

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA

ADENDA No. 2

INVITACIÓN PÚBLICA No. 02-136-2013
ARRENDAMIENTO

La Universidad Tecnológica de Pereira se permite hacer las siguientes aclaraciones para dar respuesta a las preguntas relacionadas a continuación.

P/ Buenos días con respecto al primer aparte del contrato publicado para la convocatoria del GALPON tengo dudas porque dice 2 sitios o cafeterías y la ubicación de estos gracias.

“PRIMERA: OBJETO: El ARRENDADOR se obliga a conceder al ARRENDATARIO el goce de dos sitios para la prestación del servicio de venta de productos especiales de panadería y bebidas a base de café y bebidas en general, de acuerdo con el anexo donde están consignados los compromisos y obligaciones a que se adhiere, locales ubicados en el campus universitario, uno entre la biblioteca y el edificio de aguas, y otro punto, ubicado en el último piso del bloque Y también de la Universidad. Así mismo el objeto contractual comprende el Arrendamiento de los bienes muebles que se relacionan en documento anexo y que hace parte integral de este contrato”

angela maria sanchez secue -
ansase29_4@hotmail.com

R/ Este es el único link para la convocatoria: <http://www.utp.edu.co/cms-utp/data/bin/UTP/web/uploads/media/contratacion/documentos/1373293315-pliego%20de%20condiciones%20cafeteria%20Central%20%20julio%202013.pdf.pdf>

Es claro que el objeto es el siguiente: "El objeto de esta Invitación es la entrega en arrendamiento de un sitio dentro del campus universitario destinado a la prestación del servicio de cafetería - restaurante ubicado en el local denominado el Galpón".

P/ buenas noches le pido el favor de aclararme una duda sobre el numeral 2.2.2.2. RUT, si en el aparte 1.2 participantes dice que podrán participar personas naturales y jurídicas y yo soy de hecho persona natural adscrita al régimen simplificado, porque dice que tiene que estar registrado en el régimen común ???? si me paso ya no sería persona natural sino jurídica??? gracias por su pronta respuesta.

angela maria sanchez secue -
ansase29_4@hotmail.com

R/ El régimen común se exigen a la persona o empresa a quien finalmente se le asigne la licitación, y es un requisito indispensable en el momento de realizar el contrato. Por lo tanto no se requiere para la presentación de la propuesta, toda vez que la Universidad no puede generar falsas expectativas a las personas o empresas y mucho menos exigir un cambio de régimen innecesario para quienes no sean favorecidos con el contrato.

P/ Buenas tardes, la cafetería el galpón con que elementos o equipos cuenta? o hay que dotar con todos los elementos requeridos para la prestación del servicio.

Alimentos Groups: alimentosgroups@hotmail.com

R/ Para resolver esta duda se entrega la siguiente información: La dotación es básica, consistente en mesones, lavaplatos, samovares y demás. Para que los interesados tengan la posibilidad de conocer cuál es la dotación, se hará un recorrido para mostrar las instalaciones, el día 19 de julio de 2:30 a 3:00 pm. Lugar de encuentro cafetería.

El proponente puede ser tan creativo como quiera con el menú, lo más Importante es mantener las cantidades nutricionales:

MINUTAS PATRÓN

CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN USUARIA

GÉNERO: Masculino y femenino

EDAD: 16 a 55 años

GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA: Moderada

PARÁMETROS NUTRICIONALES CONSIDERADOS

***NECESIDAD CALÓRICA PROMEDIO:** 2700 kilocalorías al día

APOORTE A TRAVÉS DEL ALMUERZO: 35% del valor calórico
= 950 Kilocalorías

APOORTE A TRAVÉS DE LA COMIDA: 30% del valor calórico
= 810 Kilocalorías

APOORTE A TRAVÉS DEL DESAYUNO: 20% del valor calórico
= 540 Kilocalorías

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL ALMUERZO:

NUTRIENTE	%	GRAMOS	CALORIAS
Proteína	12	16	64
Grasa	28	17	153
Carbohidratos	60	81	324

**Dato obtenido de la tabla de recomendaciones de kilocalorías y nutrientes para la población colombiana. ICBF. Reimpresión. 2000*

