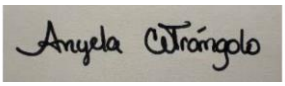
NOMBRE DEL PROGRAMA: TICS	
FECHA DE LA ACTIVIDAD: 19/10/2026	
N. DE BENEFICIARIOS : 20 ASISTENTES	
TIEMPO: 1 HORA	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD: SALON PRINCIPAL CENTRO VIDA	
ACTIVIDAD	**Reconocimiento de dispositivos tecnológicos**
OBJETIVO	Favorecer el acercamiento y familiarización de los adultos mayores con las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), mediante el reconocimiento y exploración de diferentes dispositivos tecnológicos de uso cotidiano, fortaleciendo la confianza y el interés por su utilización.
METODOLOGIA	Se desarrollara una metodología participativa, práctica y demostrativa, teniendo en cuenta los conocimientos y experiencia previa de los adultos mayores. Inicialmente, se realizara una conversación grupal para identificar que dispositivos tecnológicos conocen, cuales utilizan y para que los emplean en su vida cotidiana. Posteriormente se presentaran diferentes dispositivos tecnológicos, como celular, tableta, computador, teclado, mouse, audífono y otros elementos disponibles, explicando de manera sencillas su nombre, función principal. Los participantes podrán manipular y explorar sus dispositivos y usos básicos.
MATERIALES	• Mesas • Sillas • Laptop • Mouse • Teclados • Celulares.
RETROALIMENTACIÓN	Conversar sobre lo aprendido, resolver dudas y reconocer los avances de cada participante, respetando su ritmo de aprendizaje.
EVIDENCIAS	• Fotografías de la actividad. • Acta del encuentro.

Elaborada por: Anyela Cetrangolo.
Profesión o cargo: Apoyo a la gestión de Alimentación



Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Anyela cetrángolo					
Nombre del documento	Tertulia para los abuelos				Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ALIMENTACION					
ACTA N 26 - VERIFICACION DE MERCADO					
FECHA	28-09-2026	**HORA INICIO:**	10:00 Am	**HORA TERMINACIÓN:**	10:30 Am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados – Área de Bodega				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del Mercado recibido para la semana del 28 de septiembre al 06 de octubre de 2026.				
OBJETIVO	Evidenciar que los alimentos estén en buenas condiciones sanitarias y que no representen un riesgo para la salud de los Adultos Mayores de Centro Vida Años Dorados que son los principales consumidores y beneficiados del comedor.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Jornada:** Siendo las 10: 00 de la mañana del día lunes 28 de septiembre de 2026 nos encontramos en el área del bodega de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de revisar el mercado de plaza (frutas y verduras) y el mercado de abarrotes que será utilizado para los días correspondientes del 28 de septiembre del 2026 al 06 de Octubre del 2026.
2. **Desarrollo de la jornada**: Nos encontramos en el área de bodega de Centro Vida Años dorados del Municipio de Chiquinquirá realizando la verificación del estado de la materia prima que será utilizada para la preparación de los alimentos.

Podemos observar que los alimentos que llegan para el cumplimiento de la minuta son los siguientes:
Tomate Chonto, cebolla cabezona blanca, zanahoria, plátano verde, Acelgas, habichuela, cebolla larga, papa pastusa, arracacha, Perejil, Cilantro, Calabacín, pepino Cohombro, guatila, ahuyama, piña, zuquini, yuca, plátano, papaya, guayaba, remolacha, nabos.
Además del abarrote en el que encontramos Arroz, cuchuco de trigo, aceite, sal, avena, cebada perlada, pastas cortas, Arveja verde, leche entera liquida, Azúcar, Harina de maíz pintado, mantequilla, Huevos, Ajonjolí, vinagre, panela, Salsa de soya.
Las proteínas de origen Animal (pollo, carnes rojas, cerdo y pescado), llega según la minuta correspondiente a cada día.
El estado de las frutas y verduras es de calidad y se verifica que se encuentra en buen estado.
El abarrote esta con fechas de vigencia a largo plazo, los empaques bien cerrados y se observa lote y sellos de calidad certificados por invima.

3. **Cierre de actividad:** Siendo las 10:30 am nos retiramos del área de bodega donde fueron descargados y Arreglados los alimentos.

Evidencia fotográfica.









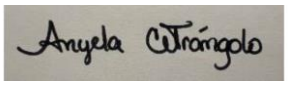






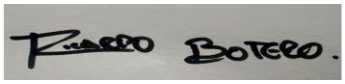
Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Mercado Entregado por Representante del Operador de servicios:

Ricardo Botero- Coordinador de la Fundación al servicio social Pan y Vida.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleydy Rodríguez	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de Alimentación				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:		**Procedimiento:**			
Dimensión:		**Política:**			

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ALIMENTACION					
ACTA N 27 - VERIFICACION DE MERCADO					
FECHA	06-10-2026	**HORA INICIO:**	10:00 Am	**HORA TERMINACIÓN:**	10:30 Am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados – Área de Bodega				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del Mercado recibido para la semana del 06 de Octubre al 13 de octubre de 2026.				
OBJETIVO	Evidenciar que los alimentos estén en buenas condiciones sanitarias y que no representen un riesgo para la salud de los Adultos Mayores de Centro Vida Años Dorados que son los principales consumidores y beneficiados del comedor.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Jornada:** Siendo las 10: 00 de la mañana del día martes 06 de octubre de 2026 nos encontramos en el área del bodega de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de revisar el mercado de plaza (frutas y verduras) y el mercado de abarrotes que será utilizado para los días correspondientes del 06 de octubre del 2026 al 13 de Octubre del 2026.
2. **Desarrollo de la jornada**: Nos encontramos en el área de bodega de Centro Vida Años dorados del Municipio de Chiquinquirá realizando la verificación del estado de la materia prima que será utilizada para la preparación de los alimentos.

Podemos observar que los alimentos que llegan para el cumplimiento de la minuta son los siguientes:
Tomate Chonto, cebolla cabezona blanca, zanahoria, plátano verde, Acelgas, habichuela, cebolla larga, papa pastusa, arracacha, Perejil, Cilantro, Calabacín, pepino Cohombro, guatila, ahuyama, piña, zuquini, yuca, plátano, papaya, guayaba, remolacha, nabos.
Además del abarrote en el que encontramos Arroz, cuchuco de trigo, aceite, sal, avena, cebada perlada, pastas cortas, Arveja verde, leche entera liquida, Azúcar, Harina de maíz pintado, mantequilla, Huevos, Ajonjolí, vinagre, panela, Salsa de soya.
Las proteínas de origen Animal (pollo, carnes rojas, cerdo y pescado), llega según la minuta correspondiente a cada día.
El estado de las frutas y verduras es de calidad y se verifica que se encuentra en buen estado.
El abarrote esta con fechas de vigencia a largo plazo, los empaques bien cerrados y se observa lote y sellos de calidad certificados por invima.

