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Papa enchaquetada	Papa	80	80

Dra. Tatiana Colpes Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 6			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Carne caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Chop suey de pollo	Pechuga de pollo	140	140
	Habichuelas	40	
	Pimento rojo	10	
	Cebolla cabezona	20	
	Tallo de apio en tiras	30	
	Repollo	30	
	Sal	0,2	
Arroz Nieve	Arroz	30	70
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,2	
Plátano cocido	plátano	60	60

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 6			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa crema de arracacha	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Arracacha	35	
	Papa pastusa	25	
	Apio en tallo	15	
	Papa criolla	20	
	Cebolla	15	
	Cilantro	0,2	
	Sal	0,2	
Albóndigas	Carne de res	125	100
	Pan rallado	10	
	Cebolla	10	
	Huevo	0.5	
	Cilantro	0.2	
	Sal	0.2	
	Aceite vegetal	1	
Ensalada de papa y zanahoria	papa	60	100
	zanahoria	40	
	cebolla	20	
	tomate	5cc	
	sal	60	
	Aderezo	40	
Arroz con cebolla	Arroz	50	90
	Cebolla	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	

Dra. Tatiana Colver Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 7			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
hvJugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Crema de ahuyama	Carne roja o blanca para caldo base	20	240
	Ahuyama	100	
	Cebolla rama	10	
	Harina de trigo integral	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Hamburguesa de pollo	Pechuga de pollo	100	100
	Huevo	0,2	
	Miga de pan	10	
	Cebolla	15	
	pimentón	15	
	perejil	1	
	Ajo	0,2	
	Aceite vegetal	0,1	
	Sal	0,2	
Arroz ajillo	Arroz	30	70
	Ajos	10	
	Cebollín	15	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Ensalada Común	Tomate	40	70
	Lechuga Batavia	30	
	Cebolla cabezona	25	
	Limón	2.5	
	Sal	0,2	
Guiso de frijol blanco	Frijol blanco	40	70
	Tomate	10	
	cebolla	10	
	aceite	0,25	
	sal	0,1	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 09393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 7			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/ unidad	Peso servido gr/cc
Arroz con leche	Arroz	20	240cc
	Leche pasteurizada	150	
	Azúcar	5	
	canela	0.5	
Cuajada	Cuajada	30 gr	30 gr
Galleta de sal	Galleta de sal	3 unidad	3 unidad

MENU 7			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Galvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Desayuno 8			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo con huevo	Papa común	45	240cc
	Huevo	1 unidad	
	Cebolla rama	12	
	Cilantro	1	
	Tostado	5	
	Sal	0,2	
Arepa de maíz	Harina de maíz	40	70 gr
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Café con leche	Leche pasteurizada semidescremada	150	200
	Café	2,5	
	Azúcar	5	

MENU 8			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

Menú 7			
Comida 7			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de Cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Crema de zanahoria	Carne para el caldo base	10	240
	Zanahoria	60	
	Leche	50	
	Cebolla rama	15	
	Harina de trigo integral	5	
	Alinos naturales	0,2	
	Sal	0,1	
Carne Goulash	Carne de res	120	200
	Habichuelas	35	
	Pimentón	10	
	Arvejas	10	
	Zanahoria	10	
	Cebolla cabezona	15	
	Alinos naturales	0,4	
	Sal	0,1	
Arroz con fideos	Arroz	50	90
	fideos	1	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Papa criolla dorada	Papa criolla	70	70
	Aceite vegetal	2,5	

Dra. Tatiana Cobez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

Menú 8			
comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa crema de Zanahoria	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Zanahoria	35	
	Papa pastusa	25	
	Apio en tallo	15	
	Papa criolla	20	
	Cebolla	15	
	Cilantro	0,2	
	Sal	0,2	
Hígado en Bistec	Hígado de Res	125	100
	Cebolla	10	
	Tomate	10	
	Sal	0.2	
	Aceite vegetal	1	
Arroz Blanco	Arroz	50	90
	Cebolla	10	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Papa cocida	Papa cocida	70	45

Dra. Tatiana Gomez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

Menú 8			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Naranjada	Naranja	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de verduras	Carne roja o blanca para el caldo base	10	240
	Ahuyama	20	
	Zanahoria	20	
	Habichuela	20	
	Apio en tallo	10	
	Papa común	25	
	Papa criolla	20	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Macarrones con carne molida	Carne molida de res	140	200
	Pasta tipo macarrones	57	
	Cebolla cabezona	15	
	Pimentón	10	
	Tomate	20	
	Ajo	0,2	
	Aliños naturales variados	0,5	
	Aceite vegetal	0,5	
Plátano hartón asado	Plátano hartón maduro	70	45

