SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
CICLO DE MENÚS - MINUTA PATRÓN - ANALISIS NUTRICIONALES
CENTROS AVANZAR

MINUTA DE ALIMENTOS CENTROS AVANZAR

CENTROS AVANZAR					
SEMANA 1					
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de fécula de maiz con canela	Colada de harina de plátano	Agua de panela con leche	Colada de avena con canela	Chocolate
PROTEINA	Huevos revueltos	Queso doble crema	Caldo de papa con pollo	Sandwich tostado con queso	Huevos pericos
CEREAL/ TUBERCULO	Pan blando	Mogolla integral	Galletas de soda		Pan rollo
FRUTA	Pera	Papaya	Banano	Manzana	Granadilla
ALMUERZO					
PROTEINA	Carne de cerdo guisado	Filete de mojarra asado	Carne de res a las finas hierbas	Cazuela de Frijoles / Carne molida guisada	Pechuga de pollo en salsa
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz fideos	Arroz blanco	Spaguettis
VERDURA O ENSALADA	Verduras salteadas (zanahoria, calabaza, apio)	Calabaza guisada con arveja verde fresca	Ensalada de espinca, mango, fresa y miel	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro	Ensalada de zanahoria, manzana, mango y crema de leche
TUBERCULO O PLATANO	Tajada de plátano	Papa sin cascara cocida con perejil	Papa criolla dorada	Plátano maduro asado	Yuca dorada
SOPA O CREMA	Sopa de cebada perlada	Sopa de pasta fideos	Sopa de verduras	Sin sopa	Sopa de arroz
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de mora	Jugo de fresa	Jugo de maracuya	Jugo de lulo	Jugo de piña
ONCES					
LACTEO	Sorbete de curuba	Leche	Sorbete de mango	En la ensalada	Yogurt con fresas picadas
CEREAL	Ponqué	Cereal	Galletas de cracker saborizadas	Galleta wafer	Galletas cracker saborizadas
FRUTA	En el sorbete	Banano	En el sorbete	Ensalada de frutas con queso rallado	En el yogurt

CENTROS AVANZAR					
SEMANA 2					
PATRÓN	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de harina de plátano	Agua de Panela con leche	Colada de avena con canela	Colada de fécula de maiz con mora	Chocolate
PROTEINA	Caldo de papa con carne	Huevos pericos	Queso campesino	Huevos revueltos	Queso doble crema
CEREAL/ TUBERCULO	Mogolla integral	Arepa de maíz	Pan blando	Pan tajado integral	Pan hojaldrado
FRUTA	Fresas	Pera	Papaya	Manzana	Melón
ALMUERZO					
PROTEINA	Higado encebollado asado con cebolla y cilantro picados	Pollo sudado	Pechuga de pollo en salsa	Carne de cerdo asado	Filete de mojarra en salsa
CEREAL	Arroz con ajonjoli	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con espinaca
VERDURA O ENSALADA	Tortilla de acelga	Ensalada de remolacha, zanahoria y mayonesa	Tajada de aguacate	Pepino guisado	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
TUBERCULO O PLATANO	Papa criolla chorreada	Papa criolla al vapor	Papa cocida sin cascara	Tajada de plátano	Yuca cocida
SOPA O CREMA	Sopa de colicero	Sopa de avena 1	Ajiaco	Sopa de arroz	Sopa de lentejas
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de papaya	Jugo de maracuyá	Jugo de uva	Jugo de feijoa	Jugo de lulo
ONCES					
LACTEO	Sorbete de guayaba	Sandwich tostado con queso	En la ensalada	Kumis	Helado
CEREAL	Galletas de soda		Gallatas de leche	Galletas de soda	Galleta wafer
FRUTA	En el sorbete	Jugo de lulo	Ensalada de frutas con yogurt	Melón	Fresas

CENTROS AVANZAR					
SEMANA 3					
PATRÓN	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de avena	Chocolate	Leche caliente con canela	Agua de panela con leche	Colada de harina de plátano
PROTEINA	Huevos pericos	Queso campesino	Caldo de papa con pajarilla	Huevos revueltos	Huevo cocido
CEREAL/ TUBERCULO	Mogolla integral	Arepa	Tostada Integral	Pan rollo	Pan hojaldrado
FRUTA	Mandarina	Uvas	Papaya	Manzana	Pera
ALMUERZO					
PROTEINA	Pechuga de pollo en salsa blanca	Albondigas en salsa	Pechuga en salsa de Champiñones	Garbanzos en cazuela Carne molida guisada	Filete de mojarra asado
CEREAL	Arroz blanco	Spaguettis	Arroz al perejil	Arroz blanco	Arroz con zanahoria
VERDURA O ENSALADA	Verduras cocidas con mayonesa	Ensalada de remolacha, zanahoria y mayonesa	Ensalada de pepino, tomate y lechuga	Ensalada de espinaca,mango, fresa y miel	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro
TUBERCULO O PLATANO	Plátano maduro asado	Papa sin cascara cocida con perejil	Yuca dorada	Papa criolla dorada	Papa cocida con cascara
SOPA O CREMA	Sopa de cuchuco de cebada	Sopa de avena	Crema de ahuyama	Sin sopa	Sopa de conchitas
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de maracuya	Jugo de piña	Jugo de mora	Jugo de guayaba	Jugo de mango
ONCES					
LACTEO	Yogurt con manzana picada	Sorbete de guanábana	En la ensalada	Sorbete de mango	Arroz con leche
CEREAL	Ponque	Pan rollo	Galleta wafer	Mantecada	
FRUTA	En el yogurt	Mandarina	Ensalada de frutas con queso rallado	En el sorbete	

CENTROS AVANZAR					
SEMANA 4					
PATRÓN	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Agua de panela con leche	Colata de harina de plátano	Colada de avena	Chocolate	Colada de fécula de maíz con canela
PROTEINA	Changua con huevo	Queso doble crema	Huevos pericos	Queso campesino	Huevos revueltos
CEREAL/ TUBERCULO	Tostadas sabor mantequilla	Pan rollo	Mogolla integral	Galletas de soda	Arepa de maíz
FRUTA	Granadilla	Papaya	Banano	Melón	Pera
ALMUERZO					
PROTEINA	Carne en bisteck	Filete de mojarra asado	Carne a la boloñesa	Cazuela de Frijoles / Carne molida guisada	Carne de cerdo asado
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Spaguettis	Arroz blanco	Arroz pajarito
VERDURA O ENSALADA	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	Ensalada de pepino, tomate y cilantro	Espinaca, papaya, mango, crema de leche	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro	Tajada de aguacate
TUBERCULO O PLATANO	Papa criolla al vapor	Platano melao	Papa cocida con cascara	Platano maduro asado	Yuca cocida
SOPA O CREMA	Sin sopa	Sopa de verduras	Sopa de cuchuco de cebada	Sin sopa	Sancocho
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de guayaba	Jugo de uva	Jugo de mora	Jugo de lulo	Jugo de mango
ONCES					
LACTEO	Yogurt con uvas	Leche	Sorbete de feijoa	En la ensalada	Peto de maíz dulce
CEREAL	Galletas de soda	Brownie	Torta con sabor a queso	Gallatas de leche	
FRUTA	En el yogurt	Fresas	En el sorbete	Ensalada de frutas con yogurt	

NUEVES REFORZADAS						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario			160 cc	5,3 onzas
	Leche caliente con canela		180 cc	180 cc		
	Colada de fécula de maíz, colada de harina de plátano, colada de avena, colada de fécula de maíz con mora, chocolate.		150 cc	150 cc		
	Leche: Agua de panela con leche		120 cc	120 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Fécula de maíz, avena molida, harina de plátano		8 g	8 g		
ALIMENTO PROTEICO	Queso: campesino, doble crema	1 - 2 veces por semana	30 g	30 g	30 g	Queso doble crema: 2 tajadas Queso campesin: 1 porción pequeña
	Huevo: revuelto, cocido, perico	2 - 3 veces por semana	55,56 g	50 g	Revuelto: 42 g Perico: 45 g Cocido: 48 g	1 unidad
CALDO	Changua con huevo: Huevo	1 vez a la semana	55,56 g	50 g	150 g	1/2 taza
	Changua con huevo: Leche		100 cc	100 cc		
	Carne de res, pollo, pajarilla		30 - 37,5 g	30 g		
	Papa		50 g	40 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan blando, pan rollo, pan hojaldrado.	Diario	30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Arepa de maíz		25 g	25 g	60 g	1 unidad pequeña
	Mogolla integral		30 g	30 g	30 g	Media unidad
	Pan molde: blanco o integral		21 g	21 g	21 g	1 tajada
	Tostada: integral, sabor a mantequilla		20 g	20 g	20 g	1 unidad
	Galletas de soda		16 g	16 g	16 g	2 unidades
FRUTA	Fresa, papaya, melón, uvas	Diario	105,2 - 200 g	100 g	100 g	6 cucharadas
	Banano, manzana, pera, mandarina		117,6 - 142,8 g	100 g	100 g	Media unidad
	Granadilla		183,3 g	55 g	183,3 g	1 unidad
AZUCARES[3]	Azúcar	Diario	4 g	4 g		
	Chocolate o panela		10 g	10 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	1 g	1 g		

ALMUERZO						
Tipo de Alimento		**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA	**Proteina**: carne de res, pollo	4 veces a la semana	1,2 - 1,5 g	1,2 g	150 g	5 onzas
	Verduras: arveja, habichuela, zanahoria		50 g	30 g		
	Tuberculo: papa, yuca, plátano		30 - 40 g	30 g		
	Leguminosa		12 g	12 g		
	Cereal: Pasta (fideos, conchitas)		8 g	8 g		
	Arroz, cebada, cuchuco		9 g	9 g		
	Avena en hojuelas		11 g	11 g		
ALIMENTO PROTEICO[4]	Leguminosa	3 veces al mes	20 g	20 g	48 g	3 cucharadas
	Carne de res (magra) y carne de cerdo (lomo)	1 - 2 veces por semana	75 g	75 g	Asado: 43 g En salsa: 54 g	1 trozo pequeño
	Carne de res molida		75 g	75 g	70 g	4 cucharadas
	Pechuga de pollo	1 - 2 veces por semana	93,7 g	75 g	55 g	3 1/2 cucharadas
	Pescado	1 vez a la semana	88,2 g	75 g	Asado: 35 g En salsa: 52,5	1 trozo pequeño
	Visceras: Hígado de res	1 vez al mes	75 g	75 g	54 g	1 trozo pequeño

CEREAL	Arroz	Diario	35 g	35 g	70 g	4 cucharadas
	Pasta		30 g	30 g	72 g	4 cucharadas
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS[4]	Plátano	Diario	66,67 g	40 g	Tajada: 28 g Asado: 35 g Melao: 35 g	Tajada: 1/2 tajada pequeña Asado o melao: 1 trozo pequeño
	Papa: criolla, sabanera		40 - 50 g	40 g	Cocida: 39 g Dorada: 33 g Chorreada: 35 g	Criolla: 1 unidad pequeña Sabanera: Media unidad pequeña
	Yuca		50 g	40 g	Cocida: 49 g Dorada: 30 g	1 trozo o astilla pequeña
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS	Cocidas: Calabaza, ahuyama, arveja verde fresca, zanahoria, apio, acelga, espinaca, remolacha, pepino, habichuela,	Diario	70 - 126 g	70 g	50 g	3 cucharadas
	Ensaladas: espinaca, lechuga, tomáte, zanahoria, pepino,		60 - 80 g	50 g	50 g	3 cucharadas
	Tajada de aguacate		75 g	45 g	45 g	1 tajada delgada
BEBIDA DE FRUTA	Mora, fresa, maracuyá, lulo, piña, papaya, uva, feijoa, guayaba, mango	Diario	50 - 167 g	50 g	150 cc	5 onzas
AZUCARES[3]	Azúcar	Diario	4 g	4 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	2 g	2 g		

ONCES						
Tipo de Alimento		**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche entera de vaca UHT, Kumis		180 cc	180 cc	180 cc	6 onzas
	Yogurt		200 cc	200 cc	200 cc	1 unidad individual
	Helado		40 g	40 g	40 g	2 cucharadas
	Yogur (Ensalada de frutas)		100 cc	100 cc	100 cc	Media unidad indiviual
	Queso: sandwich		35 g	35 g	35 g	2 tajadas
	Queso: ensalada de frutas		20 g	20 g	20 g	1 tajada
	Fruta (sorbete)		66,6 g - 100 g	50 g	180 cc	6 onzas
	Curuba, mango, guayaba, guanábana					
DERIVADO LÁCTEO + CEREAL	**Arroz con leche:** - Leche entera de vaca UHT - Queso campesino - Leche condensada - Arroz blanco - Uvas pasas	1 vez al mes	100 cc 20 g 15 g 15 g 5 g	100 cc 20 g 15 g 15 g 5 g	170 g	1/2 de taza
	Peto de maíz dulce - Leche entera de vaca UHT - Leche condensada - Queso campesino - Maíz blanco	1 vez al mes	100 cc 15 g 20 g 20 g	100 cc 15 g 20 g 20 g	175 g	1/2 de taza
CEREAL ACOMPAÑANTE [1]	Galletas de leche	Diario	11 g	11 g	11 g	1 paquete individual
	Galletas cracker saborizadas, galletas de soda		16 g	16 g	16 g	2 unidades
	Torta de quinua		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Pan molde (tajado)		21 g	21 g	21 g	1 tajada
	Galleta wafer		24 g	24 g	24 g	1 paquete individual
	Ponqué		25 g	25 g	25 g	1 unidad
	Cereal (hojuelas azucaradas)		25 g	25 g	25 g	2 - 3 cucharadas
	Pan rollo, torta sabor a queso, brownie		30 g	30 g	30 g	1 unidad

FRUTA O JUGO	Porción: Fresas, patilla	4 veces al mes	63 - 150 g	60 g	60 g	4 cucharadas
	Picadas con yogurt: Fresas, manzana, uvas	3 veces al mes	55 - 63 g	50 g	250 g (50 fruta + 200cc yogurt)	3/4 de taza
	Ensalada de frutas con queso rallado: - Melón - Fresa - Manzana	2 veces al mes	 80 g 31,5 g 29,4 g	 40 g 30 g 25 g	115 g (fruta 90g + queso 20g)	Media taza
	Ensalada de frutas con yogurt: - Bananno - Fresa - Manzana	2 veces al mes	 57 g 42 g 41 g	 40 g 40 g 35 g	215 g (115 g fruta + 100 cc de yogurt)	1 vaso
AZUCARES[3]	Azúcar	2 veces a la semana	4 g	4 g		

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
TOTAL	1060	44,5	35,4	141,5
70% de las Recomendaciones diarias (6 - 8 años y 11 meses)	**1015**	**25,4 - 50,8**	**28,2 - 39,5**	**126,9 - 164,9**
NIVEL DE APORTE	**104%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO mg	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**
TOTAL	**630,2**	**9,2**	**973,2**	**584,9**
70% de las Recomendaciones diarias (6 - 8 años y 11 meses)	**560 - 1750**	**4,3 - 28**	**840 - 1330**	**193 - 630**
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

[1] Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.