3. **Cierre de actividad:** Siendo las 10:30 am nos retiramos del área de bodega donde fueron descargados y Arreglados los alimentos.

Evidencia fotográfica.





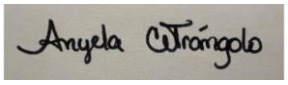

Galaxy A06
06 de octubre de 2026 09:48


Galaxy A06
06 de octubre de 2026 09:49

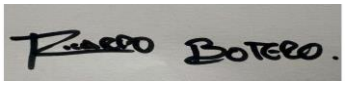


Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Mercado Entregado por Representante del Operador de servicios:
Ricardo Botero- Coordinador de la Fundación al servicio social Pan y Vida.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleydy Rodríguez	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de Alimentación			**Versión**	
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:		**Procedimiento:**			
Dimensión:		**Política:**			

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ALIMENTACION					
ACTA N 28 - VERIFICACION DE MERCADO					
FECHA	13-10-2026	**HORA INICIO:**	10:00 Am	**HORA TERMINACIÓN:**	10:30 Am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados – Área de Bodega				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del Mercado recibido para la semana del 14 de Octubre al 20 de octubre de 2026.				
OBJETIVO	Evidenciar que los alimentos estén en buenas condiciones sanitarias y que no representen un riesgo para la salud de los Adultos Mayores de Centro Vida Años Dorados que son los principales consumidores y beneficiados del comedor.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Jornada:** Siendo las 10: 00 de la mañana del día martes 13 de octubre de 2026 nos encontramos en el área del bodega de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de revisar el mercado de plaza (frutas y verduras) y el mercado de abarrotes que será utilizado para los días correspondientes del 14 de octubre del 2026 al 20 de Octubre del 2026.
2. **Desarrollo de la jornada**: Nos encontramos en el área de bodega de Centro Vida Años dorados del Municipio de Chiquinquirá realizando la verificación del estado de la materia prima que será utilizada para la preparación de los alimentos.

Podemos observar que los alimentos que llegan para el cumplimiento de la minuta son los siguientes:
Tomate Chonto, cebolla cabezona blanca, zanahoria, Acelgas, habichuela, cebolla larga, papa pastusa, arracacha, Perejil, Cilantro, Calabacín, pepino Cohombro, guatila, ahuyama, zuquini, yuca, plátano, papaya, guayaba, remolacha, papa criolla, melón.
Además del abarrote en el que encontramos Arroz, cuchuco de trigo, aceite, sal, avena, cebada perlada, pastas cortas, Arveja verde, leche entera liquida, Azúcar, Harina de maíz pintado, mantequilla, Huevos, Ajonjolí, vinagre, panela, Salsa de soya.
Las proteínas de origen Animal (pollo, carnes rojas, cerdo y pescado), llegan según la minuta correspondiente a cada día.
El estado de las frutas y verduras es de calidad y se verifica que se encuentra en buen estado.
El abarrote esta con fechas de vigencia a largo plazo, los empaques bien cerrados y se observa lote y sellos de calidad certificados por invima.

3. **Cierre de actividad:** Siendo las 10:30 am nos retiramos del área de bodega donde fueron descargados y Arreglados los alimentos.

Evidencia fotográfica.






Galaxy A06
13 de octubre de 2026


Galaxy A06
13 de octubre de 2026 14:04

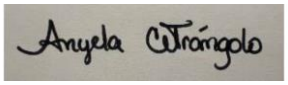




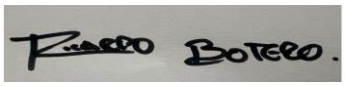


Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Mercado Entregado por Representante del Operador de servicios:
Ricardo Botero- Coordinador de la Fundación al servicio social Pan y Vida.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleydy Rodríguez	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de Alimentación				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
APOYO A LA GESTION ALIMENTACION					
ACTA N 29					
FECHA	14/10/2026	**HORA INICIO:**	11:00 am	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30 am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados Municipio de Chiquinquirá.				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del peso del plato servido en áreas del comedor de Centro Vida.				
OBJETIVO	Verificar que se esté cumpliendo con el gramaje establecido por cada alimento según la tabla de medición para el Adulto Mayor a Nivel Nacional.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Actividad:** Siendo las 11: 00 de la mañana del día Miércoles 14 de Octubre de 2026 nos encontramos en el área del comedor de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de verificar el peso de cada uno de los alimentos que componen el plato a ser ingerido por parte de los Adultos Mayores que asisten al Centro Vida Años Dorados este día.
2. **Desarrollo de la jornada**: Iniciamos el ejercicio verificando que se cumpla con la minuta establecida para el día que en este caso corresponde el menú # 8 , que podemos comprobar en el ciclo de menú que está publicado en las Instalaciones del Área de cocina del Centro Vida Años Dorados. La tabla de referencia se adapta a la región y al presupuesto donde se prioriza que sea de fácil masticación, que este baja en sal y azúcar y que sea alta en proteína. Luego se procede a verificar que la Gramera esté funcionando correctamente y que los alimentos estén listos para iniciar el proceso de peso de cada uno de los componentes del plato servido por separados para ver que se esté cumpliendo con lo establecido por parte de la Fundación al servicio social PAN Y VIDA que es la encargada de operar en el comedor de Centro vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá – Boyacá.
   Se da inicio al ejercicio cuando son las 11:00 am de la mañana y se toman de forma aleatoria tres (3) platos y se procede a realizar el gramaje uno por uno de cada componente del plato. Se presenta la tabla de Medición de Alimentos para Adultos Mayores y la evidencia fotográfica del peso de cada uno de los alimentos Servidos para este menú # 8.
3. **Cierre de actividad:** Siendo las 11:30 am finalizamos la actividad, evidenciando que se está cumpliendo con el peso establecido en cada uno de los alimentos que se están dando en áreas del restaurante de Centro Vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá.

