MINUTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	PROMEDIO
DESAYUNO	2.083,75	3.302,93	2.674,94	2.316,37	2.227,03	2.811,49	2.459,11	2.612,92	2.753,40	2.366,03	3.323,62	2.184,28	3.020,80	2.571,97	2.622,05
REFRIGERIO AM	1.925,07	2.306,91	1.693,80	930,63	2.229,27	1.267,80	904,79	1.416,42	1.683,02	946,35	930,63	832,21	1.626,13	1.297,00	1.427,86
ALMUERZO	4.347,25	4.408,58	4.660,40	4.174,59	5.386,77	3.596,10	3.797,59	4.110,07	5.095,68	4.558,22	4.164,23	3.870,17	5.717,90	4.666,95	4.468,18
REFRIGERIO PM	1.010,76	1.417,97	2.270,61	1.416,86	1.800,58	2.310,58	706,31	2.127,15	1.918,23	1.254,18	943,14	1.626,72	1.296,93	2.146,68	1.589,05
CENA	4.468,54	3.782,87	3.482,85	3.887,84	3.461,59	3.899,04	4.264,47	4.122,20	2.717,97	3.847,89	5.004,19	2.315,39	3.606,53	4.079,08	3.781,46
TOTALES	**13.835,37**	**15.219,25**	**14.782,60**	**12.726,29**	**15.105,23**	**13.885,01**	**12.132,26**	**14.388,76**	**14.168,30**	**12.972,67**	**14.365,81**	**10.828,77**	**15.268,28**	**14.761,67**	**13.888,59**

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 1

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	210 cc (7 onzas)	24,32	340,48
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	17	17		4,23	71,97
	HUEVO REVUELTO	Huevo	55	50	1 und	373,00	373,00
		Margarina	3	3		16,07	48,20
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	AREPA	Arepa amarilla	30	30	1 und mediana	4,55	136,52
		Margarina	3	3		16,07	48,20
	GALLETAS SALTINAS	Taco de galletas	14	14	2 unds	9,94	139,17
		Margarina	3	3	½ cdita	16,07	48,20
	FRUTA	Papaya	140	120	1 porción mediana	3,74	523,37
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	AGUAPANELA EN LECHE LIQUIDA	Panela	12	12	180 cc (6 onzas)	4,23	50,80
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
	GALLETAS SALTINAS	Taco de galletas	14	14	2 unds	9,94	139,17
		Margarina	3	3	½ cdita	16,07	48,20
	FRUTA	Mango	150	120	1 porción mediana	8,89	1.332,90
ALMUERZO	FRIJOLES	Frijol	15	15	180 cc	8,93	133,90
		Platano verde	30	25		3,98	119,40
		Cebolla cabezona	10	8		2,82	28,15
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	CARNE MOLIDA	Carne magra	110	110	4 Csop (70 gr de carne)	24,15	2.656,50
		Cebolla cabezona	10	8		2,82	28,15
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 Csop (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	TAJADA DE PLATANO MADURO	Platano maduro	30	25	2 tajadas medianas	3,80	114,00
		Aceite	6	6		11,99	71,96
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria	25	20	5 Csop	2,85	71,13
		Lechuga batavia	25	20		1,89	47,23
		Cebolla cabezona	25	20		2,82	70,38
		Limón	5	5		5,74	28,72
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	100	45	240 cc (8 onzas)	4,88	488,00
		Azucar	17	17		2,99	50,83
REFRIGERIO DE LA TARDE	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	120	120	210 cc (7 onzas)	2,95	354,00
		Banano	100	45		4,48	448,00
	GALLETAS	Taco de galletas	21	21	2 unds	9,94	208,76
COMIDA- CENA	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama	30	25	210 cc (7 onzas)	1,55	46,46
		Zanahoria	25	20		2,85	71,13
		Habichuela	25	20		4,57	114,35
		Brocoli	25	20		14,09	352,17
		Papa comun	25	15		3,51	87,77
		Papa Criolla	25	15		3,68	92,00
		Cebolla cabezona	10	8		2,82	28,15
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		cilantro	5	5		8,75	43,75
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	CARNE Y PAPA ENCEBOLLDA	Carne magra	110	110	1 porción mediana (70 gr)	24,15	2.656,50
		Papa comun	40	30		3,51	140,43
		Cebolla cabezona	5	5		2,82	14,08
		Tomate chonto	5	5		3,90	19,50
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	40	40	5 cdas soperas (90 gr)	3,58	143,08
		Arveja seca	10	10		2,33	23,33
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	65	45	240 cc (8 onzas)	2,78	180,70
		Leche liquida	50	50		2,95	147,50
		Azucar	17	177		2,99	50,83