[2] Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

[3] Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

[4] Alimento proteico y Tuberculos: para el cálculo de la porción servida se tomo como referencia la ¨Tabla de factores de conversión de factores de peso de alimentos de cocidos a crudos¨ de Perú, por lo cual es posible que estas porciones deban ajustarse en el servicio

Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	8,00	8,00	29	0,6	0,0	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,23	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN BLANDO	74p	Pan blanco	30,00	30,00	99	2,0	1,0	20,5	0,9	26,4	4,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	Cebada perlada	9,00	9,00	32	1,1	0,2	6,4	0,2	3,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	14	0,3	0,0	3,2	0,2	0,6	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	12	0,3	0,0	2,6	0,1	1,2	1,5	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	480	Carne de cerdo, lomo	75,00	75,00	106	20,4	2,8	0,0	0,4	7,5	29,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	134	Apio, tallo, crudo	20,00	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	4,2	15,6	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	33,33	30,00	6	0,2	0,0	1,4	0,1	3,9	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	150	Cebolla cabezona	2,78	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,6	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,70	0,70	5	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	66,67	40,00	60	0,4	0,1	14,5	0,0	0,0	13,2	21,6
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PONQUÉ	112-2	Torta, con harina de trigo	25,00	25,00	79	2,5	0,8	15,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	85,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1058	50,8	29,7	149,4	6,4	499,3	874,6	770,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	353,0	14,0	12,4	46,5	24
ALMUERZO	30	35	480,6	27,5	11,7	74,7	33
ONCES	10	15	193,1	7,6	5,6	28,2	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	8,00	8,00	29	0,2	0,0	7,0	0,1	0,9	0,0	7,2
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	30,00	30,00	86	7,0	5,6	1,8	0,2	121,5	142,5	28,8
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30,00	30,00	92	2,2	0,6	19,5	1,8	12,0	0,3	0,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	8,00	8,00	27	0,8	0,0	6,0	0,3	2,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	453	Tilapia, filete, cruda	88,24	75,00	143	10,7	11,0	0,0	6,2	43,5	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	4,71	4,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,1	1,4	28,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	55,56	50,00	11	0,4	0,0	2,3	0,2	6,5	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	37	0,8	0,0	8,4	0,4	1,6	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180,00	180,00	97	5,8	5,8	5,8	0,5	216,0	93,6	171,0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	CEREAL	N2656	Cereal en hojuelas de maíz azuarado	25,00	25,00	92	0,8	0,1	22,6	3,6	1,3	119,8	129,3
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	63,16	60,00	21	0,5	0,3	4,1	0,8	12,6	2,4	2,4
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1040	41,0	34,3	142,8	17,2	667,6	989,1	831,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
NIVEL DE APORTE									102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA						
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
						NUEVES REFORZADAS	20	25	333,3	14,7	11,1	43,8	25			
						ALMUERZO	30	35	496,5	19,3	17,0	66,5	34			
						ONCES	10	15	210,0	7,1	6,2	32,5	14			

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120,00	65	3,8	3,8	3,8	0,4	144,0	62,4	114,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	37,50	30,00	50	6,2	2,8	0,0	0,2	3,3	18,9	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	37	0,8	0,0	8,4	0,4	1,6	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	16,00	16,00	66	1,5	1,1	12,4	1,0	6,1	214,7	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	10,00	5,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,1	7,8	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	15,38	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,6	0,0	34,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	542	Carne de res, magra	75,00	75,00	187	12,9	15,0	0,0	2,0	4,5	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,17	0,17	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	3,00	3,00	10	0,3	0,0	2,2	0,1	0,8	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	329	Mango, maduro, pulpa	20,00	10,00	7	0,1	0,0	1,6	0,1	1,5	0,4	14,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	31,58	30,00	11	0,2	0,2	2,1	0,4	6,3	1,2	1,2
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	0,70	0,70	2	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	40,00	40,00	34	0,9	0,0	7,6	0,4	0,4	7,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	166,67	50,00	30	0,8	0,3	6,0	0,9	4,5	0,0	86,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS CRACKER SABORIZADAS	30	Galleta, cracker	16,00	16,00	74	0,8	2,3	12,5	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1068	40,1	36,1	146,0	9,8	446,4	955,4	676,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	343,6	14,0	7,9	54,2	20
ALMUERZO	30	35	505,0	20,2	21,0	62,6	35
ONCES	10	15	203,6	5,9	7,2	29,2	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	17	Avena nacional, crudo, molida	8,00	8,00	30	1,6	0,5	4,8	0,7	7,3	2,1	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,23	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	640	Queso doble crema	35,00	35,00	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	33,6
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	85	Pan molde	21,00	21,00	57	1,9	0,2	11,8	1,2	29,8	248,4	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	385	Mantequilla, sin sal	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,2	0,0	11,7
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Fríjol cargamanto	20,00	20,00	64	4,6	0,3	10,9	0,9	35,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	23,08	15,00	24	0,2	0,0	5,7	0,1	1,2	3,9	15,9
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	75,00	75,00	113	14,4	6,1	0,0	1,2	8,3	45,4	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	33,33	20,00	29	0,3	2,7	0,9	0,1	2,0	0,0	0,6
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179-1	Lechuga común	18,18	10,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,4	0,6	1,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	3,00	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	66,67	40,00	60	0,4	0,1	14,5	0,0	0,0	13,2	21,6
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,33	50,00	19	0,5	0,1	4,1	0,3	5,0	0,5	18,5
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	338	Melón, maduro, pulpa	80,00	40,00	8	0,3	0,0	1,7	0,2	4,4	2,8	27,2
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	31,58	30,00	11	0,2	0,2	2,1	0,4	6,3	1,2	1,2
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	332	Manzana, maduro, pulpa	29,41	25,00	16	0,1	0,1	3,8	0,1	4,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	620	Crema de leche	4,00	4,00	13	0,2	1,3	0,1	0,0	2,7	1,8	14,1
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1091	46,8	38,4	139,9	7,7	635,7	1228,8	333,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	354,2	16,8	13,1	42,4	24
ALMUERZO	30	35	508,2	23,2	16,9	69,9	35
ONCES	10	15	213,1	6,8	8,4	27,6	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	10,00	10,00	47	0,4	1,7	7,6	0,4	3,6	0,0	0,2
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	183,33	55,00	36	1,2	0,9	5,9	0,5	6,6	11,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	9,00	9,00	31	0,6	0,0	7,2	0,1	1,2	1,6	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	12	0,3	0,0	2,6	0,1	1,2	1,5	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	192	Papa común, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	14	0,3	0,0	3,2	0,2	0,6	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	93,75	75,00	124	15,5	6,9	0,0	0,5	8,3	47,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	30,00	30,00	102	2,9	0,1	22,4	1,2	7,5	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	23,53	20,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	3,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	329	Mango, maduro, pulpa	30,00	15,00	10	0,1	0,0	2,4	0,1	2,3	0,6	21,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	2,00	2,00	6	0,1	0,7	0,0	0,0	1,4	0,9	7,1

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	50,00	40,00	61	0,4	0,0	14,8	0,3	2,8	12,0	0,4
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	90,91	50,00	24	0,3	0,1	5,6	0,3	8,0	1,5	4,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT CON FRESAS PICADAS	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	YOGURT CON FRESAS PICADAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS CRACKER SABORIZADAS	30	Galleta, cracker	16,00	16,00	74	0,8	2,3	12,5	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1095	44,4	37,9	144,5	6,7	560,1	840,9	560,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1015	**25,4**	**28,2**	**126,9**	**4,3**	**560,0**	**840,0**	**193,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**50,8**	**39,5**	**164,9**	**28,0**	**1750,0**	**1330,0**	**630,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	340,9	15,2	15,6	35,1	24
ALMUERZO	30	35	500,4	22,2	14,2	71,0	35
ONCES	10	15	253,3	6,8	8,4	27,6	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	8,00	8,00	29	0,2	0,0	7,0	0,1	0,9	0,0	7,2
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	Carne de res, magra	30,00	30,00	75	5,2	6,0	0,0	0,8	1,8	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	37	0,8	0,0	8,4	0,4	1,6	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30,00	30,00	92	2,2	0,6	19,5	1,8	12,0	0,3	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	105,26	100,00	35	0,8	0,5	6,9	1,4	21,0	4,0	4,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	219	Plátano colí, crudo	33,33	20,00	25	0,3	0,0	5,9	0,1	0,8	0,0	3,2
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	12,50	10,00	8	0,2	0,0	1,8	0,1	0,8	1,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	570	Hígado de res	75,00	75,00	98	15,0	3,4	1,7	4,5	6,8	0,0	7566,8
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	58,82	50,00	15	1,2	0,1	2,2	1,5	56,0	0,0	90,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	47	Harina de trigo	4,00	4,00	14	0,5	0,0	2,9	0,1	0,9	7,6	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	24,0	35,4
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	5,00	5,00	29	0,9	2,6	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	40,00	40,00	34	0,9	0,0	7,6	0,4	0,4	7,2	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PAPAYA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	66,67	50,00	20	0,5	0,2	4,1	0,4	8,5	5,5	53,5
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	16,00	16,00	66	1,5	1,1	12,4	1,0	6,1	214,7	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1053	46,5	34,9	138,7	15,0	532,7	1069,8	8254,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	365,4	13,9	11,9	50,8	25
ALMUERZO	30	35	505,5	25,7	16,8	62,6	35
ONCES	10	15	182,3	6,8	6,1	25,3	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120,00	65	3,8	3,8	3,8	0,4	144,0	62,4	114,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	25,00	25,00	91	2,3	0,9	18,5	0,7	4,5	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	637	Queso campesino	10,00	10,00	26	1,9	2,0	0,2	0,0	58,6	47,7	8,7
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,20	1,20	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	11,00	11,00	38	1,4	0,6	6,6	0,4	9,5	1,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	12	0,3	0,0	2,6	0,1	1,2	1,5	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	15,00	15,00	13	0,3	0,0	2,8	0,2	0,2	2,7	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	527	Carne de pollo, pechuga con piel	93,75	75,00	124	15,5	6,9	0,0	0,5	8,3	47,3	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	N2500	Tomillo	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	3,53	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	7,1	0,0	23,4
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	43,75	35,00	15	0,5	0,0	3,4	0,3	11,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	41,18	35,00	13	0,2	0,0	2,9	0,1	9,5	12,3	245,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	3,00	3,00	12	0,0	1,0	0,7	0,0	0,4	21,3	2,5

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	40,00	40,00	34	0,9	0,0	7,6	0,4	0,4	7,2	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	166,67	50,00	30	0,8	0,3	6,0	0,9	4,5	0,0	86,5
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	640	Queso doble crema	35,00	35,00	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	33,6
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	85	Pan molde	21,00	21,00	57	1,9	0,2	11,8	1,2	29,8	248,4	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	385	Mantequilla, sin sal	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,2	0,0	11,7
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,33	50,00	19	0,5	0,1	4,1	0,3	5,0	0,5	18,5
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1067	49,2	37,4	133,8	8,4	517,1	1330,0	715,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	357,6	14,7	14,4	42,6	25
ALMUERZO	30	35	494,7	23,9	15,4	69,3	34
ONCES	10	15	198,7	10,6	7,6	21,9	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
										g	g	g	mg	mg	mg	ER

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	17	Avena nacional, crudo, molida	8,00	8,00	30	1,6	0,5	4,8	0,7	7,3	2,1	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,23	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	30,00	30,00	79	5,6	6,1	0,5	0,1	175,8	143,1	26,1
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN BLANDO	74p	Pan blanco	30,00	30,00	99	2,0	1,0	20,5	0,9	26,4	4,2	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	171	Guascas, hojas	2,86	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,5	0,0	3,2
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	10,00	8,00	8	0,1	0,0	1,9	0,1	2,5	0,1	1,9
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	11,25	9,00	8	0,2	0,0	1,9	0,1	0,4	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	11,25	9,00	7	0,2	0,0	1,6	0,1	0,7	0,9	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	9,00	9,00	8	0,2	0,0	1,7	0,1	0,1	1,6	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	5,00	5,00	18	0,4	0,2	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	620	Crema de leche	6,00	6,00	19	0,3	2,0	0,1	0,0	4,1	2,8	21,2
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	1,50	1,20	2	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	93,75	75,00	124	15,5	6,9	0,0	0,5	8,3	47,3	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA	191	Papa común, con cáscara, cruda	40,00	40,00	34	0,8	0,0	7,7	0,2	28,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	75,00	45,00	65	0,7	6,0	2,1	0,2	4,5	0,0	1,4
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	364	Uva isabella, maduro, pulpa	55,56	50,00	21	0,2	0,0	5,1	0,0	3,5	4,5	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	100,00	100,00	81	2,9	2,8	11,2	0,2	89,0	42,0	55,0
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	57,14	40,00	35	0,6	0,0	8,0	0,4	3,2	1,2	8,8
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	332	Manzana, maduro, pulpa	41,18	35,00	22	0,1	0,1	5,3	0,1	5,6	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	11,00	11,00	50	0,7	1,4	8,5	0,5	4,2	80,5	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1048	41,2	37,0	143,0	6,1	591,7	849,5	554,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	335,4	14,5	12,5	41,3	23
ALMUERZO	30	35	510,8	22,1	19,9	60,9	35
ONCES	10	15	201,9	4,6	4,5	35,8	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	8,00	8,00	29	0,6	0,0	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	11,11	10,00	6	0,1	0,0	1,5	0,2	4,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN TAJADO INTEGRAL	84	Pan integral	21,00	21,00	44	1,6	0,4	8,5	0,9	10,5	94,1	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	9,00	9,00	31	0,6	0,0	7,2	0,1	1,2	1,6	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	12	0,3	0,0	2,6	0,1	1,2	1,5	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	192	Papa común, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	14	0,3	0,0	3,2	0,2	0,6	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	480	Carne de cerdo, lomo	75,00	75,00	106	20,4	2,8	0,0	0,4	7,5	29,3	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	3,00	3,00	10	0,3	0,0	2,2	0,1	0,8	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	213	Pepino, crudo	77,78	70,00	13	0,5	0,4	1,8	1,2	4,9	2,8	2,1
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	15,00	15,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,8	1,1	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	66,67	40,00	60	0,4	0,1	14,5	0,0	0,0	13,2	21,6
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	50,00	50,00	13	0,9	0,0	2,3	1,0	20,5	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	180,00	180,00	160	5,2	4,5	24,5	0,2	203,4	82,8	113,4
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	16,00	16,00	66	1,5	1,1	12,4	1,0	6,1	214,7	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	150,00	60,00	1	0,2	0,0	0,1	0,2	2,4	0,0	18,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1062	48,3	30,8	148,4	8,1	560,1	1119,5	465,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4** **50,8**	**28,2** **39,5**	**126,9** **164,9**	**4,3** **28,0**	**560,0** **1750,0**	**840,0** **1330,0**	**193,0** **630,0**
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	322,9	13,6	11,8	40,7	22
ALMUERZO	30	35	512,0	27,6	13,3	70,7	35
ONCES	10	15	227,3	7,0	5,6	37,0	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	10,00	10,00	47	0,4	1,7	7,6	0,4	3,6	0,0	0,2
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN HOJALDRADO	83-3	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	30,00	30,00	86	7,0	5,6	1,8	0,2	121,5	142,5	28,8
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	200,00	100,00	20	0,7	0,0	4,3	0,4	11,0	7,0	68,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	958	Lenteja	12,00	12,00	39	2,8	0,1	6,8	1,1	8,4	3,2	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	453	Tilapia, filete, cruda	88,24	75,00	143	10,7	11,0	0,0	6,2	43,5	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	N2500	Tomillo	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	170	Espinaca, cruda	1,33	0,80	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,5	4,3
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	179-1	Lechuga común	18,18	10,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,4	0,6	1,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	3,00	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	214	Perejil	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	4,8
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	249	Yuca, cruda	50,00	40,00	61	0,4	0,0	14,8	0,3	2,8	12,0	0,4
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,33	50,00	19	0,5	0,1	4,1	0,3	5,0	0,5	18,5
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	HELADO	622	Helado de crema	40,00	40,00	74	1,3	4,1	8,0	0,2	60,0	0,0	28,8
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	63,16	60,00	21	0,5	0,3	4,1	0,8	12,6	2,4	2,4
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1021	37,6	36,5	135,7	12,4	578,6	936,1	536,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	325,2	15,4	13,9	34,7	22
ALMUERZO	30	35	491,6	19,1	15,0	70,1	35
ONCES	10	15	204,0	3,1	7,6	31,0	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	8,00	8,00	30	1,6	0,5	4,8	0,7	7,3	2,1	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30,00	30,00	92	2,2	0,6	19,5	1,8	12,0	0,3	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	9,00	9,00	32	0,8	0,1	7,1	0,2	3,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	175	Habichuela, cruda	27,78	25,00	8	0,5	0,0	1,4	0,3	15,0	0,0	4,3
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	29,41	25,00	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,8	8,8	175,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	214	Perejil	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	4,8
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	3,00	3,00	12	0,0	1,0	0,7	0,0	0,4	21,3	2,5
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	66,67	40,00	60	0,4	0,1	14,5	0,0	0,0	13,2	21,6
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	93,75	75,00	124	15,5	6,9	0,0	0,5	8,3	47,3	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	47	Harina de trigo	1,00	1,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	0,2	1,9	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	166,67	50,00	30	0,8	0,3	6,0	0,9	4,5	0,0	86,5
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT CON MANZANA PICADA	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 11	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	YOGURT CON MANZANA PICADA	332	Manzana, maduro, pulpa	58,82	50,00	32	0,2	0,1	7,5	0,2	8,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PONQUÉ	112-2	Torta, con harina de trigo	25,00	25,00	79	2,5	0,8	15,5	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1086	46,8	31,9	153,7	8,2	560,1	873,0	754,8
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
NIVEL DE APORTE									107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	353,9	15,8	12,4	45,1	24