Tabla de Medición de Alimentos Para el Suministro en comedor de Centro Vida Años Dorados.	
Alimento	**Peso**
Proteína	85 gr
Cereal	70 gr
Tubérculos	75 gr
verdura	80 gr
Frutas	50 gr

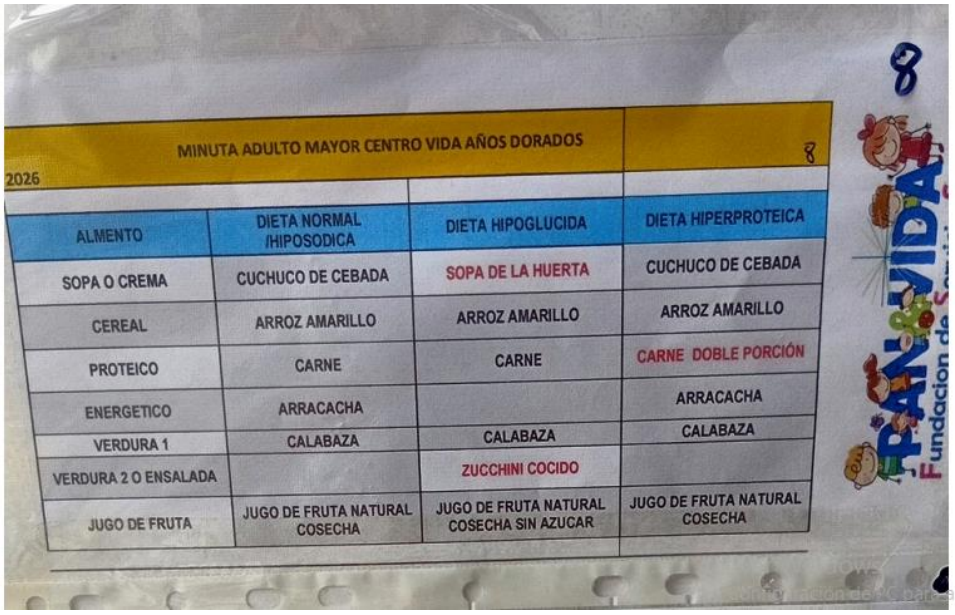
Evidencia Fotográfica.

Verificación de gramaje de alimentos que componen el menú del día :

Menú # 8 - Dieta Normal Hiposodica.

Primer Plato: Cuchuco de cebada.

Plato Principal: Arroz amarillo, carne de res, Arracacha, Calabaza sudada,Jugo de frutas naturales.



Novedades: Se realizó intercambio de arracacha por plátano frito tipo tajadas.














SILVER MAX


SILVER MAX


SILVER MAX


SILVER MAX


SILVER MAX


SILVER MAX







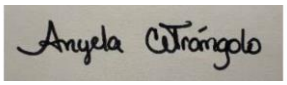








Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
ANYELA CETRANGOLO		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ COCA		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ COCA	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de alimentación			**Versión**	
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:		**Procedimiento:**			
Dimensión:		**Política:**			

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ALIMENTACION					
ACTA N 30 - VERIFICACION DE MERCADO					
FECHA	21-10-2026	**HORA INICIO:**	11:00 Am	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30 Am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados – Área de Bodega				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del Mercado recibido para la semana del 21 de Octubre al 27 de octubre de 2026.				
OBJETIVO	Evidenciar que los alimentos estén en buenas condiciones sanitarias y que no representen un riesgo para la salud de los Adultos Mayores de Centro Vida Años Dorados que son los principales consumidores y beneficiados del comedor.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Jornada:** Siendo las 11: 00 de la mañana del día miercoles 21 de octubre de 2026 nos encontramos en el área del bodega de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de revisar el mercado de plaza (frutas y verduras) y el mercado de abarrotes que será utilizado para los días correspondientes del 21 de octubre del 2026 al 27 de Octubre del 2026.
2. **Desarrollo de la jornada**: Nos encontramos en el área de bodega de Centro Vida Años dorados del Municipio de Chiquinquirá realizando la verificación del estado de la materia prima que será utilizada para la preparación de los alimentos.

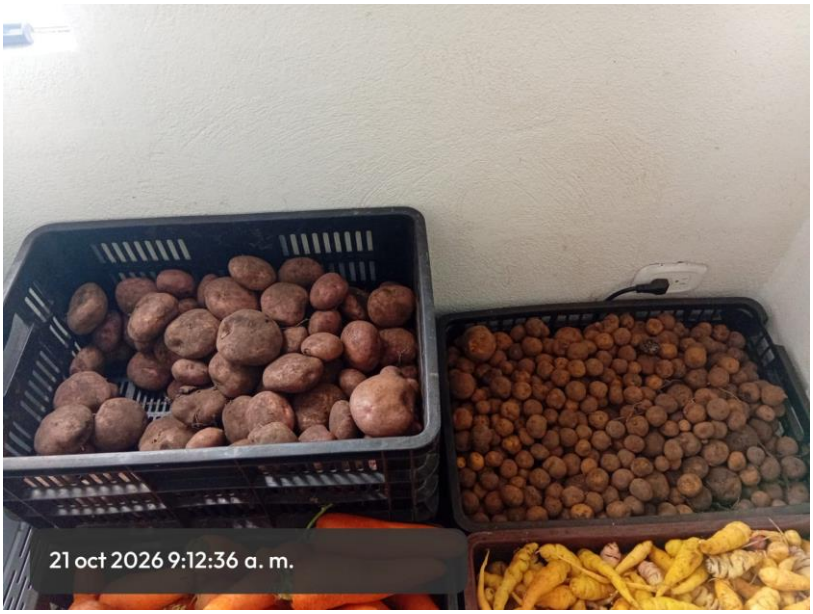
Podemos observar que los alimentos que llegan para el cumplimiento de la minuta son los siguientes:
Tomate Chonto, cebolla cabezona blanca, zanahoria, Acelgas, habichuela, cebolla larga, papa pastusa, papa criolla, arracacha, Perejil, Cilantro, Calabacín, pepino Cohombro, guatila, ahuyama, zuquini, yuca, plátano, papaya, guayaba, remolacha, melón.
Además del abarrote en el que encontramos Arroz, cuchuco de trigo, aceite, sal, avena, cebada perlada, pastas cortas, Arveja verde, leche entera liquida, Azúcar, Harina de maíz pintado, mantequilla, Huevos, Ajonjolí, vinagre, panela, Salsa de soya.
Las proteínas de origen Animal (pollo, carnes rojas, cerdo y pescado), llegan según la minuta correspondiente a cada día.
El estado de las frutas y verduras es de calidad y se verifica que se encuentra en buen estado.
El abarrote esta con fechas de vigencia a largo plazo, los empaques bien cerrados y se observa lote y sellos de calidad certificados por invima.

3. **Cierre de actividad:** Siendo las 11:30 am nos retiramos del área de bodega donde fueron descargados y Arreglados los alimentos.

Evidencia fotográfica.