13.835,37

DESAYUNO	2.083,75
REFRIGERIO AM	1.925,07
ALMUERZO	4.347,25
REFRIGERIO PM	1.010,76
CENA	4.468,54
TOTAL	**13.835,37**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LEHE	Chocolate en polvo	14	14	210 cc (7 onzas)	27,73	388,15
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	14	14		4,23	59,27
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	60	60	1 und mediana	14,04	842,53
	AREPA CON MARGARINA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	4,55	318,54
		Margarina	6	6		16,07	96,40
	FRUTA	Mango	140	120	1 und mediana	8,89	1.244,04
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE MANGO	Leche liquida	120	120	210 cc (7 0nzas)	2,95	354,00
		Mango	100	45		8,89	888,60
		Azucar	17	17		2,99	50,83
	CROISSANT	Pan croissant	50	50	1 und mediana	20,27	1.013,48
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama	30	25	210 cc (7 onzas)	1,55	46,46
		Zanahoria	25	20		2,85	71,13
		Habichuela	25	20		4,57	114,35
		Brocoli	25	20		14,09	352,17
		Papa comun	25	15		3,51	87,77
		Papa Criolla	25	15		3,68	92,00
		Cebolla cabezona	10	8		2,82	28,15
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		cilantro	5	5		8,75	43,75
		Aceite	3	3		11,99	35,98
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	CARNE Y PAPA ENCEBOLLDA	Carne magra	110	110	1 porción mediana (58 gr)	24,15	2.656,50
		Papa comun	40	30		3,51	140,43
		Cebolla cabezona	5	5		2,82	14,08
		Tomate chonto	5	5		3,90	19,50
		Aceite	4	4		11,99	47,97
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	40	40	5 cdas soperas (114 gr)	3,58	143,08
		Arveja seca	10	10		2,33	23,33
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	65	45	240 cc (8 onzas)	2,78	180,70
		Leche liquida	50	50		2,95	147,50
		Azucar	17	17	1 unidad	2,99	50,83
REFRIGERIO DE LA TARDE	YOGURTH	Yogurth	150	150	150 cc (5 onzas)	5,06	759,50
	PAN	pan tajado	50	50	3 und mediana	7,50	375,06
	FRUTA	Piña	100	45	1 und mediana	2,83	283,41
COMIDA-CENA	POLLO CON VERDURAS	pollo pechuga	150	110	5 cdas soperas altas (88 gr)	10,79	1.617,75
		Habichuela	30	25		4,57	137,22
		Zanahoria	30	25		2,85	85,35
		Tomate chonto	17	15		3,90	66,30
		Cebolla cabezona	17	15		2,82	47,86
		Papa comun	35	25		3,51	122,88
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ ROJO	Arroz	40	40	5 cdas soperas (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Pimenton	15	10		8,23	123,45
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	PAPA CRIOLLA EN LECHE	Papa Criolla	40	30	3 unds pequeñas	3,68	147,20
		Leche liquida	10	10		2,95	29,50
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	SORBETE DE MANGO EN LECHE	Mango	100	45	240 cc (8 onzas)	8,89	888,60
		Leche liquida	60	60		2,95	177,00
		Azucar	17	17		2,99	50,83

15.219,25

DESAYUNO	3.302,93
REFRIGERIO A	2.306,91
ALMUERZO	4.408,58
REFRIGERIO P	1.417,97
CENA	3.782,87
TOTAL	**15.219,25**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	MAIZENA EN LECHE	Maizena	14	14	210 cc (7 onzas)	21,85	305,93
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	17	17		4,23	71,97
	HUEVO TIBIO	Huevo	55	50	1 und	373,00	373,00
	PAN MOGOLLA	Pan mogolla	70	70	1 und	9,17	641,67
	MARGARINA	Margarina	6	6	1 cdita	16,07	96,40
	FRUTA	Mandarina	150	120	1 und mediana	5,55	831,98
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Banano	80	45	210 cc (7 onzas)	4,48	358,40
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84
	TORTA	Torta	50	50	1 und mediana	18,67	933,56
ALMUERZO	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama	30	25	210 cc (7 onzas)	1,55	46,46
		Papa criolla	30	20		3,68	110,40
		Papa comun	30	20		3,51	105,32
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Cebolla Larga	6	5		7,40	44,40
		Cilantro	5	5		8,75	43,75
		Crema de Leche	6	6		14,17	85,00
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	CARNE CON VERDURAS	Carne magra	110	110	1 porción mediana (70 gr)	24,15	2.656,50
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Habichuela	30	25		4,57	137,22
		Zanahoria	30	25		2,85	85,35
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ ROJO	Arroz	40	40	5 cucharadas (90 gr)	3,58	143,08
		aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
		Pimenton	15	10		8,23	123,45
	PLATANO COCIDO	Platano maduro	30	25	½ und pequeña	3,80	114,00
	RODAJA DE TOMATE VERDE	Tomate Milano	20	20	2 und	4,75	95,00
	JUGO DE PIÑA	Piña	100	45	240 cc (8 onzas)	2,83	283,41
		Azucar	17	17		2,99	50,83
	POSTRE	Bocadillo	22	22	1 und mediana	16,33	359,16
REFRIGERIO DE LA TARDE	KUMIS	Kumis	150	150	150 cc (5 onzas)	5,36	804,00
	MOJICON	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	9,17	458,33
	FRUTA	Granadilla	130	100	1 und mediana	7,76	1.008,28
COMIDA - CENA	CREMA DE CEBOLLA CABEZONA	Cebolla cabezona	30	25	210 cc (7 onzas)	2,82	84,45
		Papa comun	40	30		3,51	140,43
		Papa criolla	35	25		3,68	128,80
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		Crema de Leche	3	3		14,17	42,50
		Leche liquida	10	10		2,95	29,50
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	POLLO A LA PANCHA	Pollo pechuga	150	110	1 porción mediana (88 gr pollo)	10,79	1.617,75
		Aceite	2	2		11,99	23,99
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 cudas soperas (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	CROQUETAS DE ZANAHORIA	Zanahoria	35	30	2 und medianas	2,85	99,58
		Harina de trigo	15	15		3,83	57,50
		Huevo	10	10		373,00	373,00
		Aceite	9	9		11,99	107,94
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE GUANABANA	Guanabana	100	45	240 cc (8 onzas)	3,98	398,00
		Azucar	17	17		2,99	50,83