Dra. Tatiana Cobez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

1046

Menú 9			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada	Limón	60	210
	Panela	5	
Sopa de pastas con verduras	Pastas	15	240
	Carne para caldo de base	20	
	Ahuyama	50	
	Zanahoria	20	
	Habichuela	20	
	Cebolla rama	15	
	Papa pastusa	45	
	Cebolla cabezona	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Arroz oriental mixto	Carne de cerdo	70	230gr
	Carne de res	70	
	Arroz	50	
	Repollo blanco	25	
	Cebolla cabezona	25	
	Pimentón en tiras	25	
	Salsa negra baja en sodio	0,35	
	Azafrán	0,2	
	Sal	0,5	
	Aceite vegetal	2	
Yuca al vapor	Yuca	70	70

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 9			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
peto	Leche pasteurizada semidescremada	150	240
	Maiz blanco	12	
	Canela	2	
	Sal	0,1	
Cuajada	Cuajada	30	30
Pan bolita	Pan bolita	2 unidad	2 unidad

MENU 9			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Galvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 10			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Caldo	Papa	45	250
	Cebolla en rama	12	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Arepa	Harina de maíz	35	70
	Aceite de girasol	2,5	
	Sal	0,2	
Café con leche	Leche pasteurizada semidescremada	150	200
	Café	2,5	
	Azúcar	5	
Huevos pericos	Huevo	1 und	60
	Cebolla en rama	10	
	tomate		

MENU 10			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Calvo Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlántico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 9			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Papa pastusa	30	240
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Carne periqueada	Carne de res magra para desmechar	100	100
	Huevo	0.3	
	Tomate	5	
	Cebolla	5	
	Pimentón	20	
	Laurel	0,2	
	Aceite vegetal	1.25	
	Tomillo, orejano	0.4	
	Sal	6	
Maduro cocido	Plátano hartón maduro	70	45
Arroz con cebolla	Arroz	30	70
	Cebolla	5	

Dra. Tatiana Galvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlántico
MND 04393

Menú 10			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de Fruta	Fruta de Cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Carne caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Pollo con guiso criollo	pechuga	145	150
	Pimento rojo	5	
	Cebolla larga	10	
	Cebolla cabezona	10	
	Tomate	10	
	Laurel	0.2	
	ajo	0.25	
	Aceite vegetal	1.5	
	Sal	0,2	
Arroz con habichuelas	Arroz	30	100
	Habichuela	30	
	cebolla	15	
	Aceite vegetal	0,25	
	sal	0,25	
Papa en cuadritos con cilantro	papa	60	48

Dra. Tatiana Colver Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 10			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de guineo	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Guineo verde	45	
	Zanahoria	20	
	Tomate	10	
	Cebolla rama	10	
	Papa	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Carne sudada	Carne magra para sudar	140	100
	Tomate	20	
	Cebolla rama	15	
	Pimentón	10	
	Aliños variados	0.5	
	Sal	0,2	
Ensalada fresca	Tomate	50	100
	Pechuga Batavia	50	
	Zanahoria	30	
	Lechuga	20	
	Vinagre	2	
	Limón	2	
	Sal	.1	
Arroz de frijol cabecita negra	Arroz	50	130
	Frijoles	15	
	Cebolla	10	
	Aliños naturales variados	0,5	
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

Menú 11 Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa de Frijol blanco	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Frijol	20	
	Zanahoria	25	
	Cebolla rama	15	
	Papa pastusa	25	
	Tallo de apio	10	
	Cilantro	1	
	Sal	1	
Chop suey de cerdo en julianas	Carne de Cerdo magra	140	80
	Habichuelas	40	
	Pimentón rojo	15	
	Cebolla cabezona	20	
	Pepino en tiras	20	
	Repollo	40	
	Aceite vegetal	1	
	Sal	0.1	
Papa criolla	Papa criolla	70	45
	Margarina	2,5	
Arroz	Arroz	50	90
	aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	

Dra. Tatiana Cotes Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 11			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
colada de avena	Avena en hojuelas	20	240
	Leche descremada	150	
	Azúcar	5	
Cuajada	Cuajada	30	30 gr
Galleta de sal	Galleta de sal	3 UNIDADES	3 unidades

MENU 11			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Calvo Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlántico
MND 04393