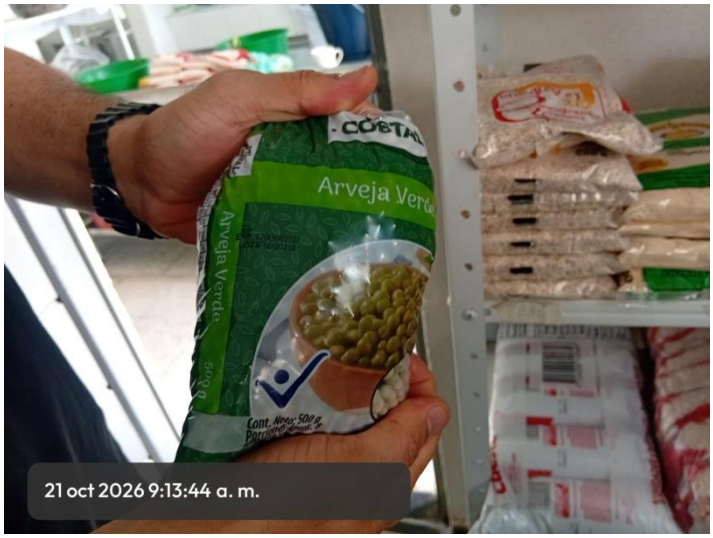



21 oct 2026 9:12:36 a. m.


La Antigua
Productos Alimenticios
21 oct 2026 9:13:24 a. m.


21 oct 2026 9:12:40 a. m.


Información Nutricional
Calorías (kcal)
Grasa total
Grasa saturada
Grasa trans
Carbohidratos totales
Fibra dietaria
Fibra soluble
Fibra insoluble
Azúcares totales
Azúcares añadidos
Proteínas
FABRICADO POR:
Alimentos Polar Colombia S.A.S.
Jerónimo Martins Colombia S.A.S
DE VENTA EXCLUSIVA EN
JERÓNIMO MARTINS COLOMBIA S.A.S
01 8000 521 888
21 oct 2026 9:13:31 a. m.

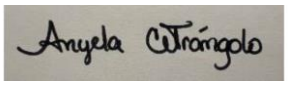

Arveja Verde
21 oct 2026 9:13:44 a. m.


21 oct 2026 9:13:03 a. m.

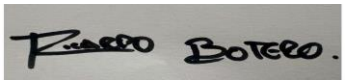

21 oct 2026 9:15:28 a. m.

Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Mercado Entregado por Representante del Operador de servicios:
Ricardo Botero- Coordinador de la Fundación al servicio social Pan y Vida.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleydy Rodríguez	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de Alimentación				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ALIMENTACION					
ACTA N 31 - VERIFICACION DE MERCADO					
FECHA	27-10-2026	**HORA INICIO:**	11:00 Am	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30 Am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados – Área de Bodega				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del Mercado recibido para la semana del 28 de Octubre al 03 de noviembre de 2026.				
OBJETIVO	Evidenciar que los alimentos estén en buenas condiciones sanitarias y que no representen un riesgo para la salud de los Adultos Mayores de Centro Vida Años Dorados que son los principales consumidores y beneficiados del comedor.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Jornada:** Siendo las 11: 00 de la mañana del día martes 27 de octubre de 2026 nos encontramos en el área del bodega de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de revisar el mercado de plaza (frutas y verduras) y el mercado de abarrotes que será utilizado para los días correspondientes del 28 de octubre del 2026 al 03 de Noviembre del 2026.
2. **Desarrollo de la jornada**: Nos encontramos en el área de bodega de Centro Vida Años dorados del Municipio de Chiquinquirá realizando la verificación del estado de la materia prima que será utilizada para la preparación de los alimentos.

Podemos observar que los alimentos que llegan para el cumplimiento de la minuta son los siguientes:
Tomate Chonto, cebolla cabezona blanca, zanahoria, Acelgas, habichuela, cebolla larga, papa pastusa, papa criolla, arracacha, Perejil, Cilantro, Calabacín, pepino Cohombro, guatila, ahuyama, zuquini, yuca, plátano, papaya, guayaba, remolacha, melón.
Además del abarrote en el que encontramos Arroz, cuchuco de trigo, aceite, sal, avena, cebada perlada, pastas cortas, Arveja verde, leche entera liquida, Azúcar, Harina de maíz pintado, mantequilla, Huevos, Ajonjolí, vinagre, panela, Salsa de soya.
Las proteínas de origen Animal (pollo, carnes rojas, cerdo y pescado), llegan según la minuta correspondiente a cada día.
El estado de las frutas y verduras es de calidad y se verifica que se encuentra en buen estado.
El abarrote esta con fechas de vigencia a largo plazo, los empaques bien cerrados y se observa lote y sellos de calidad certificados por invima.

3. **Cierre de actividad:** Siendo las 11:30 am nos retiramos del área de bodega donde fueron descargados y Arreglados los alimentos.

Evidencia fotográfica.






Galaxy A06
28 de octubre de 2026 08:41

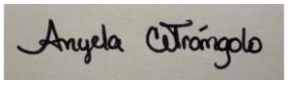

Galaxy A06
28 de octubre de 2026 08:41





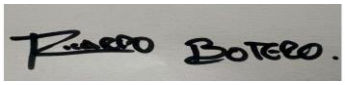
Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Mercado Entregado por Representante del Operador de servicios:

Ricardo Botero- Coordinador de la Fundación al servicio social Pan y Vida.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleydy Rodríguez	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de Alimentación				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
APOYO A LA GESTION ALIMENTACION					
ACTA N 32					
FECHA	27/10/2026	**HORA INICIO:**	11:00 am	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30 am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados Municipio de Chiquinquirá.				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del peso del plato servido en áreas del comedor de Centro Vida.				
OBJETIVO	Verificar que se esté cumpliendo con el gramaje establecido por cada alimento según la tabla de medición para el Adulto Mayor a Nivel Nacional.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Actividad:** Siendo las 11: 00 de la mañana del día martes 27 de Octubre de 2026 nos encontramos en el área del comedor de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de verificar el peso de cada uno de los alimentos que componen el plato a ser ingerido por parte de los Adultos Mayores que asisten al Centro Vida Años Dorados este día.
2. **Desarrollo de la jornada**: Iniciamos el ejercicio verificando que se cumpla con la minuta establecida para el día que en este caso corresponde el menú # 7 , que podemos comprobar en el ciclo de menú que está publicado en las Instalaciones del Área de cocina del Centro Vida Años Dorados. La tabla de referencia se adapta a la región y al presupuesto donde se prioriza que sea de fácil masticación, que este baja en sal y azúcar y que sea alta en proteína. Luego se procede a verificar que la Gramera esté funcionando correctamente y que los alimentos estén listos para iniciar el proceso de peso de cada uno de los componentes del plato servido por separados para ver que se esté cumpliendo con lo establecido por parte de la Fundación al servicio social PAN Y VIDA que es la encargada de operar en el comedor de Centro vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá – Boyacá.
   Se da inicio al ejercicio cuando son las 11:00 am de la mañana y se toman de forma aleatoria tres (3) platos y se procede a realizar el gramaje uno por uno de cada componente del plato. Se presenta la tabla de Medición de Alimentos para Adultos Mayores y la evidencia fotográfica del peso de cada uno de los alimentos Servidos para este menú # 7.
3. **Cierre de actividad:** Siendo las 11:30 am finalizamos la actividad, evidenciando que se está cumpliendo con el peso establecido en cada uno de los alimentos que se están dando en áreas del restaurante de Centro Vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá.