14.782,60

DESAYUNO	2.674,94
REFRIGERIO AM	1.693,80
ALMUERZO	4.660,40
REFRIGERIO PM	2.270,61
CENA	3.482,85
TOTAL	**14.782,60**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE AVENA	Avena hojuelas	14	14	210 cc (7 onzas)	7,31	102,29
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Azucar	14	14		2,99	41,86
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	60	60	1 und mediana	14,04	842,53
	Arepa CON MARGARINA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	4,55	318,54
		Margarina	6	6		16,07	96,40
	FRUTA	Papaya	150	120	1 und mediana	3,74	560,75
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE FRESA	Leche liquida	120	120	210 cc /7 onzas)	2,95	354,00
		Banano	65	45		4,48	291,20
		Azucar	17	17		2,99	50,83
	GALLETA DULCE	Galleta dulce	21	21	1 paq (3 unds)	11,17	234,60
ALMUERZO	FRIJOLES	Frijol	15	15	180 gr (6 cdas soperas altas)	8,93	133,90
		Platano verde	40	30		3,98	159,20
		Cebolla cabezona	5	5		2,82	14,08
		Tomate chonto	5	5		3,90	19,50
		Aceite	1	1		11,99	11,99
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	CARNE ASADA	Carne magra	110	110	1 porc. Medina (70 gr)	24,15	2.656,50
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 Cdas soperas (114 gr)	3,58	143,08
		Aceite	2	2		11,99	23,99
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	PLATANO VERDE FRITO	Platano verde	40	30	1 porc peq	3,98	159,20
		Aceite	6	6		11,99	71,96
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, AGUACATE Y CEBOLLA	Zanahoria	25	20	5 Csop	2,85	71,13
		Lechuga batavia	25	20		1,89	47,23
		Aguacate	25	15		6,60	164,98
		Cebolla cabezona	16	15		2,82	45,04
		Limón	0,5	0,5		5,74	2,87
	JUGO DE GUAYABA DULCE EN LECHE	Guayaba Dulce	65	45	240 cc (8 onzas)	2,78	180,70
		Leche liquida	50	50		2,95	147,50
		Azucar	16	16		2,99	47,84
REFRIGERIO DE LA TARDE	YOGURTH	Yogurth	150	150	150 cc (5 onzas)	5,06	759,50
	GALLETAS SALTINAS	Taco de galletas	21	21	3 unds	9,94	208,76
	FRUTA	Papaya	120	100	1 und mediana	3,74	448,60
COMIDA-CENA	SOPA DE PASTAS	Pasta alimenticia	25	25	210 cc (7 onzas)	8,08	202,00
		Papa comun	25	15		3,51	87,77
		Papa criolla	25	15		3,68	92,00
		Zanahoria	15	10		2,85	42,68
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		Cebolla cabezona	10	8		2,82	28,15
		Aceite	3	3		11,99	35,98
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	SUDADO DE ALBONDIGAS CON PAPA Y PLATANO MADURO	Carne molida	110	110	1 porción mediana (70 gr)	14,46	1.590,60
		Harina de trigo	5	5		3,83	19,17
		Huevo	5	5		373,00	373,00
		Papa comun	35	25		3,51	122,88
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		Cebolla larga	10	8		7,40	74,00
		Aceite	4	4		11,99	47,97
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ BLANCO	Arroz	25	25	3 cdas soperas (50 gr)	3,58	89,43
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, TOMATE ROJO, ZANAHORIA Y MANZANA VERDE	Lechuga batavia	25	15	5 cdas soperas	1,89	47,23
		Manzana	30	20		8,66	259,76
		Zanahoria	20	15		2,85	56,90
		Tomate milano	20	15		4,75	95,00
		Cilantro	10	8		8,75	87,50
		Limón	10	3		5,74	57,45
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	100	45	240 cc (8 onzas)	2,78	278,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84

12.726,29

DESAYUNO	2.316,37
REFRIGERIO A	930,63
ALMUERZO	4.174,59
REFRIGERIO P	1.416,86
CENA	3.887,84
TOTAL	**12.726,29**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 5

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	200 cc (7 onzas)	24,32	340,48
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	17	17		4,23	71,97
	HUEVO REVUELTO	Huevo	55	50	1 porción	373,00	373,00
		Margarina	3	3		16,07	48,20
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	4,55	318,54
		Margarina	3	3		16,07	48,20
	FRUTA	Banano	150	120	1 und mediana	4,48	672,00
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	COLADA DE MAIZENA	Maizena	14	14	210 cc (7 onzas)	21,85	305,93
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	17	17		4,23	71,97
	PAN MOGOLLA	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	9,17	458,33
	FRUTA	Manzana	120	100	1 und mediana	8,66	1.039,04
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS	Habichuela	13	10	210 cc (7 onzas)	4,57	59,46
		Cebolla cabezona	13	10		2,82	36,60
		Zanahoria	15	10		2,85	42,68
		Espinaca	10	10		16,78	167,83
		Papa criolla	25	15		3,68	92,00
		Papa comun	25	15		3,51	87,77
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		Brocoli	15	10		14,09	211,30
		Cilantro	10	8		8,75	87,50
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
		Aceite	6	6,0		11,99	71,96
	CARNE ASADA	Carne magra	110	110	1 porcion mediana (70 gr)	24,15	2.656,50
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ AMARILLO	Arroz	40	40	5 cdas soperas (90 gr)	3,58	143,08
		Zanahoria	10	8		2,85	28,45
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	YUCA FRITA	Yuca	40	30	2 astillas medianas	2,35	93,80
		Aceite	6	6		11,99	71,96
	JUGO DE MANGO	Mango	100	45	240 cc (8 onzas)	8,89	888,60
		Leche liquida	60	60		2,95	177,00
		Azucar	17	17		2,99	50,83
	POSTRE	Galleta dulce	21	21	3 und	11,17	234,60
REFRIGERIO DE LA TARDE	KUMIS	Kumis	150	150	5 onzas	5,36	804,00
	GALLETAS DULCE	Galleta cuca	40	40	1 und mediana	14,64	585,63
	FRUTA	Piña	145	45	1 und mediana	2,83	410,95
COMIDA-CENA	SUDADO DE POLLO (PERNIL)	Pollo pernil	165	110	1 porción mediana (88 gr sin hueso)	10,17	1.677,23
		Platano maduro	35	25		3,80	133,00
		Papa comun	35	25		3,51	122,88
		Cebolla cabezona	17	15		2,82	47,86
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	5	5,0		1,29	6,47
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 cdas soperas (90 gr)	3,58	143,08
		Arveja seca	10	10		2,33	23,33
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	10	5 cudas soperas	1,89	37,78
		Zanahoria	15	10		2,85	42,68
		Pepino	17	15		4,67	79,33
		Cebolla cabezona	17	15		2,82	47,86
		Limón	10	3		5,74	57,45
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE FRUTA	Maracuya	120	45	240 cc (8 onzas)	6,82	818,40
		Azucar	16	16		2,99	47,84

15.105,23

DESAYUNO	2.227,03
REFRIGERIO AM	2.229,27
ALMUERZO	5.386,77
REFRIGERIO PM	1.800,58
CENA	3.461,59
TOTAL	**15.105,23**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 6