Menú 12			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
Caldo con huevo	Papa común	45	240cc
	Huevo	1 unidad	
	Cebolla rama	12	
	Cilantro	1	
	Tostado	5	
	Sal	0,2	
Arepa de maíz	Harina de maíz	40	70 gr
	Aceite vegetal	2,5	
	Sal	0,2	
Agua de panela con leche	Panela	5	200 cc
	Leche pasteurizada semidescremada	150	

MENU 12			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Calvo Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
RND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 11			
comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo de carne	Carne de res para fondo del caldo	20	240
	Papa pastusa	40	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Arroz de atún con verduras	Atún lomo	100	220
	Habichuelas	50	
	Zanahorias	50	
	Arroz	30	
	Cebolla en rama	10	
	Aceite vegetal	0,5	
	Sal	0,2	
Papa enchaquetada	Papa pastusa	70	60

Dra. Tatiana Calvo Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

Menú 12			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Naranjada	Naranja	80	210
	Azúcar	5	
Caldo de verduras	Carne roja o blanca caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Apio en tallo	10	
	Ahuyama	20	
	Cebolla cabezona	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Carne en cuadritos	Carne de res	120	75
	Cebolla	10	
	Perejil	0,5	
	Tomate	10	
	Cebolla en rama	10	
	Aliños naturales	1,25	
	Aceite vegetal	0,2	
Arroz con cebolla	Arroz	30	70
	Cebolla	5	
	Aceite	1,25	
	Sal	0,1	
Papa criolla	Papa criolla	70	70

Dra. Tatiana Galvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 12			
almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Naranjada	Naranja	80	210
	azúcar	5	
Sopa de fideos	Carne roja o blanca para el caldo base	10	250
	Fideos	20	
	Zanahoria	20	
	Arvejas	20	
	Apio en tallo	10	
	Papa común	25	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Pechuga de pollo desmechado	Pechuga	120	75
	Cebolla	10	
	perejil	0,5	
	Tomate	10	
	Cebolla en rama	10	
	Aliños naturales	1,25	
	Aceite vegetal	0,2	
Arroz de pimentón	Arroz	30	100
	Pimentón	20	
	Sal	0,1	
Papa al vapor	Papa común	60	60

Dra. Tatiana Calvo Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlántico
MND 04393

Menú 13			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Sopa de apio	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Apio	50	
	Papa común	45	
	Papa criolla	35	
	Ahuyama	35	
	Cebolla	20	
	Cilantro	10	
	Sal	1	
Carne molida	Carne de res	120	200
	Pimentón	10	
	Cebolla cabezona	15	
	Aliños naturales	0,4	
	Sal	0,1	
Ensalada común	Lechuga Batavia	20	100
	Zanahoria	20	
	Tomate	40	
	Cebolla	30	
	Aceite vegetal	0,5	
	limón	2	
	Cilantro	1	
Arroz blanco	Arroz	50	90
	Aceite	2,5	
	Sal	0,2	
Guiso de lenteja	lentejas	40	50
	Tomate	10	
	cebolla	10	
	aceite	0,25	
	sal	0,1	

Dra. Tatiana Cotes Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 13			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Carne roja o blanca caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Apio en tallo	10	
	Ahuyama	20	
	Cebolla cabezona	5	
	Cilantro	1	
Pechuga con verduras a la juliana	Pechuga	120	80
	Cebolla cabezona	15	
	Cebolla larga	15	
	Zanahoria picada en finas julianas	15	
	Cúrcuma	0,1	
	Ajo	1	
	Aliños naturales variados(tomillo, laurel)	5	
	Aceite vegetal	1,25	
	Sal	0,1	
Arroz con cebolla	Arroz	30	70
	Cebolla	5	
	Aceite	1,25	
	Sal	0,1	
papa criolla		60	60

Dra. Tatiana Calvo Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

Menú 14			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Limonada de panela	Limón	60	210
	Panela	5	
Caldo	Carne caldo base	20	250
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Arroz con pollo	Pechuga de pollo	100	70
	Habichuelas	50	
	Zanahorias	50	
	Arroz	30	
	Cebolla en rama	10	
	Aceite vegetal	0,5	
	Sal	0,2	
Papa criolla	Papa criolla	60	40