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
										g	g	g	mg	mg	mg	ER
						ALMUERZO	30	35	538,8	25,0	13,8	78,7	35			
						ONCES	10	15	272,3	6,0	5,7	29,9	15			

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	10,00	10,00	47	0,4	1,7	7,6	0,4	3,6	0,0	0,2
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	30,00	30,00	79	5,6	6,1	0,5	0,1	175,8	143,1	26,1
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	25,00	25,00	91	2,3	0,9	18,5	0,7	4,5	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	637	Queso campesino	10,00	10,00	26	1,9	2,0	0,2	0,0	58,6	47,7	8,7
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,20	1,20	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	111,11	100,00	42	0,4	0,0	10,2	0,0	7,0	9,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	11,00	11,00	38	1,4	0,6	6,6	0,4	9,5	1,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	12	0,3	0,0	2,6	0,1	1,2	1,5	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	15,00	15,00	13	0,3	0,0	2,8	0,2	0,2	2,7	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	543	Carne de res, molida	75,00	75,00	113	14,4	6,1	0,0	1,2	8,3	45,4	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	675	Huevo de gallina	3,33	3,00	5	0,4	0,3	0,0	0,1	1,6	3,6	5,3
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	114-2	Tostada	2,00	2,00	8	0,1	0,1	1,6	0,0	0,8	2,9	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	30,00	30,00	102	2,9	0,1	22,4	1,2	7,5	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	43,75	35,00	15	0,5	0,0	3,4	0,3	11,2	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	41,18	35,00	13	0,2	0,0	2,9	0,1	9,5	12,3	245,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	3,00	3,00	12	0,0	1,0	0,7	0,0	0,4	21,3	2,5
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	37	0,8	0,0	8,4	0,4	1,6	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	90,91	50,00	24	0,3	0,1	5,6	0,3	8,0	1,5	4,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANÁBANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1050	46,3	36,0	135,6	7,1	695,8	987,6	658,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	375,2	15,4	16,5	41,7	25
ALMUERZO	30	35	472,1	23,3	12,8	66,0	33
ONCES	10	15	202,7	7,7	6,7	28,0	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	LECHE CALIENTE CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180,00	180,00	97	5,8	5,8	5,8	0,5	216,0	93,6	171,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	LECHE CALIENTE CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,23	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	587	Pajarilla de res	30,00	30,00	32	5,7	1,0	0,0	18,0	3,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	37	0,8	0,0	8,4	0,4	1,6	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADAS INTEGRALES	114-1	Tostada	20,00	20,00	80	1,0	1,4	16,0	0,3	8,0	29,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10,00	10,00	5	0,3	0,3	0,3	0,0	12,0	5,2	9,5
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	620	Crema de leche	5,00	5,00	16	0,3	1,6	0,1	0,0	3,4	2,3	17,7
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	61,54	40,00	16	0,4	0,2	3,3	0,1	10,4	0,0	136,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	150	Cebolla cabezona	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	Perejil	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2,6
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	527	Carne de pollo, pechuga con piel	93,75	75,00	124	15,5	6,9	0,0	0,5	8,3	47,3	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	N2507	Oregano	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	N2500	Tomillo	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	156	Champiñón, crudo	10,00	10,00	5	1,0	0,1	0,3	2,7	0,6	0,8	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	620	Crema de leche	2,00	2,00	6	0,1	0,7	0,0	0,0	1,4	0,9	7,1
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	47	Harina de trigo	2,00	2,00	7	0,2	0,0	1,5	0,0	0,4	3,8	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	179-1	Lechuga común	18,18	10,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,4	0,6	1,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	320	Limón, pulpa	3,00	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	50,00	40,00	61	0,4	0,0	14,8	0,3	2,8	12,0	0,4
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	338	Melón, maduro, pulpa	80,00	40,00	8	0,3	0,0	1,7	0,2	4,4	2,8	27,2
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	31,58	30,00	11	0,2	0,2	2,1	0,4	6,3	1,2	1,2
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	332	Manzana, maduro, pulpa	29,41	25,00	16	0,1	0,1	3,8	0,1	4,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	620	Crema de leche	4,00	4,00	13	0,2	1,3	0,1	0,0	2,7	1,8	14,1
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1053	43,8	33,3	144,7	27,6	522,7	1083,8	463,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	335,2	14,8	8,2	50,5	23
ALMUERZO	30	35	488,5	22,3	16,6	66,6	34
ONCES	10	15	213,1	6,8	8,4	27,6	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120,00	65	3,8	3,8	3,8	0,4	144,0	62,4	114,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	75,00	75,00	113	14,4	6,1	0,0	1,2	8,3	45,4	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	Garbanzo	40,00	20,00	70	3,9	1,1	11,1	1,3	30,0	6,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	16	0,4	0,0	3,5	0,2	1,6	2,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	7,06	6,00	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,6	2,1	42,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	329	Mango, maduro, pulpa	20,00	10,00	7	0,1	0,0	1,6	0,1	1,5	0,4	14,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	31,58	30,00	11	0,2	0,2	2,1	0,4	6,3	1,2	1,2
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	0,70	0,70	2	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,1	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	40,00	40,00	34	0,9	0,0	7,6	0,4	0,4	7,2	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	66,67	50,00	20	0,5	0,2	4,1	0,4	8,5	5,5	53,5
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE QUINUA	112-1p	Torta, con harina de trigo	20,00	20,00	63	2,0	0,6	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1035	43,4	34,5	138,0	7,5	483,6	819,1	614,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	340,7	13,1	12,3	44,6	23
ALMUERZO	30	35	501,2	23,3	16,8	64,3	35
ONCES	10	15	192,9	7,1	5,5	29,1	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	8,00	8,00	29	0,2	0,0	7,0	0,1	0,9	0,0	7,2
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN HOJALDRADO	83-3	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVO COCIDO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVO COCIDO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	93-2	Pasta alimenticia enriquecida	8,00	8,00	27	0,8	0,0	6,0	0,3	2,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	453	Tilapia, filete, cruda	88,24	75,00	143	10,7	11,0	0,0	6,2	43,5	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	33,33	20,00	29	0,3	2,7	0,9	0,1	2,0	0,0	0,6
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179-1	Lechuga común	18,18	10,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,4	0,6	1,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	3,00	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	4,71	4,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,1	1,4	28,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	40,00	40,00	34	0,8	0,0	7,7	0,2	28,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	637	Queso campesino	20,00	20,00	53	3,8	4,1	0,3	0,1	117,2	95,4	17,4
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	627	Leche de vaca, condensada,	15,00	15,00	49	1,2	1,3	8,2	0,0	40,5	0,0	14,4
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15,00	52	1,0	0,1	12,0	0,1	2,0	2,6	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	365	Uva pasa, deshidratada	5,00	5,00	15	0,1	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	N2502	Canela en polvo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	N2505	Clavo de olor	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1052	41,1	38,7	135,2	10,9	702,8	942,7	569,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	336,5	14,1	12,3	42,6	23
ALMUERZO	30	35	492,4	17,7	17,8	65,3	34
ONCES	10	15	223,1	9,3	8,6	27,2	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	120,00	120,00	65	3,8	3,8	3,8	0,4	144,0	62,4	114,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADAS SABOR A MANTEQUILLA	114	Tostada	20,00	20,00	80	1,0	1,4	16,0	0,3	8,0	29,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	183,33	55,00	36	1,2	0,9	5,9	0,5	6,6	11,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	542	Carne de res, magra	75,00	75,00	187	12,9	15,0	0,0	2,0	4,5	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	150	Cebolla cabezona	3,33	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,9	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	76,92	50,00	20	0,5	0,2	4,1	0,2	13,0	0,0	170,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	40,00	40,00	34	0,9	0,0	7,6	0,4	0,4	7,2	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	66,67	50,00	20	0,5	0,2	4,1	0,4	8,5	5,5	53,5
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	16,00	16,00	66	1,5	1,1	12,4	1,0	6,1	214,7	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT CON UVAS PICADAS	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 16	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	YOGURT CON UVAS PICADAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	55,56	50,00	21	0,2	0,0	5,1	0,0	3,5	4,5	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1057	42,8	39,5	132,7	8,3	585,3	1081,7	660,8
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1015	**25,4** **50,8**	**28,2** **39,5**	**126,9** **164,9**	**4,3** **28,0**	**560,0** **1750,0**	**840,0** **1330,0**	**193,0** **630,0**
NIVEL DE APORTE									104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	349,2	15,6	14,7	38,8	24
ALMUERZO	30	35	495,8	19,6	22,4	54,0	34
ONCES	10	15	248,9	7,5	6,7	39,9	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	8,00	8,00	29	0,2	0,0	7,0	0,1	0,9	0,0	7,2
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	30,00	30,00	86	7,0	5,6	1,8	0,2	121,5	142,5	28,8
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	10,00	5,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,1	7,8	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	15,38	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,6	0,0	34,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	453	Tilapia, filete, cruda	88,24	75,00	143	10,7	11,0	0,0	6,2	43,5	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	4,71	4,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,1	1,4	28,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	209	Pepino cohombro, sin cáscara	33,33	25,00	3	0,1	0,0	0,5	0,2	12,8	0,0	0,5
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	31,25	25,00	5	0,2	0,0	0,8	0,4	114,0	0,0	27,5
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	3,00	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	66,67	40,00	60	0,4	0,1	14,5	0,0	0,0	13,2	21,6
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	N2502	Canela en polvo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	364	Uva isabella, maduro, pulpa	55,56	50,00	21	0,2	0,0	5,1	0,0	3,5	4,5	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 17	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180,00	180,00	97	5,8	5,8	5,8	0,5	216,0	93,6	171,0
MENU 17	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	BROWNIE	18p	Brownie cubierto con chocolate	30,00	30,00	114	1,8	4,2	17,1	1,0	37,2	20,7	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	63,16	60,00	21	0,5	0,3	4,1	0,8	12,6	2,4	2,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1043	39,8	37,9	136,0	11,7	820,6	814,5	834,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	333,3	15,1	12,4	40,6	23
ALMUERZO	30	35	477,2	16,6	15,2	68,5	33
ONCES	10	15	232,2	8,1	10,3	27,0	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	8,00	8,00	30	1,6	0,5	4,8	0,7	7,3	2,1	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30,00	30,00	92	2,2	0,6	19,5	1,8	12,0	0,3	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	9,00	9,00	32	0,8	0,1	7,1	0,2	3,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	543	Carne de res, molida	75,00	75,00	113	14,4	6,1	0,0	1,2	8,3	45,4	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	30,00	30,00	102	2,9	0,1	22,4	1,2	7,5	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	343	Papaya, maduro, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,8	1,0	47,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	3,00	3,00	10	0,2	1,0	0,0	0,0	2,0	1,4	10,6
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	329	Mango, maduro, pulpa	40,00	20,00	13	0,1	0,0	3,2	0,1	3,0	0,8	28,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA DORADA	191	Papa común, con cáscara, cruda	40,00	40,00	34	0,8	0,0	7,7	0,2	28,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA DORADA	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA DORADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA CON SABOR A QUESO	112p	Torta, con harina de trigo	30,00	30,00	95	2,9	0,9	18,6	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1077	46,6	31,4	152,3	10,3	535,9	817,0	684,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	391,9	16,4	12,4	53,8	25
ALMUERZO	30	35	461,1	22,2	13,3	63,2	32
ONCES	10	15	224,4	8,0	5,8	35,3	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	10,00	10,00	47	0,4	1,7	7,6	0,4	3,6	0,0	0,2
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	30,00	30,00	86	7,0	5,6	1,8	0,2	121,5	142,5	28,8
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	16,00	16,00	66	1,5	1,1	12,4	1,0	6,1	214,7	0,0
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	200,00	100,00	20	0,7	0,0	4,3	0,4	11,0	7,0	68,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Fríjol cargamanto	20,00	20,00	64	4,6	0,3	10,9	0,9	35,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	23,08	15,00	24	0,2	0,0	5,7	0,1	1,2	3,9	15,9
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	75,00	75,00	113	14,4	6,1	0,0	1,2	8,3	45,4	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,3
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,3	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	33,33	20,00	29	0,3	2,7	0,9	0,1	2,0	0,0	0,6
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179-1	Lechuga común	18,18	10,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,4	0,6	1,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	3,00	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	66,67	40,00	60	0,4	0,1	14,5	0,0	0,0	13,2	21,6
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,33	50,00	19	0,5	0,1	4,1	0,3	5,0	0,5	18,5
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	100,00	100,00	81	2,9	2,8	11,2	0,2	89,0	42,0	55,0
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	57,14	40,00	35	0,6	0,0	8,0	0,4	3,2	1,2	8,8
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	332	Manzana, maduro, pulpa	41,18	35,00	22	0,1	0,1	5,3	0,1	5,6	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	11,00	11,00	50	0,7	1,4	8,5	0,5	4,2	80,5	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1025	42,2	34,6	136,5	7,5	589,7	1062,5	387,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	299,3	14,4	13,2	30,9	21
ALMUERZO	30	35	508,2	23,2	16,9	69,9	35
ONCES	10	15	201,9	4,6	4,5	35,8	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	8,00	8,00	29	0,6	0,0	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,23	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	25,00	25,00	91	2,3	0,9	18,5	0,7	4,5	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	637	Queso campesino	10,00	10,00	26	1,9	2,0	0,2	0,0	58,6	47,7	8,7
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,20	1,20	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	12	0,3	0,0	2,6	0,1	1,2	1,5	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	30,77	20,00	8	0,2	0,1	1,6	0,1	5,2	0,0	68,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	23,08	15,00	24	0,2	0,0	5,7	0,1	1,2	3,9	15,9
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	18,75	15,00	23	0,1	0,0	5,6	0,1	1,1	4,5	0,2
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	542-1	Carne de res, magra	1,20	1,20	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	480	Carne de cerdo, lomo	75,00	75,00	106	20,4	2,8	0,0	0,4	7,5	29,3	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	249	Yuca, cruda	50,00	40,00	61	0,4	0,0	14,8	0,3	2,8	12,0	0,4
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
										g	g	g	mg	mg	mg	ER
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
6 A 8 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	75,00	45,00	65	0,7	6,0	2,1	0,2	4,5	0,0	1,4
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	35,00	35,00	122	2,3	0,1	27,9	0,3	4,6	6,1	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	2,30	0,92	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	8,33	5,00	8	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	1,7	2,7
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAÍZ DULCE	59	Maíz blanco, trillado	20,00	20,00	60	1,7	0,2	12,9	2,0	2,2	1,4	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAÍZ DULCE	N2502	Canela en polvo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAÍZ DULCE	N2505	Clavo de olor	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	PETO DE MAÍZ DULCE	627	Leche de vaca, condensada,	15,00	15,00	49	1,2	1,3	8,2	0,0	40,5	0,0	14,4
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	PETO DE MAÍZ DULCE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	PETO DE MAÍZ DULCE	637	Queso campesino	20,00	20,00	53	3,8	4,1	0,3	0,1	117,2	95,4	17,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1121	50,7	37,9	143,0	6,8	599,8	1033,5	530,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1015	**25,4 50,8**	**28,2 39,5**	**126,9 164,9**	**4,3 28,0**	**560,0 1750,0**	**840,0 1330,0**	**193,0 630,0**
						NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	380,1	16,1	15,3	44,7	25
ALMUERZO	30	35	524,9	25,4	13,9	74,9	35
ONCES	10	15	216,1	9,9	8,7	24,6	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
APORTE PROMEDIO DE MACRO Y MICRONUTRIENTES 6 A 8 AÑOS
CENTROS AVANZAR