Tabla de Medición de Alimentos Para el Suministro en comedor de Centro Vida Años Dorados.	
Alimento	**Peso**
Proteína	85 gr
Cereal	70 gr
Tubérculos	75 gr
verdura	80 gr
Frutas	50 gr

Evidencia Fotográfica.

Verificación de gramaje de alimentos que componen el menú del día :

Menú # 7 - Dieta Normal Hiposodica.

Primer Plato: Sopa de avena

Plato Principal: Arroz Blanco, Lomo de cerdo, Papa, Frijoles, rodajas de tomate, Jugo de Fruta natural (guayaba).



2026	MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS		7
ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	PAPA		PAPA
LEGUMINOSA	FRIJOLES	FRIJOLES	FRIJOLES
VERDURA 2 O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE	RODAJAS DE TOMATE ZANAHORIA EN JULIANAS	RODAJAS DE TOMATE
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA


0.030
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.158
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.190
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.122
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.128
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.140
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.126
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.144
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.124
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.108
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.086
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.080
0.00
SAVE
SILVER MAX





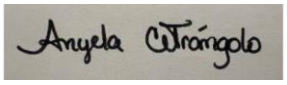









Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
ANYELA CETRANGOLO		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ COCA		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ COCA	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de alimentación				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:		**Procedimiento:**			
Dimensión:		**Politica:**			

INFORME DE ALIMENTACION PERIODO CORRESPONDIENTE DESDE EL 29 DE SEPTIEMBRE DE 2026 AL 28 DE OCTUBRE DE 2026.

CENTRO VIDA AÑOS-DORADOS.

MUNICIPIO DE CHIQUINQUIRA

INTRODUCCION

El presente informe tiene como finalidad presentar las actividades de seguimiento y apoyo a la supervisión realizadas al contrato de complemento alimentario para el adulto mayor, ejecutado en el municipio de Chiquinquirá durante el periodo correspondiente del 29 de Septiembre de 2026 al 28 de Octubre de 2026. Estas acciones buscan verificar el cumplimiento de los lineamientos técnicos, administrativos y nutricionales establecidos en el convenio de alimentación para la población Adulta Mayor.

PLAN ALIMENTICIO CENTRO VIDA "AÑOS DORADOS"

Desde el momento que ingresan al Restaurante Centro Vida Años Dorados se da la bienvenida al cumplimiento de las minutas establecidas por parte de la Alcaldía Municipal del Municipio de Chiquinquirá y ajustadas a los requerimientos en atención a la ley 1276 de 2009.

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir a la implementación del programa alimenticio centro vida años dorados Municipio de Chiquinquirá para la atención integral de más de 180 adultos mayores inscritos en el plan pertenecientes al régimen subsidiado de nuestro sistema de salud para el año 2026.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar asistencia integral como objeto del programa alimenticio del centro vida.
- Fomentar hábitos y estilos de vida saludables que permitan el mejoramiento del estado nutricional de los adultos mayores.
- Contribuir al fortalecimiento de una verdadera cultura alimentaria de atención y cuidados en el momento del servido del plato – ración almuerzo.
- Dar atención de primera calidad al inicio, durante y después del servido como muestra de amor y cuidados por parte del personal a cargo designada desde la administración municipal.

ACTIVIDADES:

- Verificación y actualización de datos de los adultos mayores inscritos en el centro vida años dorados.
- Asignación de fichas correspondientes a los turnos de ingresos al área del restaurante.
- Organización del área de servido (hora de entrada – hora de salida)
- Cumplimiento de minuta – ciclo de menú.
- Revisión de inventario de equipos y menaje.
- Inspección y verificación del estado de los alimentos.
- Verificar la implementación de las Buenas prácticas de manipulación de alimentos dentro del área de cocina del Centro Vida Años Dorados.

Minuta patrón “Años Dorados 2026”.

Para este periodo que va desde el 29 de septiembre de 2026 al 28 de Octubre de 2026, se implementara unas minutas especiales y de manera individual según las patologías y diagnósticos médicos de cada adulto mayor según su historia médica apoyados también en la evaluación realizada por parte de la nutricionista y dietista que realiza el acompañamiento en el centro.

La primera semana de implementación del servido se utilizó la minuta patrón única que contiene 15 días de menús variados.

A partir del 06 de octubre del presente año se comenzó a usar las distintas minutas para las dietas hipo sódicas, Hiperproteica y las dietas normales.

A continuación se presenta por día de servido las Evidencias del plato servido, asistentes, Novedades, horario de servido, Apoyo logístico.



MINUTA PATRÓN ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS 2026

LUNES MENÚ 1	MARTES MENÚ 2	MIERCOLES MENÚ 3	JUEVES MENÚ 4	VIERNES MENÚ 5
SOPA DE PASTA	SOPA CEBADA PERLADA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	SOPA CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AVENA
ARROZ BLANCO	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
POLLO DORADO	LOMO DE CERDO	POLLO	CARNE SUDADA	PESCADO
PAPA	PLATANO MADURO	PEPINO	NABOS	PAPA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZUQUINI Y ZANAHORIA	ENSALADA DULCE LECHUGA, PIÑA,ZANAHORIA.	ENSALADA ROJA REMOLACHA Y ZANAHORIA	ACELGAS	AHUYAMA
JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

LUNES MENÚ 6	MARTES MENÚ 7	MIERCOLES MENÚ 8	JUEVES MENÚ 9	VIERNES MENÚ 10
SOPA DE MAIZ PINTADO	SOPA DE CEBADA PERLADA	AJIACO	SOPA DE PASTA	SOPA DE COLI
ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEOS
POLLO	GULASH	POLLO	LOMO DE CERDO	PESCADO
GUATILA	PAPA	AHUYAMA	ARRACACHA	YUCA
ENSALADA DE LECHUGA, FRESA Y MANGO	GARBANZO	ENSALADA LECHUGA, PAPAYA Y FRESA	CALABAZIN	ACELGAS
JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

LUNES MENÚ 11	MARTES MENÚ 12	MIERCOLES MENÚ 13	JUEVES MENÚ 14	VIERNES MENÚ 15
CUCHUCO DE MAIZ	SOPA DE AVENA	CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE PLATANO	SOPA DE PINTADO
ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO
POLLO	LOMO DE CERDO	CARNE	POLLO	PESCADO
GUATILA	PAPA FRIJOLES	ARRACACHA	PAPA	YUCA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE	CALABAZA	ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA	VERDURA SALTEADA
JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

Día: 29/09/2026.