MINUTA PATRÓN DESAYUNOS

TIPO COMIDA	ALIMENTO	PORCIÓN	
DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	1 pocillo chocolatero	=240 cc
	Leche	3/4 pocillo	=180 cc
	Chocolate	½ pastilla	= 5 gr.
	Chocolisto	11/2 Cdas soperas	= 10 gr.
	Cocoa	1/2 Cdas soperas	= 10 gr
	Café		
	ALIMENTO PROTEICO	1 porción	
	Huevo	1 unidad	= 50 gr.
	Queso	1 tajada delgada	= 30 gr.
	Mortadela	1 tajada	= 48 gr.
	ALIMENTO FARINÁCEO	2.5 porciones	
	Arepa plana	1 unidad mediana	= 80 gr.
	Pan blanco	1 tajada	= 20 gr.
	Tostada	1 unidad	= 20 gr.
	Galletas	2 unidades	= 17 gr
	GRASA	1 porción	
	Margarina	1 cucharadita postrera	= 6 gr.

NOTAS:

- El **café con leche** debe tenerse como alternativa para todos los días teniendo en cuenta la costumbre y el hecho de que algunas personas no pueden o no les gusta consumir chocolate o bebidas achocolatadas. El aporte nutricional disminuye un poco en el contenido calórico y debe utilizarse la misma cantidad de leche
- La **arepa plana** esta incluida en todos los desayunos por la costumbre regional, se aporta el equivalente a 2 porciones de los otros farináceos si se quisiera reemplazar.
- La margarina corresponde a la necesaria para la preparación del huevo, si el desayuno no incluye huevo entonces se deberá ofrecer para untar.

DESAYUNOS

NOMBRE DE PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR / CC	PESO NETO GR / CC	COSTO PESOS
Chocolate con leche	1 pocillo de 240 cc	Chocolate	14	14	75
		Leche pasteurizada	180	180	250
		Panela	16	16	14
Arepa	1 unidad mediana	Arepa	80	80	100
tostada	1 Unidad mediana	Tostada	20	20	100
Huevo revuelto	1 Unidad	Huevo	50	46	190
margarina	1 cucharadita	Margarina	6	6	33
					762

NOMBRE DE PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR / CC	PESO NETO GR / CC	COSTO PESOS
Chocolisto con leche	1 pocillo de 240 cc	Chocolisto	10	10	94
		Leche pasteuri	180	180	250
		Panela	8	8	7
Queso	1 porción de 60 gr	Queso cuajada	30	30	150
Arepa	1 unidad mediana	Arepa	80	80	100
Galletas salinas	2 Unidades	Galletas salinas	17	17	90
margarina	1 cucharadita	Margarina	6	6	33
					724

NOMBRE DE PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR / CC	PESO NETO GR / CC
Chocolate con leche	1 pocillo de 240 cc	Chocolate	14	14
		Leche	180	180
		Panela	16	16
Huevo en cacerola	1 Unidad	Huevo	50	46
Arepa	1 unidad mediana	Arepa	80	80
Pan blanco	1 tajada	Pan	20	20
margarina	1 cucharadita	Margarina	6	6

NOMBRE DE PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR / CC	PESO NETO GR / CC
Cocoa con leche	1 poc. de 240 cc	Cocoa	10	10
		Leche	180	180
		Panela	16	16
Queso	1 porción de 30 gr	Queso	30	30
Arepa	1 unidad mediana	Arepa	80	80
tostada	1 Unidad mediana	Tostada	20	20
margarina	1 cucharadita	Margarina	6	6

NOMBRE DE PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR / CC	PESO NETO GR / CC
Chocolate con leche	1 pocillo de 240 cc	Chocolate	14	14
		Leche	180	180
		Panela	16	16
Mortadela	1 tajada	Mortadela	24	24
Arepa	1 unidad mediana	Arepa	80	80
Pan	1 tajada	Pan blanco	20	20
margarina	1 cucharaditas	Margarina	6	6

ALTERNATIVOS

NOMBRE DE PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR / CC	PESO NETO GR / CC	COSTO PESOS
Chocolate	1 pocillo de 240 cc	Chocolate	14	14	75
		Panela	16	16	14
Arepa	1 unidad redonda	Arepa	40	40	50
Tamal de res y cerdo	1 Unidad mediana	Carne de res	40	40	320
		Costilla de cerdo	50	40	450
					909

NOMBRE DE PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	INGREDIENTES	PESO BRUTO GR / CC	PESO NETO GR / CC
Leche con cereal y fruta*	1 taza de 240 cc	Leche pasteurizada	180	180
		Banano(1unid peq). ó	70	48
		Manzana(1unid peq)	82	70
		Cereal en hojuelas sin azúcar	38	38

