RACIONES ALIMENTARIAS DIARIAS

1. COMPOSICIÓN DE LA RACIÓN ALIMENTARIA DIARIA:

ÍTEM	TIPO DE RACIÓN	COMPOSICIÓN DE LA RACIÓN ALIMENTARIA
1	Ración alimentaria diaria interna	**Incluye:** desayuno, refrigerio media mañana, almuerzo, refrigerio media tarde y cena. - **Desayuno:** bebida caliente con leche (200 ml), alimento proteico (100 a 120 gr) y harina o panificado (100 a 120 gr). - **Refrigerio media mañana:** fruta fresca o preparación láctea (80 a 100 gr o 200 ml). - **Almuerzo:** sopa o crema (250 ml), proteína de origen animal (100 a 120 gr), verdura cruda o cocida (80 a 90 gr), tubérculo, plátano o leguminosa (80 a 90 gr), cereal (100 a 120 gr) y jugo natural (200 ml). - **Refrigerio media tarde:** bebida caliente o preparación láctea (200 ml) y harina o panificado (50 a 60 gr). - **Cena:** sopa o crema (250 ml), proteína de origen animal (100 a 120 gr), verdura cruda o cocida (80 a 90 gr), tubérculo o plátano (80 a 90 gr), cereal (100 a 120 gr) y jugo natural (200 ml).
2	Ración alimentaria diaria externa	**Incluye:** desayuno, almuerzo y cena. - **Desayuno:** bebida caliente con leche (200 ml), alimento proteico (100 a 120 gr) y harina o panificado (100 a 120 gr). - **Almuerzo:** sopa o crema (250 ml), proteína de origen animal (100 a 120 gr), verdura cruda o cocida (80 a 90 gr), tubérculo, plátano o leguminosa (80 a 90 gr), cereal (100 a 120 gr) y jugo natural (200 ml). - **Cena:** sopa o crema (250 ml), proteína de origen animal (100 a 120 gr), verdura cruda o cocida (80 a 90 gr), tubérculo o plátano (80 a 90 gr), cereal (100 a 120 gr) y jugo natural (200 ml).

2. CANTIDADES ESTIMADAS

ITEM	BENEFICIARIOS	NÚMERO DE DIAS	CANTIDAD DIARIA ESTIMADA
1	Adultos mayores internos Centro de Protección “Años Dorados”	180	37
2	Adultos mayores externos Centro Vida “Canitas Doradas”	180	22

Nota: La cantidad de beneficiarios podrá variar de acuerdo con las necesidades del servicio y disponibilidad presupuestal de la Entidad, sin superar el valor total del contrato

3. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE LAS PREPARACIONES

Ciclo de menús:

- El contratista deberá ejecutar ciclos de menús rotativos de mínimo ocho (8) días, garantizando variedad y equivalencia nutricional entre preparaciones.

- La Entidad, a través de la supervisión, aprobará previamente el ciclo de menús a ejecutar.

- Los alimentos de cosecha, frutas y verduras podrán variar de acuerdo con disponibilidad de temporada, siempre que se mantenga equivalencia nutricional y gramajes establecidos.

Opciones de menú:

DÍA 1		
CICLO 1		
TIEMPO DE COMIDA	**MENÚ**	**GRAMAJES**
Desayuno	Chocolate en leche bajo en azúcar	200 ml
	arepa	100-120gr
	huevo perico	100 gr
Refrigerio Media mañana	Banano.	80 gr-100gr
Almuerzo	Sopa de verduras	250 ml
	arroz blanco	100 gr-120 gr
	pechuga de pollo guisada	100 gr-120 gr
	lentejas	80gr-90gr
	ensalada cocida	80gr-90gr
	jugo natural.	200 ml
Refrigerio Media tarde	Avena	200 ml
	galletas blandas.	12 gr
Cena	Crema de pollo	250 ml
	panificado (integral)	100-120gr
	aromática de frutas	200 ml

DÍA 2		
CICLO 2		
TIEMPO DE COMIDA	**MENÚ**	**GRAMAJES**
Desayuno	café en leche	200 ml
	arepa de avena	100 a 120 gr
	Caldo de costilla o pollo bajo en grasa	250 ml -100 gr
Refrigerio Media mañana	manzana picada	80 gr-100gr
Almuerzo	crema de ahuyama	250 ml
	arroz verde	100 gr-120 gr
	carne molida guisada	100 gr-120 gr
	garbanzo	80gr-90gr
	verdura fría	80gr-90gr

	jugo natural.	200 ml
refrigerio Media tarde	maicena	200 ml
	panificado	50 gr
Cena	avena en dulce baja en azúcar	250 ml
	panificado (integral)	100-120gr
	aromática con limón	200 ml