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Menu	Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.
1	1058	50,8	29,7	149,4
2	1040	41,0	34,3	142,8
3	1068	40,1	36,1	146,0
4	1091	46,8	38,4	139,9
5	1095	44,4	37,9	144,5
SEMANA 1				
6	1053	46,5	34,9	138,7
7	1067	49,2	37,4	133,8
8	1048	41,2	37,0	143,0
9	1062	48,3	30,8	148,4
10	1021	37,6	36,5	135,7
SEMANA 2				
11	1086	46,8	31,9	153,7
12	1050	46,3	36,0	135,6
13	1053	43,8	33,3	144,7
14	1035	43,4	34,5	138,0
15	1052	41,1	38,7	135,2
SEMANA 3				
16	1057	42,8	39,5	132,7
17	1043	39,8	37,9	136,0
18	1077	46,6	31,4	152,3
19	1025	42,2	34,6	136,5
20	1121	50,7	37,9	143,0
SEMANA 4				
PROMEDIO TOTAL SEMANAL				
PROMEDIO DIARIO	1060	44,5	35,4	141,5

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
2	1	17,2	667,6	989	832
4		7,7	635,71	1228,8	333
5		6,7	560,05	840,9	561
TOTAL APORTE SEMANAL		31,6	1863,4	3058,8	1725,9
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		4,3 - 28	560 - 1750	840 - 1330	193 - 630
PROMEDIO SEMANA 1		10,5	621,1	1019,6	575,3
NIVEL DE APORTE SEMANAL		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
8	2	6,06	591,67	849,49	555
9		8,07	560,10	1119,50	466
10		12,45	578,61	936,12	536
TOTAL APORTE SEMANAL		26,57	1730,38	2905,11	1556,91
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		4,3 - 28	560 - 1750	840 - 1330	193 - 630
PROMEDIO SEMANA 2		8,9	576,8	968,4	519,0
NIVEL DE APORTE		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
12	3	7,1	695,8	987,6	658,5
13		27,6	522,7	1083,8	463,7
15		10,9	702,8	942,7	569,5
TOTAL APORTE SEMANAL		45,6	1921,3	3014,2	1691,7
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		4,3 - 28	560 - 1750	840 - 1330	193 - 630
PROMEDIO SEMANA 3		15,2	640,4	1004,7	563,9
NIVEL DE APORTE		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
17	4	11,7	820,6	814,5	834,8
19		7,5	589,7	1062,5	387,9
20		6,8	599,8	1033,5	530,9
TOTAL APORTE SEMANAL		26,0	2010,2	2910,6	1753,6
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		4,3 - 28	560 - 1750	840 - 1330	193 - 630
PROMEDIO SEMANA 4		8,7	670,1	970,2	584,5
NIVEL DE APORTE		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

NUEVES REFORZADAS						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario				7 onzas
	Leche caliente con canela		210 cc	210 cc	210 cc	
	Colada de fécula de maíz, colada de harina de plátano, colada de avena, colada de fécula de maíz con mora, chocolate.		200 cc	200 cc	210 cc	
	Leche: Agua de panela con leche		180 cc	180 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Fécula de maíz, avena molida, harina de plátano		10 g	10 g		
ALIMENTO PROTEICO	Queso: campesino, doble crema	1 - 2 veces por semana	45 g	45 g	45 g	Queso doble crema: 2,5 tajadas Queso campesin: 1 porción mediana
	Huevo: revuelto, cocido, perico	2 - 3 veces por semana	55,56 g	50 g	Revuelto: 42 g Perico: 45 g Cocido: 48 g	1 unidad
CALDO	Changua con huevo: Huevo	1 vez a la semana	55,56 g	50 g	180 cc	6 onzas
	Changua con huevo: Leche		150 cc	150 cc		
	Carne de res, pollo, pajarilla		50 - 62,5	50 g		
	Papa		68,7 g	55 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan blando, pan rollo, pan hojaldrado.	Diario	30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Arepa de maíz		35 g	35 g	85 g	1 unidad mediana
	Mogolla integral		30 g	30 g	30 g	Media unidad
	Pan molde: blanco o integral		42 g	42 g	42 g	2 tajadas
	Tostada: integral, sabor a mantequilla		40 g	40 g	40 g	2 unidades
	Galletas de soda		24 g	24 g	24 g	3 unidades
FRUTA	Fresa, papaya, melón, uvas	Diario	126 - 240 g	120 g	120 g	7 cucharadas
	Banano, manzana, pera, mandarina		141 - 171 g	120 g	120 g	1 unidad pequeña
	Granadilla		183,3 g	55 g	183 g	1 unidad
AZUCARES[3]	Azúcar	Diario	7 g	7 g		
	Chocolate		22 g	22 g		
	Panela		15 g	15 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	3 g	3 g		

ALMUERZO						
Tipo de Alimento		**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA	**Proteina**: carne de res, pollo	4 veces a la semana	2,7 - 3,4 g	2,7 g	180 cc	6 onzas
	Verduras: arveja, habichuela, zanahoria		65 g	40 g		
	Tuberculo: papa, yuca, plátano		62,5 - 70 g	50 g		
	Leguminosa		15 g	15 g		
	Cereal: Pasta (fideos, conchitas)		10 g	10 g		
	Arroz, cebada, cuchuco		12 g	12 g		
	Avena en hojuelas		15 g	15 g		
ALIMENTO PROTEICO[4]	Leguminosa	3 veces al mes	30 g	30 g	72 g	4 cucharadas
	Carne de res (magra) y carne de cerdo (lomo)	1 - 2 veces por semana	100 g	100 g	Asado: 57 g En salsa: 72 g	1 trozo pequeño
	Carne de res molida		100 g	100 g	93 g	4 1/2 cucharadas
	Pechuga de pollo	1 - 2 veces por semana	125 g	100 g	73 g	4 cucharadas
	Pescado	1 vez a la semana	117,6 g	100 g	Asado: 47 g En salsa: 70 g	1 trozo pequeño
	Visceras: Hígado de res	1 vez al mes	100 g	100 g	72 g	1 trozo mediano

CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	90 g	5 cucharadas
	Pasta		45 g	45 g	108 g	5 1/2 cucharadas
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS[4]	Plátano	Diario	75 g	45 g	Tajada: 32 g Asado: 40 g Melao: 40 g	Tajada: 1/2 tajada pequeña Asado o melao: 1 trozo pequeño
	Papa: criolla, sabanera		45 - 56,2 g	45 g	Cocida: 44 g Dorada: 37 g Chorreada: 40 g	Criolla: 1 unidad pequeña Sabanera: Media unidad pequeña
	Yuca		56,2 g	45 g	Cocida: 55 g Dorada: 40 g	1 trozo o astilla pequeña
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS	Cocidas: Calabaza, ahuyama, arveja verde fresca, zanahoria, apio, acelga, espinaca, remolacha, pepino, habichuela,	Diario	100 - 150 g	90 g	70 g	4 1/2 cucharadas
	Ensaladas: espinaca, lechuga, tomáte, zanahoria, pepino,		80 - 100 g	60 g	60 g	4 cucharadas
	Tajada de aguacate		91,7 g	55 g	55 g	1 tajada mediana
BEBIDA DE FRUTA	Mora, fresa, maracuyá, lulo, piña, papaya, uva, feijoa, guayaba, mango	Diario	60 - 200 g	60 g	210 cc	7 onzas
AZUCARES[3]	Azúcar	Diario	7 g	7 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	3 g	3 g		

ONCES						
Tipo de Alimento		**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche entera de vaca UHT (bebida unica)		210 cc	210 cc	210 cc	7 onzas
	Leche entera de vaca UHT (sorbete)		200 cc	200 cc	210 cc (sorbete)	
	Yogurt		200 cc	200 cc	200 cc	1 unidad indiviual
	Kumis		180 cc	180 cc	180 cc	6 onzas
	Helado		80 g	80 g	80 g	4 cucharadas
	Yogur (Ensalada de frutas)		100 cc	100 cc	100 cc	Media unidad indiviual
	Queso: sandwich		40 g	40 g	40 g	2 tajadas
	Queso: ensalada de frutas		30 g	30 g	30 g	1 1/2 tajadas
	Fruta (sorbete)		80 -120 g	60 g	210 cc	
	Curuba, mango, guayaba, guanábana					
DERIVADO LÁCTEO + CEREAL	**Arroz con leche:** - Leche entera de vaca UHT - Queso campesino - Leche condensada - Arroz blanco - Uvas pasas	1 vez al mes	150 cc 25 g 25 g 20 g 8 g	150 cc 25 g 25 g 20 g 8 g	240 g	3/4 de taza
	Peto de maíz dulce - Leche entera de vaca UHT - Leche condensada - Queso campesino - Maíz blanco	1 vez al mes	150 cc 15 g 30 g 30 g	150 cc 15 g 30 g 30 g	250 g	3/4 de taza
CEREAL ACOMPAÑANTE [1]	Galletas de leche	Diario	22 g	22 g	22 g	2 paquetes indiviuales
	Galletas cracker saborizadas, galletas de soda		24 g	24 g	24 g	3 unidades
	Torta de quinua, ponqué		50 g	50 g	50 g	1 unidad grande
	Pan molde (tajado)		42 g	42 g	42 g	2 tajadas
	Galleta wafer		24 g	24 g	24 g	1 paquete individual
	Cereal (hojuelas azucaradas)		35 g	35 g	35 g	3 - 4 cucharadas
	Pan rollo, torta sabor a queso, brownie		30 g	30 g	30 g	1 unidad

FRUTA O JUGO	Porción: Fresas, patilla	4 veces al mes	73 - 175 g	70 g	70 g	4 1/2 cucharadas
	Picadas con yogurt: Fresas, manzana, uvas	3 veces al mes	73 - 82 g	70 g	270 g (70 g fruta + 200cc yogurt)	3/4 de taza
	Ensalada de frutas con queso rallado: - Melón - Fresa - Manzana	2 veces al mes	 100 g 42 g 47 g	 50 g 40 g 40 g	160 g (130 g fruta + 30 g queso)	1/2 taza
	Ensalada de frutas con yogurt: - Banano - Fresa - Manzana	2 veces al mes	 64,2 g 47,3 g 47 g	 45 g 45 g 40 g	230 g (130 g fruta + 100 cc yogurt)	1 taza
AZUCARES[3]	Azúcar	2 veces a la semana	7 g	7 g		

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
TOTAL	1444	58,8	49,9	189,0
70% de las Recomendaciones diarias (9 - 13 años y 11 meses)	**1404**	**35,1 - 70,2**	**39 - 54,6**	**175,4 - 228,1**
NIVEL DE APORTE	**103%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO mg	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**
TOTAL	**848,3**	**15,7**	**1197,7**	**1618,0**
70% de las Recomendaciones diarias (9 - 13 años y 11 meses)	**770 - 2100**	**6,1 - 28**	**1050 - 1540**	**303 - 1190**
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**SUPERA UL**

[1] Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.

[2] Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

[3] Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

[4] Alimento proteico y Tuberculos: para el cálculo de la porción servida se tomo como referencia la ¨Tabla de factores de conversión de factores de peso de alimentos de cocidos a crudos¨ de Perú, por lo cual es posible que estas porciones deban ajustarse en el servicio

Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10,00	10,00	36	0,7	0,0	8,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN BLANDO	74p	Pan blanco	30,00	30,00	99	2,0	1,0	20,5	0,9	26,4	4,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	141,18	120,00	53	0,4	0,2	12,4	0,5	9,6	1,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	Cebada perlada	12,00	12,00	42	1,5	0,2	8,5	0,2	4,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	Arveja verde, cruda	32,50	13,00	16	1,1	0,0	2,7	0,3	4,7	0,0	2,9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	23	0,5	0,0	5,3	0,3	1,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	20	0,5	0,1	4,4	0,2	2,0	2,5	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	Zanahoria, cruda	16,47	14,00	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,8	4,9	98,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	134	Apio, tallo, crudo	40,00	20,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	8,4	31,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	38,89	35,00	7	0,3	0,0	1,6	0,1	4,6	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	150	Cebolla cabezona	3,89	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	2,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	251	Zanahoria, cruda	41,18	35,00	13	0,2	0,0	2,9	0,1	9,5	12,3	245,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	75,00	45,00	68	0,5	0,1	16,3	0,0	0,0	14,9	24,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	66,67	60,00	38	0,6	0,1	8,8	1,0	25,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PONQUÉ	112-2	Torta, con harina de trigo	50,00	50,00	158	4,9	1,6	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	120,00	60,00	21	0,4	0,1	4,7	0,6	4,2	51,0	102,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1429,3	64,2	41,3	201,2	7,8	771,0	1003,6	951,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1404	**35,1**	**39,0**	**175,4**	**6,1**	**770,0**	**1050,0**	**303,0**

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				70,2	54,6	228,1	28,0	2100,0	1540,0	1190,0
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	425,9	15,8	16,1	54,8	21
ALMUERZO	30	35	689,1	36,7	17,2	97,3	34
ONCES	10	15	314,3	11,7	8,0	49,0	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	10,00	10,00	36	0,2	0,0	8,7	0,1	1,1	0,0	9,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	45,00	45,00	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	43,2
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30,00	30,00	92	2,2	0,6	19,5	1,8	12,0	0,3	0,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	171,43	120,00	36	0,6	0,1	8,2	0,4	28,8	6,0	282,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	10,00	10,00	34	1,0	0,0	7,5	0,4	2,5	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	15,29	13,00	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,5	4,6	91,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	139	Arveja verde, cruda	35,00	14,00	17	1,1	0,0	3,0	0,3	5,0	0,0	3,1
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	453	Tilapia, filete, cruda	117,65	100,00	190	14,3	14,7	0,0	8,2	58,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	10,59	9,00	3	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	3,2	63,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	77,78	70,00	15	0,6	0,0	3,2	0,2	9,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	Arveja verde, cruda	75,00	30,00	36	2,5	0,1	6,3	0,7	10,8	0,0	6,6
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	13,00	13,00	2	0,1	0,0	0,5	0,1	1,6	0,9	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5,00	5,00	37	0,0	4,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	Papa común, sin cáscara, cruda	56,25	45,00	42	0,9	0,0	9,5	0,5	1,8	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	Perejil	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,2
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	63,16	60,00	21	0,5	0,3	4,1	0,8	12,6	2,4	2,4
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	210,00	210,00	113	6,7	6,7	6,7	0,6	252,0	109,2	199,5
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	CEREAL	N2656	Cereal en hojuelas de maíz azuarado	35,00	35,00	128	1,2	0,2	31,6	5,1	1,8	167,7	181,0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	73,68	70,00	25	0,6	0,4	4,8	1,0	14,7	2,8	2,8
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1401	54,5	49,9	185,0	22,4	867,2	1193,9	1086,8
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
NIVEL DE APORTE									100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA						
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	428,3	19,9	15,5	52,4	21