* Manzana, banano o mango

Los desayunos alternativos 1 y 2 no se ajustan a la minuta patrón ni al aporte indicado anteriormente ni a los costos promedio. Su aporte nutricional se indica en el siguiente cuadro:

Menú	Proteína (gr)	Grasa (gr)	CHO (gr)	CALORIAS
Alternativo 1	20	15	84	551
Alternativo 2	9	7	60	340

**MINUTA PATRÓN PARA EL ALMUERZO
Y SUS CICLOS DERIVADOS.**

ALIMENTO	PORCIÓN	MEDIDA (GRS. / CC)
SOPAS, CREMAS O LEGUMINOSAS	1 plato sopero	240 cc
Guineo	1 unidad pequeña	82 grs
Avena	1 cucharada sopera	10 grs
Pastas	1 cucharada sopera	10 grs
Cuchuco de maíz		20 grs
Zanahoria	½ unidad mediana	50 grs
Ahuajama	1 trozo pequeño	50 grs
Apio	1 tallo	50 grs
Fríjol, lenteja, blanquillo	¾ de pocillo (cocido)	60 grs (crudo)
ALIMENTO PROTEICO	1 porción mediana	100 grs
Carne de res		
Carne de cerdo		
Pollo		84 grs
Pescado		112 grs
Hígado		
Tocino		80 grs

FARINÁCEOS	2 porciones	
Arroz	$\frac{3}{4}$ de pocillo	60 grs (crudo)
Arepa redonda	1 unidad grande	80 grs
Espaguetis	1 pocillo	40 grs (crudo)
Plátano hartón	$\frac{1}{2}$ unidad	100 grs
Yuca	1 astilla	96 grs
Papa común	1 unidad grande	150 grs
Papa criolla	4 unidades medianas	120 grs
HORTALIZAS Y VERDURAS	1 porción mixta	60 grs.
Zanahoria		
Arveja		
Remolacha		
Tomate		
Pepino		
Repollo		
Cebolla		
Habichuela		
	1 vaso mediano	180 cc
JUGO DE FRUTA O LECHE	1 vaso pequeño	120 cc
Guayaba	1 unidad mediana	55 grs
Mora	$\frac{1}{3}$ de pocillo	60 grs
Mango	1 unidad pequeña	69 grs
Maracuyá	1 unidad pequeña	65 grs
Lulo	1 unidad mediana	60 grs
Piña	$\frac{1}{2}$ rodaja mediana	78 grs
Papaya	1 trozo mediano	67 grs
Tomate de árbol	1 unidad mediana	67 grs
Limón	1 unidad grande	95 grs

CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN USUARIA

- **GÉNERO:** masculino y femenino
- **EDAD:** 16 a 55 años
- **GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA:** moderada

PARÁMETROS NUTRICIONALES CONSIDERADOS

- **NECESIDAD CALÓRICA PROMEDIO:** 2700 kilocalorías al día*
 - **APOORTE A TRAVÉS DEL ALMUERZO:** 35% del valor calórico (950 kilocalorías)
- DISTRIBUCIÓN CALORICA DEL ALMUERZO**

NUTRIENTE	%	GRAMOS
<i>Proteína</i>	12	28
<i>Grasa</i>	28	30
<i>Carbohidratos</i>	60	142

* Dato obtenido de la tabla de recomendaciones de kilocalorías y nutrientes para la población colombiana. ICBF. Reimpresión 2000.