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE MAIZENA	Maizena	14	14	200 cc (7 onzas	21,85	305,93
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	17	17		4,23	71,97
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	60	60	1 und mediana	14,04	842,53
	PAN MOGOLLA	Pan mogolla	70	70	1 und mediana	9,17	641,67
		Margarina	6	6		16,07	96,40
	FRUTA	Naranja	150	120	1 und mediana	3,33	499,00
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	JUGO DE PIÑA	Piña	100	45	180 cc (6 onzas)	2,83	283,41
		Azucar	17	17		2,99	50,83
	TORTA	Torta	50	50	1 und mediana	18,67	933,56
ALMUERZO	SOPA DE PLATANO VERDE	Platano verde	20	10	210 cc (7 onzas)	3,98	79,60
		Papa comun	20	10		3,51	70,22
		Papa criolla	20	10		3,68	73,60
		Cilantro	5	5		8,75	43,75
		Cebolla Larga	5	5		7,40	37,00
		Tomate Chonto	5	5		3,90	19,50
		Aceite	1	1		11,99	11,99
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	FRICASE DE POLLO	Pollo Pechuga	150	110	210 cc (88 gr de pollo sin hueso)	10,79	1.617,75
		Maizena	5	5		21,85	109,26
		Zanahoria	20	15		2,85	56,90
		Habichuela	20	15		4,57	91,48
		Tallo de apio	10	10		3,88	38,79
		Cebolla cabezona	15	15		2,82	42,23
		Crema de Leche	2	2		14,17	28,33
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ VERDE	Arroz	40	40	5 cudas soperas (90 gr)	3,58	143,08
		Espinaca	15	15		16,78	251,75
		Aceite	5	5		11,99	59,97
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	PAPAS A LA FRANCESA	Papa comun	65	40	8 Unds	3,51	228,20
		Aceite	12	12		11,99	143,92
	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba agria	100	80	240 cc (8 onzas)	3,99	399,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84
REFRIGERIO DE LATARDE	YOGURTH CON PAN DULCE	Yogurth	150	150	150 cc (5 onzas)	5,06	759,50
		Pan croissant	50	50	1 und mediana	20,27	1.013,48
	FRUTA	Banano	120	100	1 und mediana	4,48	537,60
COMIDA - CENA	CARNE DESMECHADA	Carne magra	80	80	5 cdas soperas (58 gr)	24,15	1.932,00
		Cebolla larga	6	5,5		7,40	44,40
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Aceite	5	5		11,99	59,97
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ ROJO	Arroz	40	40	5 cdas (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
		Pimenton	15	10		8,23	123,45
	PURE DE PAPA	Papa comun	70	60	2 cdas soperas (65 gr)	3,51	245,75
		Cilantro	8	6		8,75	70,00
		Cebolla cabezona	15	12		2,82	42,23
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO	Cebolla cabezona	17	15	5 csop	2,82	47,86
		Lechuga batavia	25	15		1,89	47,23
		Tomate milano	17	15		4,75	80,75
		pepino	17	15		4,67	79,33
		Limón	10	3		5,74	57,45
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE LULO	Lulo	100	45	240 cc (8 onzas)	7,00	700,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84

13.885,01

DESAYUNO	2.811,49
REFRIGERIO AM	1.267,80
ALMUERZO	3.596,10
REFRIGERIO PM	2.310,58
CENA	3.899,04
TOTAL	**13.885,01**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 7

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE AVENA	Avena hojuelas	14	14	210 cc (7 onzas)	7,31	102,29
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Azucar	17	17		2,99	50,83
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	55	50	1 und	373,00	373,00
		Margarina	3	3		16,07	48,20
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	4,55	318,54
		Margarina	3	3		16,07	48,20
	FRUTA	Granadilla	150	120	1 und mediana	7,76	1.163,40
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	120	120	210 cc (7 onzas)	2,95	354,00
		Banano	65	45		4,48	291,20
		Azucar	17	17		2,99	50,83
	GALLETAS	Taco de galletas	21	21	3 unds	9,94	208,76
ALMUERZO	GARBANZOS CON CARNE DE CERDO	Garbanzos	15	15	210 cc (70 gr de carne) onzas	5,14	77,10
		Carne de cerdo-pierna	110	110		13,05	1.435,13
		Papa comun	35	25		3,51	122,88
		Zanahoria	20	15		2,85	56,90
		Cebolla larga	5	5		7,40	37,00
		Tomate chonto	5	5		3,90	19,50
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ VERDE	Arroz	40	40	5 cudas soperas (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	PLÁTANO ASADO	Platano maduro	55	45	porc pequeñ	3,80	209,00
	ENSALADA DE REMOLACHA CON CEBOLLA Y ZANHORIA	Zanahoria	21	16	5 Csop	2,85	59,75
		Remolacha	21	16		3,40	71,40
		Cebolla cabezona	21	16		2,82	59,12
		Mayonesa	3	3		19,87	59,62
	JUGO DE MORA EN Leche liquida	Mora	100	45	240 cc (8 onzas)	10,95	1.095,00
		Leche liquida	60	60		2,95	177,00
		Azucar	10	10		2,99	29,90
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE PIÑA	Piña	100	45	180 cc (6 onzas)	2,83	283,41
		Azucar	16	16		2,99	47,84
	PAN TAJADO	Pan tajado	50	50	3 und mediana	7,50	375,06
COMIDA-CENA	SOPA DE VERDURA	Habichuela	15	10	210 cc (7 onzas)	4,57	68,61
		Zanahoria	15	10		2,85	42,68
		Brocoli	15	10		14,09	211,30
		Cebolla cabezona	13	10		2,82	36,60
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Papa comun	30	25		3,51	105,32
		Papa criolla	30	25		3,68	110,40
		Cilantro	10	8		8,75	87,50
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
		Aceite	6	6,0		11,99	71,96
	TORTA DE VERDURAS CON POLLO	Pollo pechuga	150	110	1 porción grande (88 gr de pollo)	10,79	1.617,75
		Harina de trigo	5	5		3,83	19,17
		Harina de pan	5	5		3,67	18,33
		Huevo	5	5		373,00	373,00
		Habichuela	18	15		4,57	82,33
		Arveja seca	20	15		2,33	46,67
		Zanahoria	20	15		2,85	56,90
		Cebolla cabezona	15	10		2,82	42,23
		Pimenton	10	8		8,23	82,30
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ ROJO	Arroz	40	40	5 cdas (90 gr)	3,58	143,08
		Pimenton	15	10		8,23	123,45
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE LULO	Lulo	100	45	240 cc (8 onzas)	7,00	700,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84