Dra. Tatiana Galvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú14			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Sopa con verdura	Carne roja o blanca para fondo	10	240
	Apio en tallo	20	
	Zanahoria	20	
	Cebolla cabezona	20	
	Papa común	25	
	Pepino cohombro, calabaza o yota	20	
	Cilantro	1	
	Sal	0,2	
Carne en cuadritos	Carne de res magra o de cerdo	140	100
	Pimentón rojo	10	
	Cebolla rama	10	
	Aliños naturales	0.2	
	Sal	0,2	
Pasta	Pasta tipo espagueti delgada	57	90-110
	Cebolla	10	
	Tomate	30	
	cúrcuma	0,1	
	Aliños naturales	2	
	Aceite vegetal	0.5	
	Sal	0,2	
Plátano asado	Plátano hartón verde	70	56

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlántico
MND 04393

Menú 15			
Almuerzo			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de cosecha	80	210
	Azucar	5	
Crema de ahuyama	Carne roja o blanca para caldo base	10	240
	Apio	20	
	Papa comun	25	
	Papa criolla	20	
	Ahuyama	50	
	Cebolla	15	
	Cilantro	0,2	
	Sal	0,2	
Pollo con guiso criollo	Pollo	145	100
	Pimento rojo	5	
	Cebolla larga	10	
	Cebolla cabezona	10	
	Tomate	10	
	Laurel	0.2	
	ajo	0.25	
	Aceite vegetal	1.5	
Arroz blanco	Arroz	50	150
	Ajo	5	
	Aceite girasol	2,5	
	Sal	0,2	
Papa enchaquetada	Papa	70	50
	aceite	0,25	
	Sal	0,1	

Dra. Tatiana Colver Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 15			
Desayuno			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
peto	Leche pasteurizada semidescremada	150	240
	Maíz blanco	12	
	Canela	2	
	Sal	0,1	
Cuajada	Cuajada	30	30
Galleta de sal	Galleta de sal	3 unidad	3 unidad

MENU 15			
MEDIAS MAÑANA –MEDIAS TARDE			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc/unidad	Peso servido gr/cc
FRUTA PICADA O GALLETAS TIPO MANTEQUILLA, INTEGRAL, PANIFICADOS, BOLLO O ESPONJADOS, CROISAN, TORTAS (PRODUCTO EMPACADO O PREPARADO)	HARINA MANTEQUILLA, SAL HUEVO,	45-100	100cc
BEBIDA, LACTEA O JUGO PREPARADO	AZUCAR AGUA FRUTA O LACTEOS	200	250

Dra. Tatiana Cotes Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Menú 15			
Comida			
Preparación	Ingredientes	Peso bruto gr/cc	Peso servido gr/cc
Jugo de fruta	Fruta de Cosecha	80	210
	Azúcar	5	
Caldo	Pollo caldo base	20	240
	Papa pastusa	30	
	Cebolla en rama	10	
	Tostado	5	
	Cilantro	1	
	Sal	0,1	
Carne Molida con verduras	Carne molida magra de res	120	100
	Cebolla	5	
	Tomate	5	
	Aceite vegetal	1.25	
	Tomillo	0,2	
	Sal	0,1	
Papa Criolla	papa	70	70
	Sal	0,1	
Arroz con fideos	Arroz	30	70
	fideos		
	Cebolla	5	
	Aceite vegetal	1,25	

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

TATIANA STEPHANIE GELVEZ BUSTILLO
NUTRICIONISTA DIETISTA
EPS.GSST
MND 04393

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393

CICLO DE MENUS DE 15 DIAS CON 6 TIEMPOS DE COMIDA CENTROS VIDA Y CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NÚMERO 1.140.816.019
GELVEZ BUSTILLO

APELLIDOS
TATIANA STEPHANIE

NOMBRES

FIRMA

Digitalizado por CamScanner



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 12-MAY-1988
BARRANQUILLA
(ATLANTICO)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.70 ESTATURA | O+ G.S. RH | F SEXO

24-AGO-2006 BARRANQUILLA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

A-0300100-00942518-F-1140816019-20171003 9901662955

REPUBLICA DE COLOMBIA



Matricula No. MND 04393
Acta de aprobación N° 116 Fecha: 22/03/2013

GELVEZ BUSTILLO
TATIANA STEPHANIE
C.C. 1.140.816.019

UNIVERSIDAD DEL ATLANTICO

Esta tarjeta es un documento personal e intransferible que acredita a su titular para ejercer la profesión de Nutricionista Dietista en el territorio nacional y dentro de los parámetros establecidos por la ley 73 del 28 de Diciembre de 1979

Dra. Tatiana Gelvez Bustillo
NUTRICIONISTA DIETISTA
Universidad del Atlantico
MND 04393