CICLO DERIVADO DE 12 MENÚS PARA EL ALMUERZO

NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	ALMUERZO 1		
		INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
<i>Sopa de guineo</i>	<i>Plato de 240 cc</i>	<i>Guineo</i>	<i>134 gr</i>	<i>82 gr</i>
		<i>Papa</i>	<i>97 gr</i>	<i>77 gr</i>
		<i>Cilantro</i>		<i>c.s</i>
		<i>Ajo</i>	<i>5 gr</i>	<i>c.s</i>
		<i>Alíños</i>		<i>c.s</i>
<i>Arroz blanco</i>	<i>3/4 de pocillo</i>	<i>Arroz</i>	<i>60 gr</i>	<i>60 gr</i>
		<i>Aceite</i>	<i>7 cc</i>	<i>7 cc</i>
		<i>Alíños</i>		<i>c.s</i>
<i>Verdura guisada</i>	<i>Porción mediana</i>	<i>Habichuela</i>	<i>35 gr</i>	<i>32 gr</i>
		<i>Zanahoria</i>	<i>30 gr</i>	<i>28 gr</i>
		<i>Margarina</i>	<i>6 gr</i>	<i>6 gr</i>
		<i>Tomate</i>	<i>10 gr</i>	<i>c.s</i>
		<i>Cebolla larga</i>	<i>5 gr</i>	<i>c.s</i>
<i>Carne asada (res)</i>	<i>Porción mediana</i>	<i>Carne magra</i>	<i>100 gr</i>	<i>100 gr</i>
		<i>Aceite</i>	<i>2 cc</i>	<i>2 cc</i>
<i>Papa cocida</i>	<i>Porción mediana</i>	<i>Papa</i>	<i>190 gr</i>	<i>150 gr</i>
<i>Jugo de mora</i>	<i>Vaso mediano</i>	<i>Mora</i>	<i>67 gr</i>	<i>60 gr</i>
		<i>Azúcar</i>	<i>16 gr</i>	<i>16 gr</i>

ALMUERZO 2				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Crema de apio	Plato de 240 cc	Apio	95 gr	50 gr
		Papa	97 gr	77 gr
		Harina de trigo	5 gr	5 gr
		Ajo	5 gr	c.s
		Alíños		c.s
Arroz blanco	3/4 de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alíños		c.s
Tomate milano	Dos rodajas	Tomate	60 gr	50 gr
		Limón y sal		c.s
Pollo sudado	Porción mediana	Pollo	140 gr	84 gr
		Tomate	10 gr	c.s
		Alíños		c.s
Papa sudada	Porción mediana	Papa	190 gr	150 gr
		Tomate	5 gr	c.s
Leche	Vaso mediano	Leche	120 cc	120 cc

ALMUERZO 3				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Sopa de cuchuco	Plato de 240 cc	Cuchuco	20 gr	20 gr
		Papa	97 gr	77 gr
		Tomate	10 gr	c.s
		Ajo	5 gr	c.s
		Alíños		c.s
Arroz con verduras	1.5 pocillos	Arroz	60 gr	60 gr
		Habichuela	22 gr	20 gr
		Arveja	32 gr	20 gr
		Zanahoria	23 gr	20 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alíños		c.s
Chuleta de cerdo	Porción mediana	Carne de cerdo	100 gr	100 gr
		Miga de pan	10 gr	10 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
Yuca frita	Porción mediana	Yuca	114 gr	96 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
Jugo de maracuyá	Vaso mediano	Maracuyá	93 gr	65 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

ALMUERZO 4				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Frijoles	3/4 de pocillo	Frijoles (crudo)	60 gr	60 gr
		Plátano verde	83 gr	50 gr
		Tomate	10 gr	c.s
		Cebolla larga	5 gr	c.s
		Alíños		c.s
Arroz blanco	3/4 de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alíños		c.s
Tocino	1/2 porción med.	Tocino	160 gr	80 gr
Huevo frito	1 Unidad	Huevo		c.s
		Aceite	5 cc	5 cc
Ensalada	Porción mediana	Lechuga batavia	48 gr	40 gr
		Tomate	24 gr	20 gr
		Limón y sal		c.s
Patacón	Unidad mediana	Plátano verde	166 gr	100 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
Jugo de mango	Vaso mediano	Mango	115 gr	69 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

ALMUERZO 5				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Sopa de Verduras	Plato de 240 cc	Zanahoria	29 gr	25 gr
		Habichuela	28 gr	25 gr
		Arveja	16 gr	10 gr
		Papa	97 gr	77 gr
		Cilantro		c.s
		Alfios		c.s
Arroz blanco	3/4 de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alfios		c.s
Pollo apanado	Porción mediana	Pollo	140 gr	84 gr
		Miga de pan	10 gr	10 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
Papa criolla frita	4 unids medianas	Papa criolla	120 gr	120 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
Jugo de papaya	Vaso mediano	Papaya	87 gr	67 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