DESAYUNO	2.459,11
REFRIGERIO A	904,79
ALMUERZO	3.797,59
REFRIGERIO P	706,31
CENA	4.264,47
TOTAL	**12.132,26**

IGUAL

12.132,26

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 8

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	240 cc (8 onzas)	24,32	340,48
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	14	14		4,23	59,27
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	60	60	1 und mediana	14,04	842,53
	AREPA	Arepa amarilla	79	70	1 und mediana	4,55	359,49
		Margarina	6	6		16,07	96,40
	FRUTA	Papaya	150	120	1 und mediana	3,74	560,75
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	PUDIN DE NARANJA	Maizena	14	14	1 porc (30gr)	21,85	305,93
		Huevo	10	10		373,00	373,00
		Naranja	100	45		3,33	332,67
		Azucar	17	17		2,99	50,83
	LECHE	Leche liquida	120	120	180 cc (6 onzas)	2,95	354,00
ALMUERZO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo muslo	122	90	210 cc (72 gr de pollo sin hueso)	15,03	1.834,20
		Platano maduro	30	20		3,80	114,00
		Papa comun	35	20		3,51	122,88
		Yuca	25	15		2,35	58,63
		Arracacha	20	10		4,61	92,16
		Mazorca	50	30		5,15	257,33
		Cebolla cabezona	5	5		2,82	14,08
		Tomate Chonto	5	5		3,90	19,50
		cilantro	5	5		8,75	43,75
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 csop (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	AGUACATE	Aguacate	35	25	1 porc mediana	6,60	230,98
	BANANO	Banano	80	50	1 und pequeña	4,48	358,40
	JUGO DE LULO	Lulo	100	45	240 cc (8 onzas)	7,00	700,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE MANDARINA	Mandarina	100	45	1 und mediana	5,55	554,65
		Azucar	16	16		2,99	47,84
	PAN DULCE	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	9,17	458,33
	FRUTA	Mango	120	100	1 und mediana	8,89	1.066,32
COMIDA-CENA	SUDADO DE CARNE DE RES	Carne magra	110	110	1 porción mediana (70 gr sin hueso)	24,15	2.656,50
		Platano maduro	35	25		3,80	133,00
		Papa comun	40	30		3,51	140,43
		Cebolla cabezona	17	15		2,82	47,86
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	40	40	5 cdas soperas (90 gr)	3,58	143,08
		Arveja seca	10	10		2,33	23,33
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	10	5 cudas soperas	1,89	37,78
		Zanahoria	15	10		2,85	42,68
		Pepino	17	15		4,67	79,33
		Cebolla cabezona	17	15		2,82	47,86
		Limón	10	3		5,74	57,45
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE FRUTA	Tomate de arbol	100	45	240 cc (8 onzas)	4,88	488,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84

14.388,76

DESAYUNO	2.612,92
REFRIGERIO A	1.416,42
ALMUERZO	4.110,07
REFRIGERIO P	2.127,15
CENA	4.122,20
TOTAL	**14.388,76**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 9

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate en polvo	14	14	210 cc (7 onzas)	27,73	388,15
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	14	14		4,23	59,27
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	55	50	1 porción	373,00	373,00
		Margarina	3	3		16,07	48,20
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	Arepa	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	4,55	318,54
		Margarina	3	3		16,07	48,20
	FRUTA	Granadilla	150	120	1 und mediana	7,76	1.163,40
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	MALTEADA DE CHOCOLATE	Chocolate en polvo	10	10	180cc (6 onzas)	27,73	277,25
		Azucar	8	8		2,99	23,92
		Leche en polvo	15,6	15,6		20,74	323,56
	GALLETA	Galleta dulce	21	21	3 unds	11,17	234,60
	FRUTA	Melon	150	120	1 porción mediana	5,49	823,70
ALMUERZO	SOPA DE BLANQUILLOS	Blanquillos	15	15	210 cc (7 onzas)	5,37	80,60
		Zanahoria	20	15		2,85	56,90
		Papa criolla	25	15		3,68	92,00
		Papa comun	25	15		3,51	87,77
		Cebolla Cabezona	10	8		2,82	28,15
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		Aceite	3	3		11,99	35,98
		cilantro	5	5		8,75	43,75
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	CARNE EN HAMBURGUESA	Carne magra	110	110	1 porción mediana (70 gr)	24,15	2.656,50
		Huevo	5	5		373,00	373,00
		Harina de pan	10	10		3,67	36,67
		Cebolla larga	10	8		7,40	74,00
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		Ajo	5	5		21,74	108,68
		Aceite	9	9		11,99	107,94
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ VERDE	Arroz	40	40	5 cudas soperas (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Espinaca	10	10		16,78	167,83
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	PURÉ DE PAPA	Papa comun	40	30	3 cdas soperas	3,51	140,43
		cilantro	5	5		8,75	43,75
		Mayonesa	3	3		19,87	59,62
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, CILANTRO Y CEOBOLLA DE HUEVO	Zanahoria	21	16	5 csop	2,85	59,75
		Repollo	16	16		3,43	54,86
		Cilantro	10	10		8,75	87,50
		Cebolla Cabezona	16	16		2,82	45,04
		Limón	5	5		5,74	28,72
	JUGO DE PIÑA	Piña	100	45	240 cc (8 onzas)	2,83	283,41
		Azucar	16	16		2,99	47,84
REFRIGERIO DE LA TARDE	AVENA CON PAN TAJADO	Avena hojuelas	14	14	210 cc (7 onzas)	7,31	102,29
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84
		Pan tajado	50	50	1 und mediana	7,50	375,06
	FRUTA	Manzana	120	100	1 und mediana	8,66	1.039,04
COMIDA-CENA	SOPA DE CUCHUCO	Cuchuco	10	10	210 cc (7 onzas)	2,66	26,60
		Zanahoria	15	15		2,85	42,68
		Papa criolla	25	15		3,68	92,00
		Papa comun	25	15		3,51	87,77
		Cebolla cabezona	5	5		2,82	14,08
		Tomate chonto	5	5		3,90	19,50
		cilantro	5	5		8,75	43,75
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	HIGADO ENCEBOLLADO CON PAPA Y YUCA	Higado de res	110	110	1 und mediana (70 gr)	8,80	968,37
		Papa comun	40	35		3,51	140,43
		Cebolla cabezona	5	5		2,82	14,08
		Tomate chonto	5	5		3,90	19,50
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ CON ARVERJA	Arroz	40	40	5 cdas soperas (90 gr)	3,58	143,08
		Arveja seca	10	10		2,33	23,33
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE	Zanahoria	21	16	5 csop	2,85	59,75
		Pepino	16	16		4,67	74,67
		Cebolla cabezona	25	15		2,82	70,38
		Tomate Milano	20	15		4,75	95,00
		Limón	5	5		5,74	28,72
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE MARACUYA	Tomate de arbol	100	45	240 cc (8 onzas)	4,88	488,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84

