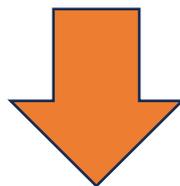




**Propuesta para servicio de alimentación al personal  
Humanicemos DH**



## **Objetivo:**

Que de manera oportuna y eficiente se garantice el servicio y suministro de desayunos, almuerzos y cenas al personal de la CORPORACION HUMANICEMOS DH, que el servicio cumpla con las condiciones de calidad necesarias para mejorar y mantener el adecuado estado nutricional de los empleados, garantizando una buena práctica de manufactura (BPM), higiene e inocuidad de los alimentos.

## **Proteínas y su porción:**

Carne de res (solomo extranjero) 125 gr por porción

Costilla de res sencilla 166 gr por porción

Espinazo de res 166 gr por porción

Cola de res 166 gr por porción

Costilla de cerdo 166 gr por porción

Tocino carnudo de cerdo 125 gr por porción

Costilla ahumada 166 gr por porción

Gallina 1 unidad para 6 personas

Mondongo de res 125 gr por porción

Huevos 1 si es a la cazuela 3 si es revuelto

Carne de cerdo (pierna) 125 gr por porcion

Pollo (pechuga, muslo de pollo, perril, alitas) 250 gr por porción

Pescado (tanto de escama, como de piel) 250 gr por porción

Lengua de Res 125 gr por porción



## **Arroz:**

Blanco 100 gr

Con zanahoria 100 gr

Arroz cafe 100 gr

Verde 100 gr

Con verduras 100 gr

Con pollo la porción depende con que va acompañado etc



## **Principios**

Frijol

Lenteja

Arveja

Espaguetis



## **Acompañantes**

Papa, yuca, plátano en todas las presentaciones posibles

## **Ensaladas**

Agridulce, jardinera, Rusa etc. (que sean variadas)

## **Hidratación:**

Agua de panela con o sin leche

Chocolate con o sin leche

Café con leche

Avena

Jugos naturales

Limonada etc



## **Sopas:**

De pasta

De queso

De costilla o espinazo de res

Caldo campesino

Caldo de tortilla de huevo

Sancocho etc



## **Cremas:**

De espinaca

De ahuyama

De mazorca etc



**Recomendaciones:** Las porciones por comida depende de cómo va acompañado el plato, se recomienda que sea plato ejecutivo, importante mantener la porción de la proteína, se respeta que dentro del menú incluyan mazamorra, arroz con leche, avena cocida, tamales, envueltos o todo alimento que pueda remplazar otro, con buen valor nutricional. Manejar un nivel de dulce y sal moderado, evitar condimentos como trisalsina, maggi, guisamac etc. Pueden ser remplazados por color o cúrcuma. Por otro lado, también se puede acompañar el plato con alguna fruta si es necesario.

HUMANICEMOS DH