Menú # 2

Entrada: Sopa de cebada

Plato Fuerte: Arroz blanco, lomo de cerdo dorado, plátano cocido, Ensalada de Zanahoria, lechuga, tomate, jugo de guayaba.

Horario de servido: 11:30 – 12:30 pm. Sin novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 30/09/2026.

Menú # 3

Entrada: Sopa de cuchuco de trigo.

Plato Fuerte: Arroz con fideos, Pollo dorado, pepinos sudados, Ensalada roja con remolacha y zanahoria, jugo de papaya

Horario de servido: 11:30 – 1:00 pm. Sin novedades.



Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del Pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 01/10/2026

Menú # 4

Entrada: Sopa de Cuchuco de trigo

Plato Fuerte: Arroz Blanco, carne sudada, nabos, acelgas, jugo de piña.

Horario de servido: 11:30 – 1:00 pm. Sin novedades.





Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del Pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 02/10/2026

Menú # 5

Entrada: Sopa de Avena

Plato principal: Arroz blanco, Pescado Frito, Puré de ahuyama, Ensalada mixta (tomate, cebolla, zanahoria, lechuga) Jugo de guayaba.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del Pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 05/10/2026.

Menú # 1

Entrada: sopa de verduras

Plato Fuerte: Arroz blanco, nabos, ensalada de zanahoria, cebolla, lechuga, pollo sudado, jugo de guayaba.

Novedades: Sin novedades. Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm.







Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

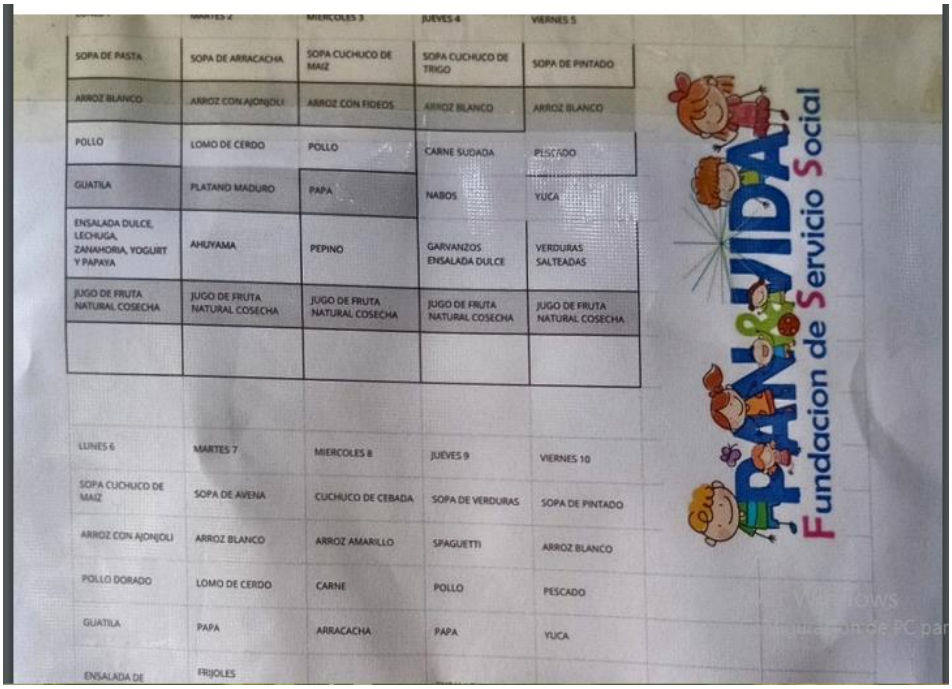
Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del Pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 06/10/2026.

Nueva minuta implementada:



SOPA DE PASTA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA CUCHUCO DE MAIZ	SOPA CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE PINTADO
ARROZ BLANCO	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
POLLO	LOMO DE CERDO	POLLO	CARNE SUDADA	PESCADO
GUATILA	PLATANO MADURO	PAPA	NABOS	YUCA
ENSALADA DULCE, LECHUGA, ZANAHORIA, YOGURT Y PAPAYA	AHUYAMA	PEPINO	GARVANZOS ENSALADA DULCE	VERDURAS SALTEADAS
JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
SOPA CUCHUCO DE MAIZ	SOPA DE AVENA	CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PINTADO
ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	SPAGUETTI	ARROZ BLANCO
POLLO DORADO	LOMO DE CERDO	CARNE	POLLO	PESCADO
GUATILA	PAPA	ARRACACHA	PAPA	YUCA
ENSALADA DE	FRIJOLES			



MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS 2026

ALIMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE PASTA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	POLLO	POLLO	POLLO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	GUATILA		GUATILA
VERDURA 1	ENSALADA DULCE, LECHUGA, ZANAHORIA, YOGURT Y PAPAYA	CALABAZIN	ENSALADA DULCE, LECHUGA, ZANAHORIA, YOGURT Y PAPAYA
VERDURA 2 O ENSALADA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	RODAJAS DE TOMATE CON PEREJIL.	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA



2.