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
						ALMUERZO	30	35	706,6	26,1	27,2	89,5	35			
						ONCES	10	15	266,4	8,4	7,3	43,2	13			

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180,00	180,00	97	5,8	5,8	5,8	0,5	216,0	93,6	171,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	15,00	15,00	56	0,1	0,0	13,8	0,7	28,7	4,5	0,3
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	62,50	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	68,75	55,00	51	1,0	0,1	11,6	0,6	2,2	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	24,00	24,00	99	2,3	1,7	18,6	1,6	9,1	322,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	171,43	120,00	106	1,8	0,1	24,1	1,1	9,6	3,6	26,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	32,50	13,00	16	1,1	0,0	2,7	0,3	4,7	0,0	2,9
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	15,29	13,00	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,5	4,6	91,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	15,56	14,00	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,4	0,0	2,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	10,00	5,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,1	7,8	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	20,00	12,00	2	0,3	0,0	0,2	0,3	14,8	7,9	64,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	23,08	15,00	6	0,1	0,1	1,2	0,0	3,9	0,0	51,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	5,00	5,00	17	0,5	0,0	3,7	0,2	1,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	20,00	12,00	2	0,3	0,0	0,2	0,3	14,8	7,9	64,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	329	Mango, maduro, pulpa	24,00	12,00	8	0,1	0,0	1,9	0,1	1,8	0,5	16,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	37,89	36,00	13	0,3	0,2	2,5	0,5	7,6	1,4	1,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	0,80	0,80	2	0,0	0,0	0,6	0,1	0,1	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	45,00	45,00	39	1,0	0,0	8,5	0,5	0,5	8,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	2,30	2,30	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	200,00	60,00	35	0,9	0,3	7,2	1,0	5,4	0,0	103,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	120,00	60,00	40	0,4	0,1	9,5	0,3	9,0	2,4	84,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS CRACKER SABORIZADAS	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1489	56,3	52,0	199,1	13,1	618,8	1179,1	884,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	492,6	21,5	12,2	74,2	25
ALMUERZO	30	35	710,1	26,9	29,9	83,3	35
ONCES	10	15	286,0	7,9	9,9	41,6	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	17	Avena nacional, crudo, molida	10,00	10,00	38	2,0	0,6	6,0	0,8	9,1	2,6	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	640	Queso doble crema	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	38,4
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	85	Pan molde	42,00	42,00	113	3,9	0,4	23,6	2,3	59,6	496,9	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	385	Mantequilla, sin sal	4,00	4,00	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,9	0,0	46,8
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	141,18	120,00	76	0,4	0,2	18,0	0,4	19,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Fríjol cargamanto	30,00	30,00	97	6,8	0,5	16,3	1,4	52,5	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	30,77	20,00	32	0,2	0,0	7,6	0,1	1,6	5,2	21,2
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	38,33	23,00	33	0,4	3,1	1,1	0,1	2,3	0,0	0,7
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179-1	Lechuga común	21,82	12,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	5,3	0,7	1,2
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	31,25	25,00	5	0,2	0,0	0,8	0,4	114,0	0,0	27,5
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	4,00	2,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	75,00	45,00	68	0,5	0,1	16,3	0,0	0,0	14,9	24,3
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	100,00	60,00	22	0,5	0,1	4,9	0,4	6,0	0,6	22,2
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	640	Queso doble crema	30,00	30,00	86	7,0	5,6	1,8	0,2	121,5	142,5	28,8
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	338	Melón, maduro, pulpa	100,00	50,00	10	0,4	0,0	2,2	0,2	5,5	3,5	34,0
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	332	Manzana, maduro, pulpa	47,06	40,00	25	0,1	0,1	6,0	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	620	Crema de leche	8,00	8,00	25	0,4	2,6	0,1	0,0	5,4	3,7	28,2
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1475	62,8	53,2	186,5	10,7	849,2	1621,8	469,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	506,6	22,0	18,5	63,3	25
ALMUERZO	30	35	698,5	31,3	23,0	91,5	35
ONCES	10	15	269,4	9,5	11,7	31,6	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	22,00	22,00	103	0,8	3,7	16,6	0,8	7,9	0,0	0,4
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	183,33	55,00	36	1,2	0,9	5,9	0,5	6,6	11,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	12,00	12,00	42	0,8	0,0	9,6	0,1	1,6	2,1	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	20	0,5	0,1	4,4	0,2	2,0	2,5	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	192	Papa común, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	23	0,5	0,0	5,3	0,3	1,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	15,29	13,00	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,5	4,6	91,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	35,00	14,00	17	1,1	0,0	3,0	0,3	5,0	0,0	3,1
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	45,00	45,00	153	4,4	0,2	33,5	1,8	11,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	251	Zanahoria, cruda	20,00	17,00	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,6	6,0	119,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	27,06	23,00	14	0,1	0,0	3,5	0,1	3,7	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	329	Mango, maduro, pulpa	40,00	20,00	13	0,1	0,0	3,2	0,1	3,0	0,8	28,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	4,00	4,00	13	0,2	1,3	0,1	0,0	2,7	1,8	14,1
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	56,25	45,00	69	0,4	0,0	16,7	0,3	3,2	13,5	0,5
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	109,09	60,00	29	0,4	0,1	6,7	0,3	9,6	1,8	4,8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT CON FRESAS PICADAS	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	YOGURT CON FRESAS PICADAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	73,68	70,00	25	0,6	0,4	4,8	1,0	14,7	2,8	2,8
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS CRACKER SABORIZADAS	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1454	55,3	53,2	189,3	8,9	555,5	925,3	662,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	442,1	17,3	21,2	45,8	22
ALMUERZO	30	35	714,5	30,5	22,6	97,5	35
ONCES	10	15	297,1	7,5	9,4	46,0	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	10,00	10,00	36	0,2	0,0	8,7	0,1	1,1	0,0	9,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	Carne de res, magra	50,00	50,00	125	8,6	10,0	0,0	1,4	3,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	192	Papa común, sin cáscara, cruda	68,75	55,00	51	1,0	0,1	11,6	0,6	2,2	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30,00	30,00	92	2,2	0,6	19,5	1,8	12,0	0,3	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	126,32	120,00	42	1,0	0,6	8,3	1,7	25,2	4,8	4,8
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	219	Plátano colí, crudo	50,00	30,00	38	0,5	0,0	8,9	0,1	1,2	0,0	4,8
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	16	0,4	0,0	3,5	0,2	1,6	2,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	139	Arveja verde, cruda	32,50	13,00	16	1,1	0,0	2,7	0,3	4,7	0,0	2,9
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	251	Zanahoria, cruda	16,47	14,00	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,8	4,9	98,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	570	Hígado de res	100,00	100,00	130	20,0	4,5	2,3	6,0	9,0	0,0	10089,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	105,88	90,00	26	2,2	0,2	3,9	2,6	100,8	0,0	162,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	27,78	25,00	38	3,2	2,7	0,2	0,4	13,3	30,0	44,3
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	47	Harina de trigo	5,00	5,00	17	0,6	0,0	3,6	0,1	1,1	9,5	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	8,00	8,00	46	1,4	4,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,2
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	45,00	45,00	39	1,0	0,0	8,5	0,5	0,5	8,1	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	85,71	60,00	18	0,3	0,1	4,1	0,2	14,4	3,0	141,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PAPAYA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	80,00	60,00	23	0,5	0,2	4,9	0,4	10,2	6,6	64,2
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	24,00	24,00	99	2,3	1,7	18,6	1,6	9,1	322,1	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1436	63,6	50,0	183,4	20,3	781,0	1283,9	11026,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	482,8	19,5	17,7	61,7	24
ALMUERZO	30	35	695,4	34,8	24,1	84,7	35
ONCES	10	15	258,1	9,2	8,3	36,9	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180,00	180,00	97	5,8	5,8	5,8	0,5	216,0	93,6	171,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	15,00	15,00	56	0,1	0,0	13,8	0,7	28,7	4,5	0,3
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	128	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	637	Queso campesino	15,00	15,00	40	2,8	3,0	0,2	0,1	87,9	71,6	13,1
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	141,18	120,00	53	0,4	0,2	12,4	0,5	9,6	1,2	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	20	0,5	0,1	4,4	0,2	2,0	2,5	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25,00	25,00	22	0,6	0,0	4,7	0,3	0,3	4,5	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	32,50	13,00	16	1,1	0,0	2,7	0,3	4,7	0,0	2,9
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	16,47	14,00	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,8	4,9	98,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	N2500	Tomillo	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	56,25	45,00	20	0,6	0,0	4,3	0,4	14,4	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	52,94	45,00	17	0,3	0,0	3,8	0,2	12,2	15,8	315,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	20	0,0	1,7	1,2	0,0	0,7	35,6	4,2
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,00	0,90	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,3	0,0	3,5
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	45,00	45,00	39	1,0	0,0	8,5	0,5	0,5	8,1	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	200,00	60,00	35	0,9	0,3	7,2	1,0	5,4	0,0	103,8
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	640	Queso doble crema	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	38,4
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	85	Pan molde	42,00	42,00	113	3,9	0,4	23,6	2,3	59,6	496,9	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	385	Mantequilla, sin sal	4,00	4,00	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,9	0,0	46,8
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	100,00	60,00	22	0,5	0,1	4,9	0,4	6,0	0,6	22,2
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1494	64,3	53,8	188,7	11,7	708,2	1739,0	949,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	505,8	18,6	22,0	58,7	25
ALMUERZO	30	35	680,4	31,8	20,5	92,2	34
ONCES	10	15	307,7	13,8	11,2	37,9	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	17	Avena nacional, crudo, molida	10,00	10,00	38	2,0	0,6	6,0	0,8	9,1	2,6	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	45,00	45,00	119	8,5	9,1	0,7	0,2	263,7	214,7	39,2
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN BLANDO	74p	Pan blanco	30,00	30,00	99	2,0	1,0	20,5	0,9	26,4	4,2	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	171,43	120,00	36	0,6	0,1	8,2	0,4	28,8	6,0	282,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	171	Guascas, hojas	3,43	1,20	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,9	0,0	3,8
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	15,00	12,00	12	0,1	0,0	2,8	0,1	3,7	0,1	2,9
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	16,25	13,00	12	0,2	0,0	2,7	0,1	0,5	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	15,00	12,00	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,0	1,2	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	13,00	13,00	11	0,3	0,0	2,5	0,1	0,1	2,3	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	10,00	10,00	36	0,9	0,4	7,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	620	Crema de leche	10,00	10,00	32	0,5	3,3	0,1	0,0	6,8	4,6	35,3
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	3,38	2,70	4	0,6	0,2	0,0	0,0	0,3	1,7	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA	191	Papa común, con cáscara, cruda	45,00	45,00	39	0,9	0,0	8,7	0,2	31,5	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	91,67	55,00	80	0,9	7,3	2,5	0,2	5,5	0,0	1,7
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	364	Uva isabella, maduro, pulpa	66,67	60,00	25	0,2	0,0	6,1	0,0	4,2	5,4	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	100,00	100,00	81	2,9	2,8	11,2	0,2	89,0	42,0	55,0
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	64,29	45,00	40	0,7	0,0	9,0	0,4	3,6	1,4	9,9
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	302	Fresa, maduro, fruto entero	47,37	45,00	16	0,4	0,2	3,1	0,6	9,5	1,8	1,8
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	332	Manzana, maduro, pulpa	47,06	40,00	25	0,1	0,1	6,0	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	22,00	22,00	99	1,4	2,8	17,1	0,9	8,4	161,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1384	54,6	51,1	177,0	7,7	769,5	1083,9	694,1
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
NIVEL DE APORTE									100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	427,4	19,5	17,3	48,7	21
ALMUERZO	30	35	695,8	29,7	27,8	81,9	35
ONCES	10	15	260,8	5,5	6,0	46,4	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10,00	10,00	36	0,7	0,0	8,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	16,67	15,00	9	0,2	0,0	2,2	0,3	6,3	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN TAJADO INTEGRAL	84	Pan integral	42,00	42,00	88	3,1	0,8	17,0	1,9	21,0	188,2	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	141,18	120,00	76	0,4	0,2	18,0	0,4	19,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	12,00	12,00	42	0,8	0,0	9,6	0,1	1,6	2,1	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	20	0,5	0,1	4,4	0,2	2,0	2,5	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	192	Papa común, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	23	0,5	0,0	5,3	0,3	1,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	15,29	13,00	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,5	4,6	91,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	35,00	14,00	17	1,1	0,0	3,0	0,3	5,0	0,0	3,1
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	5,00	5,00	17	0,5	0,0	3,7	0,2	1,3	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	213	Pepino, crudo	100,00	90,00	17	0,6	0,5	2,3	1,5	6,3	3,6	2,7
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	20,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	2,4	1,4	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	75,00	45,00	68	0,5	0,1	16,3	0,0	0,0	14,9	24,3
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	60,00	60,00	15	1,0	0,0	2,8	1,1	24,6	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	180,00	180,00	160	5,2	4,5	24,5	0,2	203,4	82,8	113,4
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	24,00	24,00	99	2,3	1,7	18,6	1,6	9,1	322,1	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	175,00	70,00	1	0,3	0,0	0,1	0,2	2,8	0,0	21,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1403	61,9	41,4	196,3	11,2	609,1	1399,2	544,0
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	446,6	17,0	15,9	59,1	22
ALMUERZO	30	35	696,0	37,1	19,3	93,9	35
ONCES	10	15	260,5	7,8	6,2	43,3	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	22,00	22,00	103	0,8	3,7	16,6	0,8	7,9	0,0	0,4
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN HOJALDRADO	83-3	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	45,00	45,00	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	43,2
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	240,00	120,00	24	0,8	0,0	5,2	0,5	13,2	8,4	81,6
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	958	Lenteja	15,00	15,00	49	3,5	0,1	8,5	1,4	10,5	4,1	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	139	Arveja verde, cruda	32,50	13,00	16	1,1	0,0	2,7	0,3	4,7	0,0	2,9
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	16,47	14,00	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,8	4,9	98,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	453	Tilapia, filete, cruda	117,65	100,00	190	14,3	14,7	0,0	8,2	58,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	N2500	Tomillo	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	170	Espinaca, cruda	1,50	0,90	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,6	4,8
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	179-1	Lechuga común		16,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	7,0	1,0	1,6