DESAYUNO	2.753,40
REFRIGERIO A	1.683,02
ALMUERZO	5.095,68
REFRIGERIO P	1.918,23
CENA	2.717,97
TOTAL	**14.168,30**

IGUAL

14.168,30

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 10

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	200 cc (7 onzas)	24,32	340,48
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	14	14		4,23	59,27
	HUEVO REVUELTO	Huevo	50	50	1 porción	373,00	373,00
		Margarina	3	3		16,07	48,20
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	4,55	318,54
		Margarina	3	3		16,07	48,20
	FRUTA	Melon	150	120	1 und mediana	5,49	823,70
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	AVENA EN LECHE	Avena hojuelas	14	14	200 cc (7 onzas)	7,31	102,29
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Azucar	17	17		2,99	50,83
	CUCA	Galleta Cuca	30	30	1 porción mediana	14,64	439,22
ALMUERZO	FRIJOLES	Frijol	15	15	180 cc (6 onzas)	8,93	133,90
		Platano verde	30	25		3,98	119,40
		Cebolla cabezona	10	8		2,82	28,15
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	CARNE MOLIDA	Carne magra	110	110	4 Csop (70 gr)	24,15	2.656,50
		Cebolla cabezona	10	8		2,82	28,15
		Tomate chonto	10	8		3,90	39,00
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 Csop (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	TAJADA DE PLATANO MADURO	Platano maduro	55	45	2 tajadas medianas	3,80	209,00
		Aceite	5	5		11,99	59,97
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ZANAHORIA Y CEBOLLA CABEZONA	Zanahoria	25	20	5 Csop	2,85	71,13
		Lechuga batavia	25	20		1,89	47,23
		Cebolla cabezona	25	20		2,82	70,38
		Limón	5	5		5,74	28,72
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	80	75	240 cc (8 onzas)	4,88	390,40
		Azucar	16	16		2,99	47,84
	POSTRE	Bocadillo	14	14	1 und mediana	16,33	228,56
REFRIGERIO DE LA TARDE	LCECHE	Leche liquida	120	120	180 cc (6 onzas)	2,95	354,00
	GALLETA	Galleta dulce	21	21	3 unds	11,17	234,60
	FRUTA	Mandarina	120	100	1 und mediana	5,55	665,58
COMIDA - CENA	BISTEC DE CARNE CON MADURO	Carne magra	110	110	1 porcón mediana (70 gr de carne)	24,15	2.656,50
		Platano maduro	30	20		3,80	114,00
		Papa comun	45	35		3,51	157,98
		Cebolla cabezona	10	5		2,82	28,15
		Tomate chonto	10	5		3,90	39,00
		Aceite	12	12		11,99	143,92
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 cdas (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo	35	25	5 cdas	3,43	120,02
		Zanahoria	30	25		2,85	85,35
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
		Limón	10	3		5,74	57,45
	JUGO DE GUAYABA	Guayaba dulce	65	45	240 cc (8 onzas)	2,78	180,70
		Azucar	16	16		2,99	47,84

12.972,67

DESAYUNO	2.366,03
REFRIGERIO A	946,35
ALMUERZO	4.558,22
REFRIGERIO P	1.254,18
CENA	3.847,89
TOTAL	**12.972,67**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 11