2026	MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS		
		MENU 2	
ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA JARDINERA	SOPA DE ARRACACHA
CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON AJONJOLI
PROTEICO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	PLATANO MADURO		PLATANO MADURO
VERDURA 1		ACELGAS	
VERDURA 2 O ENSALADA		ZANAHORIA EN JULIANAS	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA



2026	MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS		
		MENU 3	
ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA CUCHUCO DE TRIGO	SOPA CAMPESINA	SOPA CUCHUCO DE TRIGO
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON FIDEOS
PROTEICO	POLLO	POLLO	POLLO DOBLE PORCION
ENERGETICO	PAPA		PAPA
VERDURA 1	PEPINO	PEPINO	PEPINO
VERDURA 2 O ENSALADA		VEGETALES AL VAPOR	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA



4

MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

2026

MENU 4

ALIMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA CUCHUCO DE MAIZ	SOPA DE VERDURAS	SOPA CUCHUCO DE MAIZ
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	CARNE SUDADA	CARNE SUDADA	CARNE SUDADA DOBLE PORCION
ENERGETICO	NABOS		NABOS
LEGUIMINOSA	GARVANZOS	GARVANZOS	GARVANZOS
VERDURA 1	ENSALADA DULCE	ACELGAS	ENSALADA DULCE
VERDURA 2 O ENSALADA		MELON	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL	JUGO DE FRUTA NATURAL SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL

PAN Y VIDA Fundacion de Servicio Social



MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

2026

MENÚ 5

ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE PINTADO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PINTADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	PESCADO	PESCADO	PESCADO DOBLE PORCION
ENERGETICO	YUCA		YUCA
VERDURA 1	VERDURAS SALTEADAS	VERDURAS SALTEADAS	VERDURAS SALTEADAS
VERDURA 2 O ENSALADA		ESPINACAS	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

PAN Y VIDA Fundacion de Servicio Social

Activar Windows



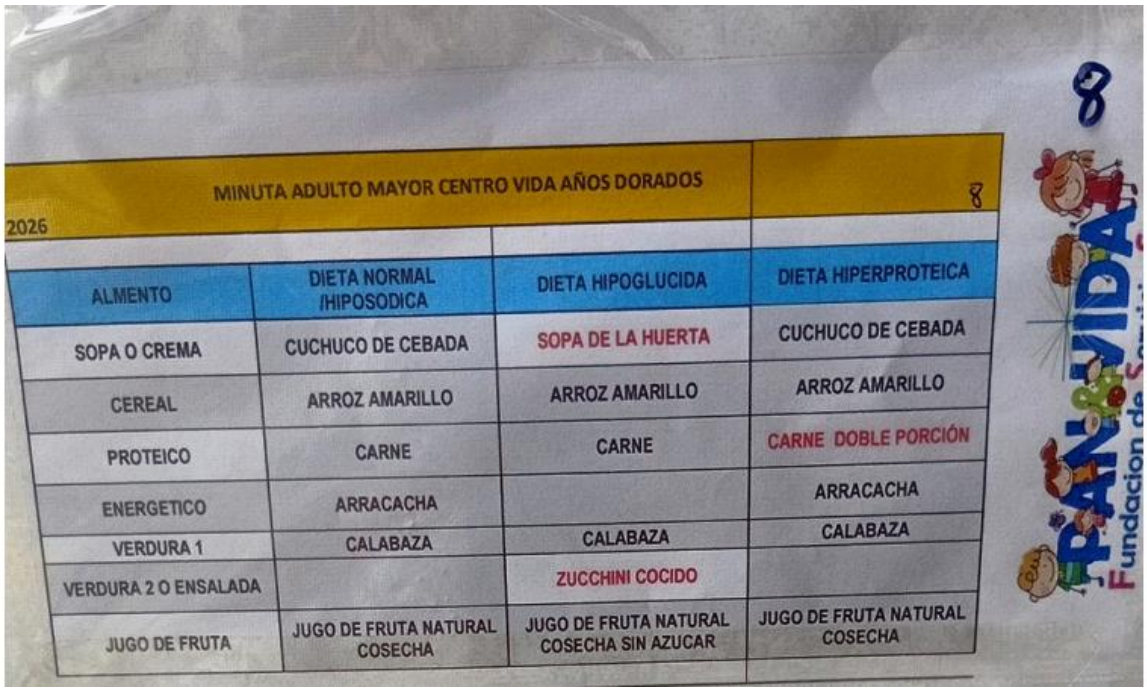
6

2026	MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS		6
ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA CUCHUCO DE MAIZ	SOPA JARDINERA	SOPA CUCHUCO DE MAIZ
CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON AJONJOLI
PROTEICO	POLLO DORADO	POLLO DORADO	POLLO DORADO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	GUATILA		GUATILA
VERDURA 1	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE
VERDURA 2 O ENSALADA		CALABAZIN	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA



7

2026	MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS		7
ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	PAPA		PAPA
LEGUMINOSA	FRIJOLES	FRIJOLES	FRIJOLES
VERDURA 2 O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE	RODAJAS DE TOMATE ZANAHORIA EN JULIANAS	RODAJAS DE TOMATE
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA



MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS 8

2026

ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE LA HUERTA	CUCHUCO DE CEBADA
CEREAL	ARROZ AMARILLO	ARROZ AMARILLO	ARROZ AMARILLO
PROTEICO	CARNE	CARNE	CARNE DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	ARRACACHA		ARRACACHA
VERDURA 1	CALABAZA	CALABAZA	CALABAZA
VERDURA 2 O ENSALADA		ZUCCHINI COCIDO	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