DÍA 3		
CICLO 3		
TIEMPO DE COMIDA	**MENÚ**	**GRAMAJES**
Desayuno	avena en leche	200 ml
	pan suave con queso campesino	100-120gr
	huevo cocido	100 gr
Refrigerio Media mañana	mandarina	80 gr-100gr
Almuerzo	sopa de patacón	250 ml
	arroz con verduras	100 gr-120 gr
	carne guisada	100 gr-120 gr
	lenteja	80gr-90gr
	ensalada de zanahoria	80gr-90gr
	jugo natural.	200 ml
refrigerio Media tarde	gelatina	200 ml
	galletas blandas	12 gr
Cena	crema de champiñones	250 ml
	panificado (integral)	100-120gr
	aromática de hierbas	200 ml

DÍA 4		
CICLO 4		
TIEMPO DE COMIDA	**MENÚ**	**GRAMAJES**
Desayuno	Chocolate en leche bajo en azúcar	200 ml
	arepa	100-120gr
	caldo de papa con huevo	250 ml -100 gr
Refrigerio Media mañana	fruta picada variada	80 gr-100gr
Almuerzo	crema de zanahoria	250 ml
	arroz verde	100 gr-120 gr
	pollo desmechado	100 gr-120 gr
	alverja verde	80gr-90gr
	ensalada fría	80gr-90gr

	jugo natural.	200 ml
refrigerio Media tarde	pudin	200 ml
	galletas blandas.	12 gr
Cena	sopa de maíz	250 ml
	panificado (integral)	100-120gr
	aromática de hierbas	200 ml

DÍA 5		
CICLO 5		
TIEMPO DE COMIDA	**MENÚ**	**GRAMAJES**
Desayuno	café en leche bajo en azúcar	200 ml
	panificado	100 gr
	caldo de pollo con papa	250 ml
Refrigerio Media mañana	melón picado	80 gr-100gr
Almuerzo	crema de mazorca	250 ml
	arroz blanco	100 gr-120 gr
	carne de cerdo asada	100 gr-120 gr
	garbanzo	80gr-90gr
	ensalada fría	80gr-90gr
	jugo natural.	200 ml
refrigerio Media tarde	yogurt	200 ml
	mantecada	50 gr
Cena	Crema de pollo	250 ml
	panificado	50-60gr
	aromática de frutas	200 ml

DÍA 6		
CICLO 6		
TIEMPO DE COMIDA	**MENÚ**	**GRAMAJES**
Desayuno	aromática de frutas	200 ml
	arepa	100-120gr
	huevos revueltos (cebolla tomate)	100-120gr
Refrigerio Media mañana	arroz con leche	80 gr-100gr
Almuerzo	sopa de cebada	250 ml
	pasta	100-120gr
	hígado encebollado	100 gr-120 gr
	Guiso de habichuela	80gr-90gr
	torta de espinaca	80gr-90gr
	jugo natural	200 ml
refrigerio Media tarde	torta de banano	200 ml

	jugo natural	12 gr
Cena	crema de verdura	250 ml
	panificado	(50 gr o 60gr)
	aromática de hierbas	200 ml

DÍA 7		
CICLO 7		
TIEMPO DE COMIDA	**MENÚ**	**GRAMAJES**
Desayuno	chocolate con leche bajo en azúcar	200 ml
	pan rollo	50 gr
	huevos tortilla	100-120gr
Refrigerio Media mañana	papaya picada	80 gr-100gr
Almuerzo	sancocho	250 ml
	arroz blanco	100 gr-120 gr
	carne sudada	100 gr-120 gr
	frijol	80gr-90gr
	ensalada mixta	80gr-90gr
	jugo natural.	200 ml
refrigerio Media tarde	café en leche bajo en azúcar	200 ml
	arepuela	(50 o 60 gr)
Cena	crema de ahuyama	250 ml
	panificado	(50 o 60 gr)
	aromática de hierbas	200 ml