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	27,50	22,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	100,3	0,0	24,2
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	25,88	22,00	8	0,2	0,0	1,8	0,1	5,9	7,7	154,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	4,00	2,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	214	Perejil	1,89	1,70	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	5,4
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	249	Yuca, cruda	56,25	45,00	69	0,4	0,0	16,7	0,3	3,2	13,5	0,5
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	100,00	60,00	22	0,5	0,1	4,9	0,4	6,0	0,6	22,2
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	HELADO	622	Helado de crema	80,00	80,00	148	2,6	8,2	16,0	0,3	120,0	0,0	57,6
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	73,68	70,00	25	0,6	0,4	4,8	1,0	14,7	2,8	2,8
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1400	50,6	54,4	177,5	16,4	806,7	1079,4	692,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	455,0	21,1	20,3	47,1	23
ALMUERZO	30	35	664,0	25,1	22,3	90,7	33
ONCES	10	15	281,5	4,4	11,8	39,6	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	10,00	10,00	38	2,0	0,6	6,0	0,8	9,1	2,6	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30,00	30,00	92	2,2	0,6	19,5	1,8	12,0	0,3	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	171,43	120,00	60	1,1	0,1	13,7	0,4	42,0	2,4	19,2
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	12,00	12,00	42	1,0	0,1	9,4	0,2	4,3	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	32,50	13,00	16	1,1	0,0	2,7	0,3	4,7	0,0	2,9
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	16,47	14,00	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,8	4,9	98,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	47	Harina de trigo	2,00	2,00	7	0,2	0,0	1,5	0,0	0,4	3,8	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	25,00	25,00	14	0,8	0,8	0,8	0,1	30,0	13,0	23,8
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	139	Arveja verde, cruda	62,50	25,00	30	2,1	0,1	5,3	0,6	9,0	0,0	5,5
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	175	Habichuela, cruda	33,33	30,00	9	0,6	0,0	1,7	0,3	18,0	0,0	5,1
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	41,18	35,00	13	0,2	0,0	2,9	0,1	9,5	12,3	245,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	214	Perejil	1,89	1,70	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	5,4
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	4,00	4,00	16	0,0	1,3	1,0	0,0	0,6	28,4	3,4
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	75,00	45,00	68	0,5	0,1	16,3	0,0	0,0	14,9	24,3
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	200,00	60,00	35	0,9	0,3	7,2	1,0	5,4	0,0	103,8
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT CON MANZANA PICADA	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 11	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	YOGURT CON MANZANA PICADA	332	Manzana, maduro, pulpa	82,35	70,00	44	0,2	0,1	10,5	0,2	11,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PONQUÉ	112-2	Torta, con harina de trigo	50,00	50,00	158	4,9	1,6	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1519	62,1	43,7	220,2	9,7	641,5	973,1	934,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	428,6	18,0	16,1	53,2	21
ALMUERZO	30	35	727,1	33,3	20,3	103,1	35
ONCES	10	15	363,6	10,9	7,3	63,9	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	22,00	22,00	103	0,8	3,7	16,6	0,8	7,9	0,0	0,4
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	128	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	637	Queso campesino	15,00	15,00	40	2,8	3,0	0,2	0,1	87,9	71,6	13,1
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	45,00	45,00	119	8,5	9,1	0,7	0,2	263,7	214,7	39,2
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	133,33	120,00	50	0,5	0,0	12,2	0,0	8,4	10,8	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	20	0,5	0,1	4,4	0,2	2,0	2,5	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25,00	25,00	22	0,6	0,0	4,7	0,3	0,3	4,5	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	32,50	13,00	16	1,1	0,0	2,7	0,3	4,7	0,0	2,9
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	16,47	14,00	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,8	4,9	98,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	675	Huevo de gallina	5,56	5,00	8	0,6	0,5	0,0	0,1	2,7	6,0	8,9
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	114-2	Tostada	3,00	3,00	12	0,1	0,2	2,4	0,0	1,2	4,4	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	45,00	45,00	153	4,4	0,2	33,5	1,8	11,3	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	56,25	45,00	20	0,6	0,0	4,3	0,4	14,4	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	52,94	45,00	17	0,3	0,0	3,8	0,2	12,2	15,8	315,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	20	0,0	1,7	1,2	0,0	0,7	35,6	4,2
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	Papa común, sin cáscara, cruda	56,25	45,00	42	0,9	0,0	9,5	0,5	1,8	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	Perejil	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,2
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	109,09	60,00	29	0,4	0,1	6,7	0,3	9,6	1,8	4,8
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANÁBANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	85,71	60,00	17	0,4	0,1	3,5	0,1	6,6	5,4	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1495	63,3	54,5	188,2	10,0	968,6	1214,8	880,0
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1404	**35,1**	**39,0**	**175,4**	**6,1**	**770,0**	**1050,0**	**303,0**

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				70,2	54,6	228,1	28,0	2100,0	1540,0	1190,0
						NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	576,4	22,2	26,8	62,1	25
ALMUERZO	30	35	674,1	31,8	19,4	92,9	34
ONCES	10	15	244,4	9,3	8,4	33,2	12

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	LECHE CALIENTE CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	210,00	210,00	113	6,7	6,7	6,7	0,6	252,0	109,2	199,5
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	LECHE CALIENTE CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	587	Pajarilla de res	50,00	50,00	53	9,5	1,6	0,0	30,0	5,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	68,75	55,00	51	1,0	0,1	11,6	0,6	2,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADAS INTEGRALES	114-1	Tostada	40,00	40,00	160	1,9	2,7	32,0	0,6	16,0	58,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	171,43	120,00	106	1,8	0,1	24,1	1,1	9,6	3,6	26,4
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	15,00	15,00	8	0,5	0,5	0,5	0,0	18,0	7,8	14,3
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	620	Crema de leche	10,00	10,00	32	0,5	3,3	0,1	0,0	6,8	4,6	35,3
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	92,31	60,00	24	0,5	0,2	4,9	0,2	15,6	0,0	204,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	150	Cebolla cabezona	1,67	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	Perejil	1,00	0,90	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2,9
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	N2507	Oregano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	N2500	Tomillo	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	156	Champiñón, crudo	20,00	20,00	11	1,9	0,1	0,5	5,5	1,2	1,6	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	620	Crema de leche	4,00	4,00	13	0,2	1,3	0,1	0,0	2,7	1,8	14,1
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	47	Harina de trigo	2,00	2,00	7	0,2	0,0	1,5	0,0	0,4	3,8	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	209	Pepino cohombro, sin cáscara	30,67	23,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	11,7	0,0	0,5
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	244	Tomate, pulpa	28,75	23,00	4	0,2	0,0	0,8	0,3	104,9	0,0	25,3
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	179-1	Lechuga común	25,45	14,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	6,2	0,8	1,4
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	320	Limón, pulpa	4,00	2,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	56,25	45,00	69	0,4	0,0	16,7	0,3	3,2	13,5	0,5
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	66,67	60,00	38	0,6	0,1	8,8	1,0	25,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	640	Queso doble crema	30,00	30,00	86	7,0	5,6	1,8	0,2	121,5	142,5	28,8
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	338	Melón, maduro, pulpa	100,00	50,00	10	0,4	0,0	2,2	0,2	5,5	3,5	34,0
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	332	Manzana, maduro, pulpa	47,06	40,00	25	0,1	0,1	6,0	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	620	Crema de leche	8,00	8,00	25	0,4	2,6	0,1	0,0	5,4	3,7	28,2
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1453	61,3	48,4	193,3	44,3	772,0	1246,6	633,0
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	484,7	21,1	11,2	74,8	24
ALMUERZO	30	35	699,2	30,7	25,5	86,9	35
ONCES	10	15	269,4	9,5	11,7	31,6	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	15,00	15,00	56	0,1	0,0	13,8	0,7	28,7	4,5	0,3
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180,00	180,00	97	5,8	5,8	5,8	0,5	216,0	93,6	171,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	141,18	120,00	76	0,4	0,2	18,0	0,4	19,2	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	Garbanzo	60,00	30,00	105	5,9	1,7	16,7	1,9	45,0	9,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	27,50	22,00	18	0,4	0,0	3,9	0,2	1,8	2,2	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	20,00	12,00	2	0,3	0,0	0,2	0,3	14,8	7,9	64,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	329	Mango, maduro, pulpa	24,00	12,00	8	0,1	0,0	1,9	0,1	1,8	0,5	16,8
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	37,89	36,00	13	0,3	0,2	2,5	0,5	7,6	1,4	1,4
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	0,80	0,80	2	0,0	0,0	0,6	0,1	0,1	0,1	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	45,00	45,00	39	1,0	0,0	8,5	0,5	0,5	8,1	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	2,30	2,30	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	80,00	60,00	23	0,5	0,2	4,9	0,4	10,2	6,6	64,2
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	120,00	60,00	40	0,4	0,1	9,5	0,3	9,0	2,4	84,0
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE QUINUA	112-1	Torta, con harina de trigo	50,00	50,00	158	4,9	1,6	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1422	57,9	47,0	192,3	9,7	660,4	930,2	781,8
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
NIVEL DE APORTE									101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	422,3	15,1	16,2	54,2	21
ALMUERZO	30	35	666,9	31,2	22,8	84,3	33
ONCES	10	15	332,9	11,7	8,0	53,9	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	10,00	10,00	36	0,2	0,0	8,7	0,1	1,1	0,0	9,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN HOJALDRADO	83-3	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVO COCIDO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVO COCIDO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	141,18	120,00	53	0,4	0,2	12,4	0,5	9,6	1,2	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	93-2	Pasta alimenticia enriquecida	10,00	10,00	34	1,0	0,0	7,5	0,4	2,5	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	15,29	13,00	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,5	4,6	91,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	139	Arveja verde, cruda	35,00	14,00	17	1,1	0,0	3,0	0,3	5,0	0,0	3,1
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	453	Tilapia, filete, cruda	117,65	100,00	190	14,3	14,7	0,0	8,2	58,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	38,33	23,00	33	0,4	3,1	1,1	0,1	2,3	0,0	0,7
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179-1	Lechuga común	21,82	12,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	5,3	0,7	1,2
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	31,25	25,00	5	0,2	0,0	0,8	0,4	114,0	0,0	27,5
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	4,00	2,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	10,59	9,00	3	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	3,2	63,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	45,00	45,00	39	0,9	0,0	8,7	0,2	31,5	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	120,00	60,00	40	0,4	0,1	9,5	0,3	9,0	2,4	84,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	637	Queso campesino	25,00	25,00	66	4,7	5,1	0,4	0,1	146,5	119,3	21,8

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	25,00	25,00	82	2,1	2,1	13,7	0,1	67,5	0,0	24,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	365	Uva pasa, deshidratada	8,00	8,00	24	0,2	0,0	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	N2502	Canela en polvo	0,35	0,35	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	N2505	Clavo de olor	0,35	0,35	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1400	52,5	51,8	177,7	14,2	936,9	1066,0	760,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	399,0	15,8	13,9	51,0	20
ALMUERZO	30	35	671,4	23,5	25,9	86,2	33
ONCES	10	15	322,4	13,1	12,1	40,5	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	15,00	15,00	56	0,1	0,0	13,8	0,7	28,7	4,5	0,3
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180,00	180,00	97	5,8	5,8	5,8	0,5	216,0	93,6	171,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADAS SABOR A MANTEQUILLA	114	Tostada	40,00	40,00	160	1,9	2,7	32,0	0,6	16,0	58,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	183,33	55,00	36	1,2	0,9	5,9	0,5	6,6	11,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	150	Cebolla cabezona	4,44	4,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	2,6	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	107,69	70,00	28	0,6	0,3	5,7	0,2	18,2	0,0	238,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	30,00	30,00	16	1,0	1,0	1,0	0,1	36,0	15,6	28,5
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	Arveja verde, cruda	75,00	30,00	36	2,5	0,1	6,3	0,7	10,8	0,0	6,6
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	13,00	13,00	2	0,1	0,0	0,5	0,1	1,6	0,9	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5,00	5,00	37	0,0	4,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	45,00	45,00	39	1,0	0,0	8,5	0,5	0,5	8,1	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	80,00	60,00	23	0,5	0,2	4,9	0,4	10,2	6,6	64,2
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT CON UVAS PICADAS	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 16	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	YOGURT CON UVAS PICADAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	77,78	70,00	29	0,3	0,0	7,1	0,0	4,9	6,3	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	24,00	24,00	99	2,3	1,7	18,6	1,6	9,1	322,1	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1488	54,8	54,5	182,5	11,0	768,5	1315,6	857,8
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
NIVEL DE APORTE									106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	507,9	20,2	19,6	63,0	25
ALMUERZO	30	35	689,8	26,2	33,3	71,2	34
ONCES	10	15	290,3	8,4	7,3	48,2	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	10,00	10,00	36	0,2	0,0	8,7	0,1	1,1	0,0	9,0
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	45,00	45,00	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	43,2
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	171,43	120,00	36	0,6	0,1	8,2	0,4	28,8	6,0	282,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	32,50	13,00	16	1,1	0,0	2,7	0,3	4,7	0,0	2,9
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	15,29	13,00	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,5	4,6	91,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	15,56	14,00	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,4	0,0	2,4
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	10,00	5,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,1	7,8	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	20,00	12,00	2	0,3	0,0	0,2	0,3	14,8	7,9	64,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	23,08	15,00	6	0,1	0,1	1,2	0,0	3,9	0,0	51,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	453	Tilapia, filete, cruda	117,65	100,00	190	14,3	14,7	0,0	8,2	58,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	10,59	9,00	3	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	3,2	63,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	209	Pepino cohombro, sin cáscara	40,00	30,00	3	0,2	0,0	0,5	0,2	15,3	0,0	0,6
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	4,00	2,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	75,00	45,00	68	0,5	0,1	16,3	0,0	0,0	14,9	24,3
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	N2502	Canela en polvo	1,50	1,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	721	Panela	15,00	15,00	56	0,1	0,0	13,8	0,7	28,7	4,5	0,3
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	364	Uva isabella, maduro, pulpa	66,67	60,00	25	0,2	0,0	6,1	0,0	4,2	5,4	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	210,00	210,00	113	6,7	6,7	6,7	0,6	252,0	109,2	199,5
MENU 17	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	BROWNIE	18p	Brownie cubierto con chocolate	30,00	30,00	114	1,8	4,2	17,1	1,0	37,2	20,7	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	73,68	70,00	25	0,6	0,4	4,8	1,0	14,7	2,8	2,8
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1419	51,7	51,0	175,6	15,5	1059,3	973,7	1070,6
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
NIVEL DE APORTE									101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	428,3	20,3	16,8	49,1	21
ALMUERZO	30	35	684,7	22,3	22,9	97,5	34
ONCES	10	15	292,9	9,1	11,3	28,7	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	10,00	10,00	38	2,0	0,6	6,0	0,8	9,1	2,6	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30,00	30,00	92	2,2	0,6	19,5	1,8	12,0	0,3	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	171,43	120,00	106	1,8	0,1	24,1	1,1	9,6	3,6	26,4
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	12,00	12,00	42	1,0	0,1	9,4	0,2	4,3	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	32,50	13,00	16	1,1	0,0	2,7	0,3	4,7	0,0	2,9
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	14,44	13,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,8	0,0	2,2
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	16,47	14,00	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,8	4,9	98,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	45,00	45,00	153	4,4	0,2	33,5	1,8	11,3	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	343	Papaya, maduro, pulpa	34,29	24,00	7	0,1	0,0	1,6	0,1	5,8	1,2	56,4
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	6,00	6,00	19	0,3	2,0	0,1	0,0	4,1	2,8	21,2
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	170	Espinaca, cruda	20,00	12,00	2	0,3	0,0	0,2	0,3	14,8	7,9	64,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	329	Mango, maduro, pulpa	48,00	24,00	16	0,1	0,0	3,8	0,1	3,6	1,0	33,6
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA DORADA	191	Papa común, con cáscara, cruda	45,00	45,00	39	0,9	0,0	8,7	0,2	31,5	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA DORADA	374	Aceite, de soya	2,30	2,30	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA DORADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	66,67	60,00	38	0,6	0,1	8,8	1,0	25,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	120,00	60,00	40	0,4	0,1	9,5	0,3	9,0	2,4	84,0
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA CON SABOR A QUESO	112p	Torta, con harina de trigo	30,00	30,00	95	2,9	0,9	18,6	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1402	58,7	44,0	193,2	12,7	690,7	927,7	865,3