PAN Y VIDA Fundación de Servicio Social

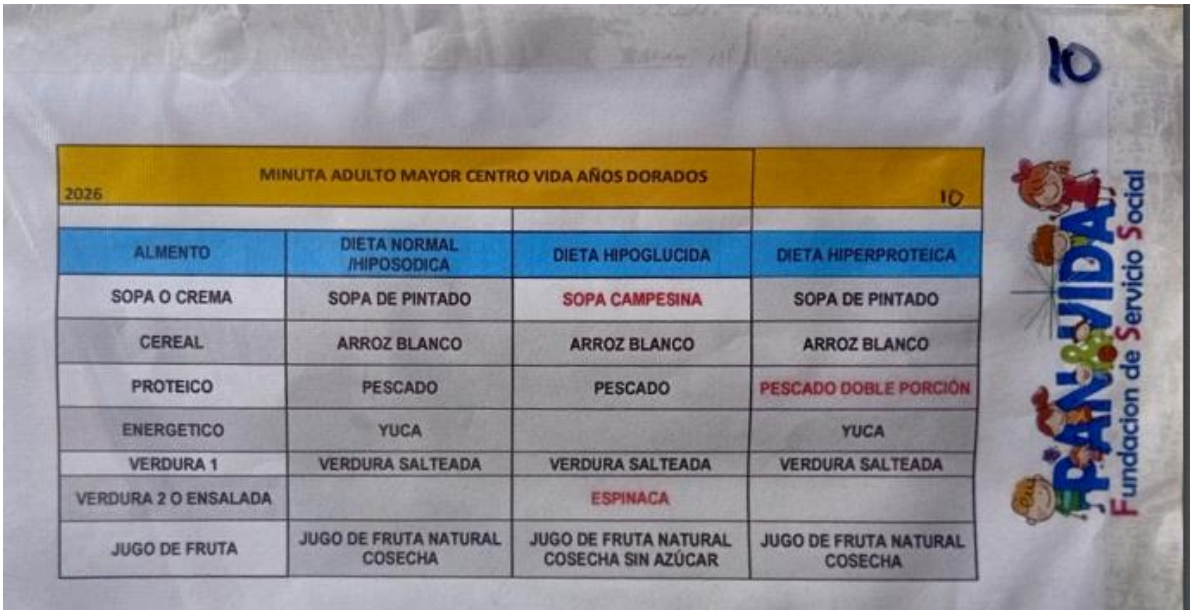


MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS 9

2026

ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS
CEREAL	SPAGUETTI	SPAGUETTI	SPAGUETTI
PROTEICO	POLLO	POLLO	POLLO DOBLE PORCION
ENERGETICO	PAPA		PAPA
VERDURA 1	ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA	ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA	ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA
VERDURA 2 O ENSALADA		AHUYAMA	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

PAN Y VIDA Fundación de Servicio Social



MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

2026 — 10

ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE PINTADO	SOPA CAMPESINA	SOPA DE PINTADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	PESCADO	PESCADO	PESCADO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	YUCA		YUCA
VERDURA 1	VERDURA SALTEADA	VERDURA SALTEADA	VERDURA SALTEADA
VERDURA 2 O ENSALADA		ESPINACA	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

Día:06/10/2026.

Menú # 2

Entrada: Sopa de Cuchuco de trigo

Plato Fuerte: Arroz Blanco, carne sudada, nabos, acelgas, jugo de frutas naturales.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Novedades: A partir de este día se inició a implementar el nuevo ciclo de menús según los diagnósticos médicos de los adultos mayores.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del Pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 07/10/2026.

Menú # 3

Entrada: sopa jardinera

Plato principal: arroz blanco, lomo de cerdo, zanahorias en juliana, pepinos sudados, jugo de piña

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.





Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 08/10/2026.

Menú # 4

Entrada: sopa de cuchuco de maíz

Plato principal: Arroz blanco, nabos, carne sudada de res, ensalada dulce, Jugo de fresas.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades







Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 09/10/2026.

Menú # 5

Entrada: Sopa de pintado

Plato principal: Arroz blanco, verduras salteadas, yuca cocida, Pescado Frito, jugo de piña.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 13/10/2026.

Menú # 7

Entrada: Sopa de avena

Plato Principal: Arroz blanco, Frijoles, lomo de cerdo, tomate en rodajas, papa sudada, jugo de piña.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 14/10/2026.

Menú # 8

Entrada: Cuchuco de cebada.

Plato Principal: Arroz amarillo, carne de res, arracacha, calabaza, jugo de fresas.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 15/10/2026.

Menú # 9

Entrada: Sopa de verduras

Plato Principal: espagueti, pollo sudado, papa chaleca, ensalada de zanahoria, tomate, lechuga, mango, jugo de guayaba.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.





Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 16/10/2026.

Menú # 10

Entrada: Sopa de pintado

Plato Principal: Arroz blanco, Pescado frito, verduras salteadas, yuca cocida, jugo de papaya.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 19/10/2026.

Menú # 1

Entrada: sopa de pasta

Plato Principal: Pollo sudado, arroz blanco, papa criolla, ensalada dulce con lechuga, zanahoria y papaya, jugo de guayaba.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Novedades: se realizó intercambio de guatila por la papa criolla.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 20/10/2026.

Menú # 2

Entrada: Sopa de arracacha.

Plato Fuerte: Arroz blanco, lomo de cerdo, plátano maduro cocido, Puré de ahuyama, jugo de fresas.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 21/10/2026.

Menú # 3

Entrada: Sopa de cuchuco de trigo.

Plato principal: Arroz blanco, pollo sudado, pepinos sudados, papa criolla, jugo de guayaba.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 22/10/2026.

Menú # 4

Entrada: Sopa de cuchuco de maíz.

Plato principal: Arroz, nabos, garbanzo, ensalada dulce con papaya y zanahoria, carne de res sudada, jugo de papaya.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 23/10/2026.

Menú # 5

Entrada: Sopa de pintado

Plato principal: Arroz blanco, verduras salteadas, yuca cocida, Pescado Frito, jugo de piña.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 26/10/2026.

Menú # 6

Entrada: Sopa de cuchuco de maíz

Plato principal: Arroz con ajonjolí, pollo dorado, ensalada de tomate, cebolla, pepino cohombro, jugo de papaya.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Novedades: intercambio de guatila por espinacas salteadas.







Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 27/10/2026.

Menú # 7

Entrada: Sopa de avena

Plato Principal: Arroz blanco, Frijoles, lomo de cerdo, tomate en rodajas, papa sudada, jugo de guayaba.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 28/10/2026.

Menú # 8

Entrada: Cuchuco de cebada.

Plato Principal: Arroz blanco, carne de res, arracacha, calabaza, jugo de fresas.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Novedades: Se realizó intercambio de calabaza por ahuyama.







Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

A continuación se presenta la tabla de datos donde se identifican los Adultos mayores que según su valoración médica y la realizada por parte de nutrición de la Fundación al servicio social Pan y vida fue focalizada y que se están beneficiando al momento.

Cuadro de Adultos mayores con consumo de dieta Hiperproteica

NOMBRE
Carmen Rosa Lucas
Luis Alejandro Lamprea
Nubia Mercado Mejía
Ludivia Porras Pinilla
Ruby palacios de Manent
Cifuentes Ana Rosa
Contreras José Vicente
González Ruiz Primitivo

Cuadro de Adultos mayores con consumo de dieta Hipoglucida:

NOMBRE
Marta Isabel Buitrago
Ana Bernarda Rodríguez
Manuel de Jesús Daza
Ana Celia Prieto
Juan Jesús Ramírez
María Teresa Martínez
Alfonso Suarez Moncada
María Del Carmen Fraile
Hermelinda González Moreno
Jorge Armando García
Murcia Páez Hernando
Ruiz Rosa Emilia
Rodríguez Flor Marina
José de Jesús Cañón
Ramos de Rincón Gloria Anselma
Gloria Salazar
Buitrago Aura Esneda
Hurtado María Lina
Rodríguez Flor Ángela
Páez Garzón Tomas Jesús
Castañeda Bernardo
Prieto de Castañeda Rosa María
María Leonilde González

El resto de adultos mayores que asisten al programa consumen dieta Normal Hiposodica.

Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión
Contratista