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE MAIZENA EN LECHE	Maizena	14	144	210 cc (7 onzas)	21,85	305,93
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	14	14		4,23	59,27
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	60	60	1 porción mediana	14,04	842,53
	AREPA Y GALLETAS	Taco de galletas	14	14	2 unds	9,94	139,17
		Arepa amarilla	50	50	1und mediana	4,55	227,53
		Margarina	6	6		16,07	96,40
	FRUTA	Manzana	150	120	1 und mediana	8,66	1.298,80
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	120	120	210 cc (7 0nzas)	2,95	354,00
		Banano	65	45		4,48	291,20
		Azucar	17	17		2,99	50,83
	GALLETA DULCE	Galleta dulce	21	21	3 unds	11,17	234,60
ALMUERZO	SOPA DE PLÁTANO	Platano verde	35	29,5	210 cc (7 0nzas)	3,98	139,30
		Papa comun	31,5	29,5		3,51	110,59
		Cebolla cabezona	17	15		2,82	47,86
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Zanahoria	20	15		2,85	56,90
		Cilantro	5	5		8,75	43,75
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	POLLO APANADO	Pollo pernil	150	110	1 porción mediana (88 gr)	10,17	1.524,75
		Harina de pan	5	5		3,67	18,33
		Huevo	10	10		373,00	373,00
		aceite	12	12		11,99	143,92
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ AMARILO	Arroz	40	40	5 cdas (90 gr)	3,58	143,08
		Zanahoria	30	25		2,85	85,35
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ENSALADA DULCE	Lechuga batavia	25	15	5 cdas soperas	1,89	47,23
		Piña	25	20		2,83	70,85
		Zanahoria	20	15		2,85	56,90
		Cebolla cabezona	17	15		2,82	47,86
		Azucar	2	2		2,99	5,98
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE MORA	Mora	100	45	240 cc (8 onzas)	10,95	1.095,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84
REFRIGERIO DE LA TARDE	ARROZ CON LECHE	Arroz	20	20	1 pocillo (150 gr)	3,58	71,54
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	14	14		4,23	59,27
	PAN	Pan mogolla	50	50		9,17	458,33
COMIDA - CENA	SOPA DE GUINEO	Guineo	35	30	210 cc (7 onzas)	2,40	84,00
		Papa comun	35	25		3,51	122,88
		Papa criolla	40	30		3,68	147,20
		Cebolla cabezona	20	15		2,82	56,30
		Tomate chonto	20	15		3,90	78,00
		Cilantro	8	6		8,75	70,00
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	TORTA DE CARNE	Carne magra	110	110	1 porción mediana (70 gr)	24,15	2.656,50
		Harina de pan	10	10		3,67	36,67
		Huevo	20	20		373,00	373,00
		Pimenton	10	5		8,23	82,30
		Aceite	12	12		11,99	143,92
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 cdas (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE MANGO	Mango	100	45	240 cc (8 onzas)	8,89	888,60
		Azucar	16	16		2,99	47,84

14.365,81

DESAYUNO	3.323,62
REFRIGERIO A	930,63
ALMUERZO	4.164,23
REFRIGERIO P	943,14
CENA	5.004,19
TOTAL	**14.365,81**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 12

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate en polvo	14	14	210 cc (7 onzas)	27,73	388,15
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	14	14		4,23	59,27
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	55	50	1 porción	373,00	373,00
		Margarina	3	3		16,07	48,20
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	4,55	318,54
		Margarina	3	3		16,07	48,20
	MOGOLLA	Pan Mogolla	20	20	1 und mediana	9,17	183,33
	FRUTA	Piña	145	100	1 und pequeña	2,83	410,95
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	120	120	210cc (7 onzas)	2,95	354,00
		Banano	65	45		4,48	291,20
		Azucar	16	16		2,99	47,84
	GALLETAS SALTINAS	Taco de galletas	14	14	3 unds	9,94	139,17
ALMUERZO	SOPA DE RAICES	Platano maduro	30	20	210 cc (7 onzas)	3,80	114,00
		Papa comun	35	20		3,51	122,88
		Yuca	30	20		2,35	70,35
		Arracacha	20	15		4,61	92,16
		Mazorca	50	30		5,15	257,33
		Cebolla cabezona	10	5		2,82	28,15
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Habichuela	15	12		4,57	68,61
		Zanahoria	17	12		2,85	48,37
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	SOBREBARRIGA EN SALSA	Sobrebarriga	110	110	1 porción mediana (70 gr)	17,65	1.941,13
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Cebolla larga	6	5,5		7,40	44,40
		Cebolla cabezona	20	15		2,82	56,30
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ BLANCO	Arroz	45	45	1 porción mediana (114 gr)	3,58	160,97
		Aceite	9	9		11,99	107,94
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	AGUACATE	Aguacate	30	20	1 und mediana	6,60	197,98
	JUGO DE PAPAYA CON ZANAHORIA	Papaya	87,5	45	240 cc (8 onzas)	3,74	327,10
		Zanahoria	17	12		2,85	48,37
		Azucar	16	16		2,99	47,84
REFRIGERIO DE LA TARDE	HOJUELAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo	20	20	2 unds medianas	3,83	76,67
		Azucar	5	5		2,99	14,95
		Margarina	3	3		16,07	48,20
		Huevo	10	10		373,00	373,00
		Aceite	9	9		11,99	107,94
	JUGO DE MORA	Mora	87,5	45	240cc (8 onzas)	10,95	958,13
		Azucar	16	16		2,99	47,84
COMIDA-CENA	CREMA DE PAPA CRIOLLA CON AHUYAMA	Papa criolla	25	20	210 cc (7 onzas)	3,68	92,00
		Ahuyama	25	15		1,55	38,72
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Cebolla larga	6	5,5		7,40	44,40
		Crema de Leche	6	6		14,17	85,00
		Cilantro	8	6		8,75	70,00
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ENSALADA RUSA	Arveja seca	20	20	5 cdas soperas	2,33	46,67
		Zanahoria	25	20		2,85	71,13
		Papa comun	25	15		3,51	87,77
		Huevo	55	50		373,00	373,00
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
		Cilantro	8	6		8,75	70,00
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 cdas (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	3	3		11,99	35,98
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	PATACON FRITO	Platano verde	39	30	2 unds medianas	3,98	155,22
		Aceite	12	12		11,99	143,92
	JUGO DE MANGO	Mango	87,5	45	240cc (8 onzas)	8,89	777,53
		Azucar	16	16		2,99	47,84

10.828,77

DESAYUNO	2.184,28
REFRIGERIO AM	832,21
ALMUERZO	3.870,17
REFRIGERIO PM	1.626,72
CENA	2.315,39
TOTAL	**10.828,77**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 13