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO
						Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	474,2	18,7	16,1	63,6	24
ALMUERZO	30	35	658,2	30,3	20,5	88,1	33
ONCES	10	15	269,9	9,7	7,4	41,5	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	22,00	22,00	103	0,8	3,7	16,6	0,8	7,9	0,0	0,4
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	45,00	45,00	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	43,2
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	24,00	24,00	99	2,3	1,7	18,6	1,6	9,1	322,1	0,0
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	240,00	120,00	24	0,8	0,0	5,2	0,5	13,2	8,4	81,6
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Fríjol cargamanto	30,00	30,00	97	6,8	0,5	16,3	1,4	52,5	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	30,77	20,00	32	0,2	0,0	7,6	0,1	1,6	5,2	21,2
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	38,33	23,00	33	0,4	3,1	1,1	0,1	2,3	0,0	0,7
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179-1	Lechuga común	21,82	12,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	5,3	0,7	1,2

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	31,25	25,00	5	0,2	0,0	0,8	0,4	114,0	0,0	27,5
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	4,00	2,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	75,00	45,00	68	0,5	0,1	16,3	0,0	0,0	14,9	24,3
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	100,00	60,00	22	0,5	0,1	4,9	0,4	6,0	0,6	22,2
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	100,00	100,00	81	2,9	2,8	11,2	0,2	89,0	42,0	55,0
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	64,29	45,00	40	0,7	0,0	9,0	0,4	3,6	1,4	9,9
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	302	Fresa, maduro, fruto entero	47,37	45,00	16	0,4	0,2	3,1	0,6	9,5	1,8	1,8
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	332	Manzana, maduro, pulpa	47,06	40,00	25	0,1	0,1	6,0	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	22,00	22,00	99	1,4	2,8	17,1	0,9	8,4	161,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1421	57,7	49,2	187,4	10,5	775,4	1393,2	483,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA						
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
						NUEVES REFORZADAS	20	25	462,1	20,9	20,1	49,5	23			
						ALMUERZO	30	35	698,5	31,3	23,0	91,5	35			
						ONCES	10	15	260,8	5,5	6,0	46,4	13			

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10,00	10,00	36	0,7	0,0	8,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	128	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	637	Queso campesino	15,00	15,00	40	2,8	3,0	0,2	0,1	87,9	71,6	13,1
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	141,18	120,00	53	0,4	0,2	12,4	0,5	9,6	1,2	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	21,25	17,00	14	0,3	0,0	3,0	0,1	1,4	1,7	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	38,46	25,00	10	0,2	0,1	2,1	0,1	6,5	0,0	85,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	26,15	17,00	27	0,2	0,0	6,4	0,1	1,4	4,4	18,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	20,00	16,00	24	0,1	0,0	5,9	0,1	1,1	4,8	0,2
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	542-1	Carne de res, magra	2,70	2,70	7	0,5	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	249	Yuca, cruda	56,25	45,00	69	0,4	0,0	16,7	0,3	3,2	13,5	0,5
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	91,67	55,00	80	0,9	7,3	2,5	0,2	5,5	0,0	1,7
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	45,00	45,00	157	3,0	0,2	35,9	0,4	5,9	7,8	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0,38	0,36	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	10,00	6,00	9	0,1	0,0	2,2	0,0	0,0	2,0	3,2
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	120,00	60,00	40	0,4	0,1	9,5	0,3	9,0	2,4	84,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAÍZ DULCE	59	Maíz blanco, trillado	30,00	30,00	90	2,6	0,3	19,4	3,0	3,3	2,1	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAÍZ DULCE	N2502	Canela en polvo	0,35	0,35	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAÍZ DULCE	N2505	Clavo de olor	0,35	0,35	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	PETO DE MAÍZ DULCE	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	15,00	15,00	49	1,2	1,3	8,2	0,0	40,5	0,0	14,4
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	PETO DE MAÍZ DULCE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	PETO DE MAÍZ DULCE	637	Queso campesino	30,00	30,00	79	5,6	6,1	0,5	0,1	175,8	143,1	26,1
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1496	67,6	54,1	185,5	8,9	823,1	1212,1	674,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1404	**35,1 70,2**	**39,0 54,6**	**175,4 228,1**	**6,1 28,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1540,0**	**303,0 1190,0**
NIVEL DE APORTE									107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA						
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	523,3	19,8	22,6	60,4	25

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
9 A 13 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
						ALMUERZO	30	35	673,1	33,6	19,1	92,2	34			
						ONCES	10	15	299,6	14,3	12,4	32,9	15			

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
APORTE PROMEDIO DE MACRO Y MICRONUTRIENTES 9 A 13 AÑOS
CENTROS AVANZAR

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Menu	Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.
1	1429	64,2	41,3	201,2
2	1401	54,5	49,9	185,0
3	1489	56,3	52,0	199,1
4	1475	62,8	53,2	186,5
5	1454	55,3	53,2	189,3
SEMANA 1				
6	1436	63,6	50,0	183,4
7	1494	64,3	53,8	188,7
8	1384	54,6	51,1	177,0
9	1403	61,9	41,4	196,3
10	1400	50,6	54,4	177,5
SEMANA 2				
11	1519	62,1	43,7	220,2
12	1495	63,3	54,5	188,2
13	1453	61,3	48,4	193,3
14	1422	57,9	47,0	192,3
15	1400	52,5	51,8	177,7
SEMANA 3				
16	1488	54,8	54,5	182,5
17	1419	51,7	51,0	175,6
18	1402	58,7	44,0	193,2
19	1421	57,7	49,2	187,4
20	1496	67,6	54,1	185,5
SEMANA 4				
PROMEDIO TOTAL SEMANAL				
PROMEDIO DIARIO	1444	58,8	49,9	189,0

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
1	1	7,8	771,0	1004	951
3		22,4	867,24	1193,9	1087
4		10,7	849,15	1621,8	470
TOTAL APORTE SEMANAL		40,9	2487,4	3819,3	2507,8
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		6,1 - 28	770 - 2100	1050 - 1540	303 - 1190
PROMEDIO SEMANA 1		13,6	829,1	1273,1	835,9
NIVEL DE APORTE SEMANAL		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
6	2	20,26	781,00	1283,94	11026
8		7,7	769,5	1083,9	694,1
10		16,39	806,72	1079,44	692
TOTAL APORTE SEMANAL		44,33	2357,24	3447,27	12412,34
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		6,1 - 28	770 - 2100	1050 - 1540	303 - 1190
PROMEDIO SEMANA 2		14,8	785,7	1149,1	4137,4
NIVEL DE APORTE		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
12	3	10,0	968,6	1214,8	880,0
13		44,3	772,0	1246,6	633,0
15		14,2	936,9	1066,0	760,2
TOTAL APORTE SEMANAL		68,6	2677,5	3527,4	2273,1
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		6,1 - 28	770 - 2100	1050 - 1540	303 - 1190
PROMEDIO SEMANA 3		22,9	892,5	1175,8	757,7
NIVEL DE APORTE		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
17	4	15,5	1059,3	973,7	1070,6
19		10,5	775,4	1393,2	483,3
20		8,9	823,1	1212,1	674,9
TOTAL APORTE SEMANAL		35,0	2657,8	3578,9	2228,8
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		6,1 - 28	770 - 2100	1050 - 1540	303 - 1190
PROMEDIO SEMANA 4		11,7	885,9	1193,0	742,9
NIVEL DE APORTE		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

NUEVES REFORZADAS						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario			270 cc	9 onzas
	Leche caliente con canela		270 cc	270 cc		
	Colada de fécula de maíz, colada de harina de plátano, colada de avena, colada de fécula de maíz con mora, chocolate.		250 cc	250 cc		
	Leche: Agua de panela con leche		230 cc	230 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Fécula de maíz, avena molida, harina de plátano		15 g	15 g		
ALIMENTO PROTEICO	Queso: campesino, doble crema	1 - 2 veces por semana	60 g	60 g	60 g	Queso doble crema: 3,5 tajadas Queso campesin: 1 porción grande
	Huevo: revuelto, cocido, perico	2 - 3 veces por semana	55,56 g	50 g	Revuelto: 42 g Perico: 45 g Cocido: 48 g	1 unidad
CALDO	Changua con huevo: Huevo	1 vez a la semana	55,56 g	50 g	270 cc	9 onzas
	Changua con huevo: Leche		180 cc	180 cc		
	Carne de res, pollo, pajarilla		60 - 75 g	60 g		
	Papa		75 g	60 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan blando, pan rollo, pan hojaldrado, mogolla integral	Diario	60 g	60 g	60 g	1 unidad grande
	Arepa de maíz		42 g	42 g	95 g	1 unidad grande
	Pan molde: blanco o integral		42 g	42 g	42 g	2 tajadas
	Tostada: integral, sabor a mantequilla		60 g	60 g	60 g	3 unidades
	Galletas de soda		40 g	40 g	40 g	5 unidades
FRUTA	Fresa, papaya, melón, uvas	Diario	210 - 400 g	200 g	200 g	1/2 taza
	Banano, manzana, pera, mandarina		235 - 286 g	200 g	200 g	1 unidad mediana
	Granadilla		183,3 g	55 g	183,3 g	1 unidad
AZUCARES[3]	Azúcar	Diario	8 g	8 g		
	Chocolate		25 g	25 g		
	Panela		20 g	20 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina o mantequilla	Diario	3,7 g	3,7 g		

ALMUERZO						
Tipo de Alimento		**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA	**Proteina**: carne de res, pollo	4 veces a la semana	3 - 5 g	3 g	270 cc	9 onzas
	Verduras: arveja, habichuela, zanahoria		85 g	50 g		
	Tuberculo: papa, yuca, plátano		65 - 80 g	60 g		
	Leguminosa		20 g	20 g		
	Cereal: Pasta (fideos, conchitas)		18 g	18 g		
	Arroz, cebada, cuchuco		20 g	20 g		
	Avena en hojuelas		22 g	22 g		
ALIMENTO PROTEICO[4]	Leguminosa	3 veces al mes	40 g	40 g	96 g	3 cucharadas
	Carne de res (magra) y carne de cerdo (lomo)	1 - 2 veces por semana	120 g	120 g	Asado: 69 g En salsa: 86 g	1 trozo mediano
	Carne de res molida		120 g	120 g	112 g	6 cucharadas
	Pechuga de pollo	1 - 2 veces por semana	150 g	120 g	88 g	5 cucharadas
	Pescado	1 vez a la semana	141,2 g	120 g	Asado: 56 g En salsa: 84 g	1 trozo mediano
	Visceras: Hígado de res	1 vez al mes	120 g	120 g	86 g	1 trozo mediano

CEREAL	Arroz	Diario	70 g	70 g	140 g	7 cucharadas
	Pasta		65 g	65 g	155 g	8 cucharadas
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS[4]	Plátano	Diario	125 g	75 g	Tajada: 53 g Asado: 67 g Melao: 67 g	Tajada: 1 tajada mediana Asado o melao: 1 trozo mdiano
	Papa: criolla, sabanera		75 - 93,7 g	75 g	Cocida: 82 g Dorada: 62 g Chorreada: 67 g	Criolla: 1 unidad mediana Sabanera: 1 unidad pequeña
	Yuca		93,7 - 75 g	75 g	Cocida: 92 g Dorada: 67 g	1 trozo o astilla mediano
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS	Cocidas: Calabaza, ahuyama, arveja verde fresca, zanahoria, apio, acelga, espinaca, remolacha, pepino, habichuela,	Diario	110 - 180 g	100 g	80 g	5 cucharadas
	Ensaladas: espinaca, lechuga, tomáte, zanahoria, pepino,		110 - 120 g	80 g	80 g	5 cucharadas
	Tajada de aguacate		108,3 g	65 g	65 g	1 tajada mediana
BEBIDA DE FRUTA	Mora, fresa, maracuyá, lulo, piña, papaya, uva, feijoa, guayaba, mango	Diario	80 - 266 g	80 g	270 cc	9 onzas
AZUCARES[3]	Azúcar	Diario	8 g	8 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	4,5 g	4,5 g		

ONCES						
Tipo de Alimento		**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche entera de vaca UHT (bebida unica)		270 cc	270 cc	270 cc	9 onzas
	Leche entera de vaca UHT (sorbete)		250 cc	250 cc	250 cc (sorbete)	
	Yogurt		200 cc	200 cc	200 cc	1 unidad indiviual
	Kumis		270 cc	270 cc	270 cc	9 onzas
	Helado		90 g	90 g	90 g	4 1/2 cucharadas
	Yogur (Ensalada de frutas)		200 cc	200 cc	200 cc	1 unidad indiviual
	Queso: sandwich		60 g	60 g	60 g	3 tajadas
	Queso: ensalada de frutas		35 g	35 g	35 g	2 tajadas
	Fruta (sorbete)		107 - 160 g	80 g	270 cc (sorbete)	9 onzas
	Curuba, mango, guayaba, guanábana					
DERIVADO LÁCTEO + CEREAL	**Arroz con leche:** - Leche entera de vaca UHT - Queso campesino - Leche condensada - Arroz blanco - Uvas pasas	1 vez al mes	200 cc 30 g 30 g 25 g 12 g	200 cc 30 g 30 g 25 g 12 g	310 g	1 taza
	Peto de maíz dulce - Leche entera de vaca UHT - Leche condensada - Queso campesino - Maíz blanco	1 vez al mes	200 cc 20 g 35 g 35 g	200 cc 20 g 35 g 35 g	320 g	1 taza
CEREAL ACOMPAÑANTE [1]	Galletas de leche	Diario	33 g	33 g	33 g	3 paquetes indiviuales
	Galletas cracker saborizadas, galletas de soda		32 g	32 g	32 g	4 unidades
	Galletas de soda		40 g	40 g	40 g	5 unidades
	Torta de quinua, ponqué, torta sabor a queso		50 g	50 g	50 g	1 unidad grande
	Pan molde (tajado)		42 g	42 g	42 g	2 tajadas
	Galleta wafer		48 g	48 g	48 g	2 paquetes individuales
	Cereal (hojuelas azucaradas)		45 g	45 g	45 g	4 - 5 cucharadas
	Pan rollo, brownie		60 g	60 g	60 g	1 unidad grande

FRUTA O JUGO	Porción: Fresas, patilla	4 veces al mes	84 - 200 g	80 g	80 g	5 cucharadas
	Picadas con yogurt: Fresas, manzana, uvas	3 veces al mes	84 - 94 g	80 g	280 g	3/4 de taza
	Ensalada de frutas con queso rallado: - Melón - Fresa - Manzana	2 veces al mes	120 g 52,6 g 52,9 g	60 g 50 g 45 g	190 g (155 g fruta + 35 g queso)	1/2 taza
	Ensalada de frutas con yogurt: - Banano - Fresa - Manzana	2 veces al mes	78,6 g 57,9 g 54,9 g	55 g 55 g 45 g	350 g (155 g fruta + 200 cc yogurt)	1 taza
AZUCARES[3]	Azúcar	2 veces a la semana	8 g	8 g		

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
TOTAL	1965	75,5	63,3	271,2
70% de las Recomendaciones diarias (14 - 17 años y 11 meses)	**1921**	**48 - 96**	**53,4 - 74,7**	**240,1 - 312,1**
NIVEL DE APORTE	**102%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO mg	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**
TOTAL	**1068,1**	**20,6**	**1493,0**	**2018,4**
70% de las Recomendaciones diarias (14 - 17 años y 11 meses)	**770 - 2100**	**8,2 - 32**	**1050 - 1610**	**390 - 1960**
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**SUPERA UL**

[1] Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.