ALMUERZO 6				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Sancocho	Plato de 240 cc	Plátano verde	83 gr	50 gr
		Yuca	59 gr	48 gr
		Carne semigrasa	100 gr	100 gr
		Papa	97 gr	77 gr
		Cilantro		c.s
		Alfios		c.s
Arroz blanco	3/4 de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alfios		c.s
Ensalada	Porción mediana	Zanahoria	29 gr	25 gr
		Repollo	29 gr	25 gr
		Cebolla cabezona	12 gr	10 gr
		Mayonesa	6 gr	6gr
Jugo de guayaba agria	Vaso mediano	Guayaba agria	70 gr	56 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

ALMUERZO 7				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Lentejas	3/4 de pocillo	Lentejas (cruda)	60 gr	60 gr
		Papa	97 gr	77 gr
		Tomate	10 gr	c.s
		Cebolla larga	5 gr	c.s
		Alfios		c.s
Arroz blanco	3/4 de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alfios		c.s
Ensalada roja	Porción de 100 gr	Zanahoria	29 gr	25 gr
		Remolacha	42 gr	35 gr
		Limón		
Carne molida	Porción mediana	Carne cogote	80 gr	80 gr
		Alfios		c.s
Tajadas de plátano	2 unids medianas	Plátano maduro	83 gr	50 gr
		Aceite	5 cc	5 cc
Jugo de guayaba	Vaso mediano	Guayaba	70 gr	56 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

ALMUERZO 8				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Sopa de avena con Verduras	Plato de 240 cc	Avena	10 gr	10 gr
		Zanahoria	41 gr	35 gr
		Arveja	32 gr	20 gr
		Papa	97 gr	77 gr
		Cilantro		c.s
		Alfios		c.s
Arroz blanco	3/4 de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alfios		c.s
Pescado frito	Porción mediana	Trucha	148 gr	112 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
Plátano asado	4 unids medianas	Plátano maduro	166 gr	100 gr
Limonada	Vaso mediano	Limón	95 gr	67 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

ALMUERZO 9				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Caldo de pollo	Plato de 240 cc	Consomé		
		Papa	97 gr	77 gr
		Cilantro		c.s
		Ajo	5 gr	c.s
		Alíños		c.s
Arroz con pollo	Porción de 220 gr	Arroz	80 gr	80 gr
		Pollo	140 gr	84 gr
		Arveja	32 gr	20 gr
		Zanahoria	34 gr	30 gr
		Pimentón	14.5 gr	10 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alíños		c.s
Leche	Vaso 120 cc	Leche	120 cc	120 cc
		Bocadillo	40 gr	40 gr

ALMUERZO 10				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Frijoles	3/4 de pocillo	Frijoles (crudo)	60 gr	60 gr
		Plátano verde	83 gr	50 gr
		Tomate	10 gr	c.s
		Cebolla larga	5 gr	c.s
		Alíños		c.s
Arroz blanco	3/4 de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alíños		c.s
Carne molida	Porción pequeña	Carne cogote	50 gr	50 gr
		Alíños		c.s
Huevo frito	1 Unidad	Huevo		c.s
		Aceite	5 cc	5 cc
Ensalada	Porción mediana	Lechuga batavia	48 gr	40 gr
		Tomate	24 gr	20 gr
		Limón y sal		c.s
Tajadas de plátano	Unidad mediana	Plátano maduro	83 gr	50 gr
		Aceite	5 cc	5 cc
Jugo de piña	Vaso mediano	Piña	113 gr	78 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

ALMUERZO 11				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Crema de zanahoria	Plato de 240 cc	Zanahoria	57 gr	48 gr
		Papa	97 gr	77 gr
		Harina de trigo	5 gr	5 gr
		Cilantro		c.s
		Alíños		c.s
Arroz blanco	3/4 de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alíños		c.s
Carne en bistec	Porción mediana	Carne de res	100 gr	100 gr
		Aceite	5 cc	5 cc
		Cebolla cabezona	21 gr	20 gr
		Tomate	10 gr	c.s
		Alíños		c.s
Yuca guisada	Porción mediana	Yuca	114 gr	96 gr
		Tomate	5 gr	c.s
		Cebolla larga	5 gr	c.s
		Aceite	5 cc	5 cc
Jugo de lulo	Vaso mediano	Lulo	83 gr	60 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