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	210 cc (7 onzas)	24,32	340,48
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	14	14		4,23	59,27
	HUEVO REVUELTO	Huevo	55	50	1 porción	373,00	373,00
		Margarina	3	3		16,07	48,20
		sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	AREPA Y TOSTADA	Arepa amarilla	50	50	1 porción mediana	4,55	227,53
		Margarina	3	3		16,07	48,20
		Tostada	20	20	2 unds	13,53	270,68
	FRUTA	Manzana	150	100	1 porción mediana	8,66	1.298,80
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	COLADA DE MAIZENA	Maizena	14	14	210cc (7 onzas)	21,85	305,93
		Leche liquida	120	10		2,95	354,00
		Panela	14	14		4,23	59,27
	PAN	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	9,17	458,33
	FRUTA	Papaya	120	100	1 und mediana	3,74	448,60
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS	Habichuela	13	10	210 cc (7 onzas)	4,57	59,46
		Cebolla cabezona	13	10		2,82	36,60
		Zanahoria	15	10		2,85	42,68
		Espinaca	10	10		16,78	167,83
		Papa criolla	30	20		3,68	110,40
		Papa comun	30	20		3,51	105,32
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Brocoli	15	10		14,09	211,30
		Cilantro	8	6		8,75	70,00
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
		Aceite	3	3		11,99	35,98
	CARNE ASADA	Carne magra	110	110	1 porción mediana (70 gr)	24,15	2.656,50
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	YUCA FRITA	Yuca	40	30	2 astillas	2,35	93,80
		Aceite	9	9		11,99	107,94
	ARROZ AMARILLO	Arroz	30	30	5 cdas (90 gr)	3,58	107,31
		Zanahoria	15	10		2,85	42,68
		Aceite	5	5		11,99	59,97
		sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE MARACUYA	Maracuya	100	45	240 cc (8 onzas)	6,82	682,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84
	POSTRE	Cocada	20	20	1 porción mediana	48,76	975,20
REFRIGERIO DE LA TARDE	GALLETAS CON MERMELADA	Mermelada	20	20	3 unds	16,43	328,67
		Taco de galletas	21	21		9,94	208,76
	YOGURTH	Yogurth	150	150	onzas)	5,06	759,50
COMIDA - CENA	ROLLO DE CARNE	Carne molida	110	110	1 porciómn mediana (70 gr de carne)	14,46	1.590,60
		Habichuela	25	20		4,57	114,35
		Zanahoria	25	20		2,85	71,13
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Cebolla cabezona	17	15		2,82	47,86
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ VERDE	Arroz	40	40	5 cdas (90 gr)	3,58	143,08
		Espinaca	10	10		16,78	167,83
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	PURE DE PAPA	Papa comun	70	60	1 porción	3,51	245,75
		Cilantro	8	6		8,75	70,00
		Cebolla cabezona	15	12		2,82	42,23
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	RODAJAS DE TOMATE	Tomate milano	57	50	3 uds	4,75	270,75
		sal	0,5	0,5		1,29	0,65
		Limón	10	3		5,74	57,45
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	100	45	240 cc (8 onzas)	4,88	488,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84

15.268,28

DESAYUNO	3.020,80
REFRIGERIO A	1.626,13
ALMUERZO	5.717,90
REFRIGERIO P	1.296,93
CENA	3.606,53
TOTAL	**15.268,28**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
ADULTOS DE 18 AÑOS 49 AÑOS 11 MESES
MINUTA 14

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	210 cc (7 onzas)	24,32	340,48
		Leche liquida	120	120		2,95	354,00
		Panela	14	14		4,23	59,27
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	60	60	1 und mediana	14,04	842,53
	AREPA	Arepa amarilla	70	70	1 und mediana	4,55	318,54
		Margarina	6	6		16,07	96,40
	FRUTA	Papaya	150	100	1 und mediana	3,74	560,75
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	PUDIN DE NARANJA	Maizena	14	14	1 porc (30gr)	21,85	305,93
		Huevo	10	10		373,00	373,00
		Naranja	65	45		3,33	216,23
		Azucar	16	16		2,99	47,84
	LECHE	Leche liquida	120	120	180 cc (6 onzas)	2,95	354,00
ALMUERZO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo muslo	165	110	210 cc (88 gr de pollo sin hueso)	15,03	2.480,68
		Platano maduro	30	20		3,80	114,00
		Papa comun	35	20		3,51	122,88
		Yuca	25	15		2,35	58,63
		Arracacha	20	10		4,61	92,16
		Mazorca	50	30		5,15	257,33
		Cebolla cabezona	5	5		2,82	14,08
		Tomate Chonto	5	5		3,90	19,50
		cilantro	5	5		8,75	43,75
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ BLANCO	Arroz	40	40	5 csop (90 gr)	3,58	143,08
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	AGUACATE	Aguacate	35	25	1 porc mediana	6,60	230,98
	BANANO	Banano	60	50	1 und pequeña	4,48	268,80
	JUGO DE LULO	Lulo	100	45	240 cc (8 onzas)	7,00	700,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE MANDARINA	Mandarina	87,5	45	1 und mediana	5,55	485,32
		Azucar	16	16		2,99	47,84
	PAN DULCE	Pan mogolla	50	50	1 und mediana	9,17	458,33
	FRUTA	Mango	130	100	1 und mediana	8,89	1.155,18
COMIDA-CENA	SUDADO DE CARNE DE RES	Carne magra	110	110	1 porción mediana (70 gr sin hueso)	24,15	2.656,50
		Platano maduro	35	25		3,80	133,00
		Papa comun	40	30		3,51	140,43
		Cebolla cabezona	17	15		2,82	47,86
		Tomate chonto	8	6		3,90	31,20
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	45	45	5 cdas soperas (114 gr)	3,58	160,97
		Arveja seca	10	10		2,33	23,33
		Aceite	6	6		11,99	71,96
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	10	5 cudas soperas	1,89	37,78
		Zanahoria	15	10		2,85	42,68
		Pepino	17	15		4,67	79,33
		Cebolla cabezona	17	15		2,82	47,86
		Limón	10	3		5,74	57,45
		Sal	0,5	0,5		1,29	0,65
	JUGO DE FRUTA	Tomate de arbol	87,5	45	240 cc (8 onzas)	4,88	427,00
		Azucar	16	16		2,99	47,84

14.761,67

DESAYUNO	2.571,97
REFRIGERIO A	1.297,00
ALMUERZO	4.666,95
REFRIGERIO P	2.146,68
CENA	4.079,08
TOTAL	**14.761,67**

IGUAL

Escaneado con CamScanner

NUTRICIONISTA- DIETISTA
CC No. 42093882