DÍA 8		
CICLO 8		
Tiempo de comida	**Menú**	**GRAMAJES**
Desayuno	café	200 ml
	buñuelos	(100 a 120 gr)
	caldo de costilla	250ml
Refrigerio Media mañana	fruta picada	80 gr-100gr
Almuerzo	sopa de pasta	250 ml
	arroz con verdura	100 gr-120 gr
	bombom de pollo sudado	100 gr-120 gr
	Lenteja	80gr-90gr
	ensalada	80gr-90gr
	jugo natural.	200 ml
refrigerio Media tarde	torta de zanahoria	50 gr
	jugo natural	200 ml

Cena	sopa de avena dulce baja en azúcar	250 ml
	panificado	50 gr
	aromática de frutas	200

4.HORARIOS DE SERVICIO

ADULTOS MAYORES INTERNOS		
PREPARADO	**MOMENTO DEL CONSUMO**	**TIEMPO MÍNIMO PARA EL CONSUMO**
Desayuno	7:00 am.	1 hora
Refrigerio 1	10:00 am.	1 hora
Almuerzo	12:00pm	1 hora
Refrigerio 2	3:00 pm	1 hora
Cena	6:00 pm	1 hora

ADULTOS MAYORES EXTERNOS		
PREPARADO	**MOMENTO DEL CONSUMO**	**TIEMPO MÍNIMO PARA EL CONSUMO**
Desayuno	7:00 am.	45 minutos
Almuerzo	12:00 pm	45 minutos
Cena	6:00 pm	45 minutos

5.CONDICIONES MINIMA DE PREPARACIÓN

- Los alimentos deberán prepararse diariamente bajo condiciones higiénico-sanitarias adecuadas.
- Los procedimientos de almacenamiento, preparación, transporte, servido y distribución deberán cumplir la normatividad sanitaria vigente.
- El contratista deberá garantizar buenas prácticas de manufactura durante toda la ejecución contractual.
- Los condimentos utilizados deberán ser naturales.
- No se permitirá el uso de huesos como sustitución de proteína.
- Las frutas deberán entregarse picadas, peladas o listas para consumo cuando las condiciones del beneficiario así lo requieran.
- No podrán repetirse las mismas preparaciones de almuerzo en la cena del mismo día.
- El contratista deberá garantizar variedad en las preparaciones durante el ciclo de menús.
- No se permite utilizar hueso como sustancia. El huevo en lo posible no administrarlo tibio, y en el caso de brindarlo cocinado, deberá quitársele la cáscara antes de ser suministrado para el caso de los adultos mayores internos.
- Los alimentos establecidos para almuerzo tales como carne de res, carne de cerdo, pescado, pollo (pechuga, pierna o pernil), no podrán ser cambiados por alimentos como huevos, salchichas, alas de pollo, menudencias, pajarilla, vísceras; estas últimas serán aceptadas como proteína en el desayuno o como sustancia de las sopas que se elaboren.
- No se permitirá que las preparaciones ofrecidas en el almuerzo sean las mismas servidas en la cena.
- En caso de requerirse un intercambio de alimentos, este debe ser aprobado previamente por la supervisión del contrato.

6.CONDICIONES DE ENTREGA Y SERVIDO

Para beneficiarios internos

- El suministro deberá realizarse en las instalaciones del Centro de Protección “Años Dorados”.
- El contratista deberá suministrar vajilla reutilizable apta para alimentos.
- El servido deberá realizarse por personal manipulador autorizado.

Para beneficiarios externos

- El contratista deberá garantizar la entrega puerta a puerta de las raciones alimentarias.

- Las entregas deberán realizarse en condiciones que garanticen inocuidad y temperatura adecuada de los alimentos.

7. CONDICIONES SANITARIAS MINIMAS

El contratista deberá cumplir con:

- Ley 9 de 1979.
- Resolución 2674 de 2013.
- Demás normatividad sanitaria vigente aplicable.
-

El personal manipulador de alimentos deberá:

- contar con certificación vigente como manipulador de alimentos;
- utilizar elementos de protección e higiene;
- realizar lavado y desinfección de manos;
- mantener condiciones adecuadas de presentación personal.

8. CONDICIONES DE EJECUCIÓN

- El contratista deberá garantizar continuidad del servicio durante todo el plazo contractual.
- La Entidad podrá solicitar ajustes operativos en horarios y distribución conforme a necesidades del servicio.
- Todo cambio en menús deberá ser previamente autorizado por la supervisión del contrato.
- Las raciones deberán entregarse completas y conforme a los gramajes establecidos.