ALMUERZO 12				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Blanquillo	3/4 de pocillo	Blanquillo (crudo)	60 gr	60 gr
		Papa	97 gr	77 gr
		Tomate	10 gr	c.s
		Ajo	5 gr	c.s
		Alíños		c.s
Arroz con verduras	3/4 de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Habichuela	28 gr	25 gr
		Pimentón	14.5 gr	10 gr
		Zanahoria	29 gr	25 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alíños		c.s
Carne asada	Porción mediana	Carne magra	100 gr	100 gr
		Alíños		c.s
Papa frita	1 unidad grande	Papa	190 gr	150 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
Jugo de mango	Vaso mediano	Mango	97 gr	69 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

MINUTA PATRÓN PARA LA COMIDA Y SUS CICLOS DERIVADOS

<i>ALIMENTO</i>	<i>PORCIÓN</i>	<i>GRS. / CC</i>
<i>SOPAS, CREMAS O LEGUMINOSAS</i>	<i>1 plato sopero</i>	<i>240 cc</i>
<i>Guineo</i>	<i>1 unidad pequeña</i>	<i>82</i>
<i>Avena</i>	<i>1 Cucharada. sopera</i>	<i>10</i>
<i>Pastas</i>	<i>1 Cucharada. sopera</i>	<i>10</i>
<i>Cuchuco de maíz</i>		<i>20</i>
<i>Zanahoria</i>	<i>½ unidad mediana</i>	<i>50</i>
<i>Ahuajama</i>	<i>1 Trozo pequeño</i>	<i>50</i>
<i>Apio</i>	<i>1 tallo</i>	<i>50</i>
<i>Fríjol, lenteja, blanquillo</i>	<i>¾ pocillo (cocido)</i>	<i>60 (crudo)</i>
<i>ALIMENTO PROTEICO</i>	<i>1 Porción mediana</i>	<i>100</i>
<i>Carne de res</i>		
<i>Carne de cerdo</i>		
<i>Pollo</i>		<i>84</i>
<i>Pescado</i>		<i>112</i>
<i>Hígado</i>		
<i>Tocino</i>		<i>80</i>
<i>FARINÁCEOS</i>	<i>1 Porciones</i>	
<i>Arroz</i>	<i>3/4 pocillo</i>	<i>60 (crudo)</i>
<i>Arepa redonda</i>	<i>1 unidad grande</i>	<i>80</i>
<i>Espaguetis</i>	<i>1 Pocillo</i>	<i>40 (crudo)</i>
<i>Plátano hartón</i>	<i>½ unidad</i>	<i>100</i>
<i>Yuca</i>	<i>1 astilla</i>	<i>96</i>

<i>Papa común</i>	<i>1 unidad grande</i>	<i>150</i>
<i>Papa criolla</i>	<i>4 unidades medianas</i>	<i>120</i>

<i>ALIMENTO</i>	<i>PORCIÓN</i>	<i>GRS. / CC</i>
<i>HORTALIZAS Y VERDURAS</i>	<i>1 Porción mixta</i>	<i>60</i>
<i>Zanahoria</i>		
<i>Arveja</i>		
<i>Remolacha</i>		
<i>Tomate</i>		
<i>Pepino</i>		
<i>Repollo</i>		
<i>Cebolla</i>		
<i>Habichuela</i>		
<i>JUGO DE FRUTA</i>	<i>1 Vaso mediano</i>	<i>180</i>
<i>Guayaba</i>	<i>1 unidad mediana</i>	<i>55</i>
<i>Mora</i>	<i>1/3 pocillo</i>	<i>60</i>
<i>Mango</i>	<i>1 unidad pequeña</i>	<i>69</i>
<i>Maracujá</i>	<i>1 unidad pequeña</i>	<i>65</i>
<i>Lulo</i>	<i>1 unidad mediana</i>	<i>60</i>
<i>Piña</i>	<i>½ tajada mediana</i>	<i>78</i>
<i>Guayaba agria o dulce</i>	<i>1 unidad mediana</i>	<i>56</i>
<i>Papaya</i>	<i>1 trozo mediano</i>	<i>67</i>
<i>Tomate de árbol</i>	<i>1 unidad mediana</i>	<i>67</i>
<i>Limón</i>	<i>1 unidad grande</i>	<i>95</i>

PARÁMETROS NUTRICIONALES CONSIDERADOS

- **NECESIDAD CALÓRICA PROMEDIO:** 2700 kilocalorías al día*
- **APORTE A TRAVÉS DE LA COMIDA:** 30% del valor calórico (810 kilocalorías)

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DE LA COMIDA:

NUTRIENTE	%	GRAMOS
Proteína	12	24
Grasa	28	25
Carbohidratos	60	121

COMIDA 1				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Sopa de verduras	Plato de 240 cc	Zanahoria	23 gr	20 gr
		Papa	97 gr	77 gr
		Arveja	23 gr	20 gr
		Habichuela	22 gr	20 gr
		Cilantro		c.s
		Añños		c.s
Pechuga a la plancha	Porción mediana	Pechuga	140 gr	84 gr
		Aceite	5 cc	5 cc
		Añños		c.s
Plátano asado	Porción mediana	Plátano	166 gr	100 gr
Limonada	Vaso mediano	Limón	95 gr	67 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

COMIDA 2				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Crema de Ahuyama	Plato de 240 cc	Ahuyama	67 gr	50 gr
		Papa	97 gr	77 gr
		Cilantro		c.s
		Añños		c.s
Carne asada	Porción mediana	Carne magra	100 gr	100 gr
		Aceite	5 cc	5 cc
		Añños		c.s
Arroz Blanco	¾ de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Añños		c.s
Jugo de Maracuyá	Vaso mediano	Maracuyá	110 gr	82 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

COMIDA 3				
NOMBRE PREPARACION	CANTIDAD	INGREDIENTES	MEDIDA EN BRUTO	MEDIDA EN NETO
Frijoles	$\frac{3}{4}$ de pocillo	Fríjoles	67 gr	50 gr
		Plátano verde	97 gr	77 gr
		Tomate	10 gr	c.s
		Cebolla larga	5 gr	c.s
		Alíños		c.s
Carne molida	Porción pequeña	Carne cogote	50 gr	50 gr
		Alíños		c.s
Arroz Blanco	$\frac{3}{4}$ de pocillo	Arroz	60 gr	60 gr
		Aceite	7 cc	7 cc
		Alíños		c.s
Rodajas de Tomate	Porción de 60 gr	Tomate	72 gr	60 gr
		Limón y sal		c.s
Jugo de Mango	Vaso mediano	Mango	97 gr	69 gr
		Azúcar	16 gr	16 gr

ALTERNATIVAS DE MENUS LIVIANOS PARA LA COMIDA

A continuación, se presentan tres opciones de menús livianos para comidas como alternativas para las personas que así lo prefieran.

El aporte **promedio** de estos menús es:

Kilocalorías	380
Proteína	12 gr
Grasa	10 gr
Carbohidratos	60 gr

No se presenta una minuta patrón porque los menús no siguen un patrón determinado.

COMIDA LIVIANA 1
CAZUELA DE POLLO

NOMBRE PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO
			GR / CC	GR / CC
Cazuela de pollo	¾ de plato 180cc	Pechuga	105	63
		Papa	252	231
		Verdura mixta precocida	72	60
		Tomate rojo pelado y picado	45	40
		Queso amarillo rayado	30	30
		Crema de leche	25	25

Otros ingredientes: Ajo, cebolla cabezona, Perejil, sal y pimienta

Preparación:

Calentar el aceite y sofreír el ajo, la cebolla y el tomate, incorporar las pechugas y las papas.

Tapar y cocer a fuego bajo hasta que esté. Agregar el perejil, la verdura, la crema de leche, sal y pimienta. Dejar conservar unos minutos más.

Servir con queso y perejil espolvoreado.

COMIDA LIVIANA 2
LECHE CON CEREAL Y FRUTA

NOMBRE DE PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO
			GR / CC	GR / CC
Leche con cereal y frutas	1 taza de 240 cc	Leche pasteurizada	180	180
		Banano(1/2 Uni)	70	48
		Manzana(1/2 Uni)	82	70
		Cereal en hojuelas sin azúcar	38	38

COMIDA LIVIANA 3
DELICIA DE FRUTA

<i>NOMBRE DE PREPARACIÓN</i>	<i>PORCIÓN SERVIDA</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>PESO BRUTO</i>	<i>PESO NETO</i>
			<i>GR / CC</i>	<i>GR / CC</i>
<i>Delicia de fruta</i>	<i>1 taza 240 cc</i>	<i>Yogurt (1/2 pocillo)</i>	<i>120</i>	<i>120</i>
		<i>Frutas picadas *</i>		<i>150</i>
		<i>Avena en hojuela</i>	<i>20</i>	<i>20</i>

* Manzana, pera, papaya, melón, banano y mango.

**VICERRECTORIA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL
Y BIENESTAR UNIVERSITARIO**

Olga M.