[2] Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

[3] Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

[4] Alimento proteico y Tuberculos: para el cálculo de la porción servida se tomo como referencia la ¨Tabla de factores de conversión de factores de peso de alimentos de cocidos a crudos¨ de Perú, por lo cual es posible que estas porciones deban ajustarse en el servicio

Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN BLANDO	74	Pan blanco	60,00	60,00	199	4,1	2,0	41,0	1,8	52,8	8,4	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	235,29	200,00	88	0,6	0,4	20,6	0,8	16,0	2,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	Cebada perlada	20,00	20,00	70	2,5	0,4	14,2	0,3	7,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	28	0,6	0,0	6,3	0,3	1,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	480	Carne de cerdo, lomo	120,00	120,00	169	32,6	4,4	0,0	0,6	12,0	46,8	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	134	Apio, tallo, crudo	60,00	30,00	5	0,2	0,0	0,8	0,1	12,6	46,8	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44,44	40,00	8	0,3	0,0	1,8	0,1	5,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	150	Cebolla cabezona	4,44	4,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	2,6	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	251	Zanahoria, cruda	47,06	40,00	15	0,3	0,0	3,4	0,2	10,8	14,0	280,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,50	4,50	33	0,0	3,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y APIO)	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	125,00	75,00	113	0,8	0,2	27,2	0,0	0,0	24,8	40,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	4,30	4,30	39	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	88,89	80,00	50	0,8	0,1	11,7	1,4	33,6	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PONQUÉ	112-2	Torta, con harina de trigo	50,00	50,00	158	4,9	1,6	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	160,00	80,00	28	0,5	0,1	6,2	0,8	5,6	68,0	136,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1928	79,9	53,5	286,1	10,8	830,7	1291,0	1144,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	613,9	20,0	19,4	90,3	22
ALMUERZO	30	35	962,1	46,5	23,1	142,6	35
ONCES	10	15	352,3	13,4	9,6	53,2	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	15,00	15,00	54	0,3	0,0	13,1	0,2	1,7	0,0	13,5
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	60,00	60,00	172	14,0	11,2	3,5	0,3	243,0	285,0	57,6
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	60,00	60,00	184	4,3	1,1	39,1	3,6	24,0	0,6	0,0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	285,71	200,00	60	1,0	0,2	13,6	0,6	48,0	10,0	470,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	18,00	18,00	61	1,8	0,1	13,4	0,7	4,5	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	48	1,2	0,1	10,6	0,5	4,8	6,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	453	Tilapia, filete, cruda	141,18	120,00	228	17,2	17,6	0,0	9,8	69,6	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	83,33	75,00	16	0,6	0,0	3,4	0,2	9,8	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	Arveja verde, cruda	87,50	35,00	42	2,9	0,1	7,4	0,8	12,6	0,0	7,7
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	15,00	15,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,8	1,1	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	6,00	6,00	44	0,0	4,9	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	Papa común, sin cáscara, cruda	93,75	75,00	70	1,4	0,1	15,8	0,8	3,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	Perejil	1,44	1,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	4,2
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	84,21	80,00	28	0,6	0,4	5,5	1,1	16,8	3,2	3,2
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	270,00	270,00	146	8,6	8,6	8,6	0,8	324,0	140,4	256,5
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	CEREAL	N2656	Cereal en hojuelas de maíz azuarado	45,00	45,00	165	1,5	0,2	40,6	6,5	2,3	215,6	232,7
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	84,21	80,00	28	0,6	0,4	5,5	1,1	16,8	3,2	3,2
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1934	72,0	64,2	269,1	29,7	1127,8	1555,3	1479,7
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1921	**48,0** **96,0**	**53,4** **74,7**	**240,1** **312,1**	**8,2** **32,0**	**770,0** **2100,0**	**1050,0** **1610,0**	**390,0** **1960,0**
NIVEL DE APORTE									101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	636,0	27,7	20,6	85,2	23
ALMUERZO	30	35	958,9	33,6	34,3	129,1	35
ONCES	10	15	339,0	10,8	9,3	54,8	12

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	230,00	230,00	124	7,4	7,4	7,4	0,7	276,0	119,6	218,5
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	20,00	20,00	74	0,1	0,0	18,4	1,0	38,2	6,0	0,4
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	56	1,1	0,1	12,7	0,7	2,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON POLLO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	40,00	40,00	165	3,8	2,8	31,1	2,6	15,2	536,8	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	285,71	200,00	176	3,0	0,2	40,2	1,8	16,0	6,0	44,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	48	1,2	0,1	10,6	0,5	4,8	6,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	11,00	5,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	2,3	8,6	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	23,33	14,00	3	0,4	0,0	0,2	0,3	17,2	9,2	74,6
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	26,15	17,00	7	0,2	0,1	1,4	0,1	4,4	0,0	57,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	542	Carne de res, magra	120,00	120,00	299	20,6	24,0	0,0	3,2	7,2	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	7,00	7,00	24	0,7	0,0	5,2	0,3	1,8	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	33,33	20,00	4	0,6	0,0	0,3	0,5	24,6	13,2	106,6
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	329	Mango, maduro, pulpa	40,00	20,00	13	0,1	0,0	3,2	0,1	3,0	0,8	28,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	1,00	1,00	3	0,0	0,0	0,8	0,1	0,1	0,1	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	75,00	75,00	65	1,7	0,1	14,2	0,8	0,8	13,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	2,70	2,70	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	266,67	80,00	47	1,2	0,4	9,6	1,4	7,2	0,0	138,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	160,00	80,00	53	0,5	0,1	12,7	0,4	12,0	3,2	112,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS CRACKER SABORIZADAS	30	Galleta, cracker	32,00	32,00	148	1,5	4,6	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2010	72,6	65,3	283,3	17,9	798,1	1649,2	1155,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	696,4	28,0	16,0	110,1	25
ALMUERZO	30	35	946,8	34,5	36,7	119,6	35
ONCES	10	15	367,1	10,0	12,7	53,7	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	17	Avena nacional, crudo, molida	15,00	15,00	56	2,9	0,9	9,0	1,3	13,7	3,9	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	640	Queso doble crema	60,00	60,00	172	14,0	11,2	3,5	0,3	243,0	285,0	57,6
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	85	Pan molde	42,00	42,00	113	3,9	0,4	23,6	2,3	59,6	496,9	0,0
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	385	Mantequilla, sin sal	5,00	5,00	37	0,1	4,1	0,0	0,0	1,1	0,0	58,5
MENU 4	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	235,29	200,00	126	0,6	0,4	30,0	0,6	32,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Fríjol cargamanto	40,00	40,00	129	9,1	0,6	21,8	1,9	70,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	38,46	25,00	40	0,3	0,1	9,5	0,1	2,0	6,5	26,5
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	120,00	120,00	180	23,0	9,7	0,0	1,9	13,3	72,6	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	58,33	35,00	51	0,6	4,7	1,6	0,1	3,5	0,0	1,1
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179-1	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	31,25	25,00	5	0,2	0,0	0,8	0,4	114,0	0,0	27,5
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,44	1,30	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	5,1
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	5,00	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	125,00	75,00	113	0,8	0,2	27,2	0,0	0,0	24,8	40,5
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	133,33	80,00	30	0,7	0,1	6,6	0,5	8,0	0,8	29,6
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	640	Queso doble crema	35,00	35,00	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	33,6
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	338	Melón, maduro, pulpa	120,00	60,00	12	0,4	0,0	2,6	0,2	6,6	4,2	40,8
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	332	Manzana, maduro, pulpa	52,94	45,00	28	0,1	0,1	6,8	0,1	7,2	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	620	Crema de leche	10,00	10,00	32	0,5	3,3	0,1	0,0	6,8	4,6	35,3
MENU 4	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	48,00	48,00	218	2,6	6,3	37,6	1,4	10,1	276,5	1,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2043	81,7	71,7	268,0	13,9	1070,2	1600,0	599,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	671,4	29,5	25,1	82,1	24
ALMUERZO	30	35	963,7	40,0	30,1	133,3	35
ONCES	10	15	407,7	12,2	16,5	52,6	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	25,00	25,00	117	0,9	4,2	18,9	0,9	9,0	0,0	0,5
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	60,00	60,00	184	5,1	3,7	32,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	183,33	55,00	36	1,2	0,9	5,9	0,5	6,6	11,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	28	0,6	0,0	6,3	0,3	1,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150,00	120,00	198	24,8	11,0	0,0	0,8	13,2	75,6	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	65,00	65,00	222	6,4	0,3	48,4	2,5	16,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	35,29	30,00	19	0,1	0,1	4,5	0,1	4,8	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	329	Mango, maduro, pulpa	60,00	30,00	20	0,2	0,0	4,8	0,2	4,5	1,2	42,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA, MANGO Y CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	5,00	5,00	16	0,3	1,6	0,1	0,0	3,4	2,3	17,7
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	93,75	75,00	115	0,7	0,1	27,8	0,5	5,3	22,5	0,8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	4,50	4,50	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	145,45	80,00	38	0,5	0,1	9,0	0,4	12,8	2,4	6,4
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT CON FRESAS PICADAS	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	YOGURT CON FRESAS PICADAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	84,21	80,00	28	0,6	0,4	5,5	1,1	16,8	3,2	3,2
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS CRACKER SABORIZADAS	30	Galleta, cracker	32,00	32,00	148	1,5	4,6	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1878	68,1	63,8	258,8	11,1	645,0	1151,7	770,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			98%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	579,7	21,6	25,6	66,0	21
ALMUERZO	30	35	960,9	38,6	27,6	139,9	35
ONCES	10	15	337,5	7,9	10,6	52,9	12

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	15,00	15,00	54	0,3	0,0	13,1	0,2	1,7	0,0	13,5
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	Carne de res, magra	60,00	60,00	149	10,3	12,0	0,0	1,6	3,6	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	192	Papa común, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	56	1,1	0,1	12,7	0,7	2,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	60,00	60,00	184	4,3	1,1	39,1	3,6	24,0	0,6	0,0
MENU 6	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	210,53	200,00	70	1,6	1,0	13,8	2,8	42,0	8,0	8,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	219	Plátano colí, crudo	58,33	35,00	44	0,6	0,0	10,3	0,1	1,4	0,0	5,6
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	20	0,5	0,1	4,4	0,2	2,0	2,5	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE COLICERO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	570	Hígado de res	120,00	120,00	156	24,0	5,4	2,8	7,2	10,8	0,0	12106,8
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	117,65	100,00	29	2,4	0,2	4,3	2,9	112,0	0,0	180,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	33,33	30,00	45	3,8	3,2	0,2	0,5	15,9	36,0	53,1
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	47	Harina de trigo	6,00	6,00	21	0,7	0,0	4,4	0,1	1,3	11,4	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	10,00	10,00	58	1,8	5,2	0,9	0,0	0,0	0,0	0,2
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	75,00	75,00	65	1,7	0,1	14,2	0,8	0,8	13,5	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	114,29	80,00	24	0,4	0,1	5,4	0,2	19,2	4,0	188,0
MENU 6	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PAPAYA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	106,67	80,00	31	0,7	0,2	6,6	0,6	13,6	8,8	85,6
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	40,00	40,00	165	3,8	2,8	31,1	2,6	15,2	536,8	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1969	82,1	63,6	267,4	27,7	925,5	1601,0	13263,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	682,0	25,9	22,3	94,9	25
ALMUERZO	30	35	924,0	43,6	30,3	118,9	34
ONCES	10	15	362,8	12,6	11,0	53,6	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	230,00	230,00	124	7,4	7,4	7,4	0,7	276,0	119,6	218,5
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	20,00	20,00	74	0,1	0,0	18,4	1,0	38,2	6,0	0,4
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	42,00	42,00	153	3,8	1,6	31,0	1,1	7,6	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	637	Queso campesino	18,00	18,00	48	3,4	3,7	0,3	0,1	105,5	85,9	15,7
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,50	4,50	33	0,0	3,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 7	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	235,29	200,00	88	0,6	0,4	20,6	0,8	16,0	2,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	22,00	22,00	75	2,8	1,3	13,3	0,8	18,9	2,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	30,00	30,00	26	0,7	0,0	5,7	0,3	0,3	5,4	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150,00	120,00	198	24,8	11,0	0,0	0,8	13,2	75,6	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	N2500	Tomillo	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	4,50	4,50	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	22	0,7	0,0	4,8	0,4	16,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	58,82	50,00	19	0,4	0,1	4,2	0,2	13,5	17,5	350,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	7,00	7,00	28	0,1	2,3	1,7	0,0	1,0	49,8	5,9
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	75,00	75,00	65	1,7	0,1	14,2	0,8	0,8	13,5	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	266,67	80,00	47	1,2	0,4	9,6	1,4	7,2	0,0	138,4
MENU 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	640	Queso doble crema	60,00	60,00	172	14,0	11,2	3,5	0,3	243,0	285,0	57,6
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	85	Pan molde	42,00	42,00	113	3,9	0,4	23,6	2,3	59,6	496,9	0,0
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	SANDWICH TOSTADO CON QUESO	385	Mantequilla, sin sal	5,00	5,00	37	0,1	4,1	0,0	0,0	1,1	0,0	58,5
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	133,33	80,00	30	0,7	0,1	6,6	0,5	8,0	0,8	29,6
MENU 7	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1929	81,0	67,1	250,8	14,6	914,1	1610,0	1130,1
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
NIVEL DE APORTE									100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	628,5	21,7	25,5	78,4	23
ALMUERZO	30	35	916,7	40,6	25,8	130,7	33
ONCES	10	15	383,8	18,7	15,8	41,7	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	17	Avena nacional, crudo, molida	15,00	15,00	56	2,9	0,9	9,0	1,3	13,7	3,9	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON CANELA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	60,00	60,00	158	11,3	12,2	1,0	0,2	351,6	286,2	52,2
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN BLANDO	74	Pan blanco	60,00	60,00	199	4,1	2,0	41,0	1,8	52,8	8,4	0,0
MENU 8	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	285,71	200,00	60	1,0	0,2	13,6	0,6	48,0	10,0	470,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	171	Guascas, hojas	4,29	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,1	3,7	0,0	4,8
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	15	0,1	0,0	3,5	0,1	4,7	0,2	3,6
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	14	0,3	0,0	3,2	0,2	0,6	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	18,75	15,00	12	0,3	0,0	2,6	0,1	1,2	1,5	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	15,00	15,00	13	0,3	0,0	2,8	0,2	0,2	2,7	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	20,00	20,00	73	1,7	0,9	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	620	Crema de leche	15,00	15,00	48	0,8	4,9	0,2	0,0	10,2	6,9	53,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	5,00	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150,00	120,00	198	24,8	11,0	0,0	0,8	13,2	75,6	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA	191	Papa común, con cáscara, cruda	75,00	75,00	65	1,4	0,1	14,5	0,4	52,5	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	108,33	65,00	94	1,0	8,6	3,0	0,3	6,5	0,0	2,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	364	Uva isabella, maduro, pulpa	88,89	80,00	34	0,3	0,0	8,2	0,0	5,6	7,2	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	78,57	55,00	48	0,8	0,1	11,1	0,5	4,4	1,7	12,1
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	302	Fresa, maduro, fruto entero	57,89	55,00	19	0,4	0,3	3,8	0,8	11,6	2,2	2,2
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	332	Manzana, maduro, pulpa	52,94	45,00	28	0,1	0,1	6,8	0,1	7,2	0,0	0,0
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	33,00	33,00	149	2,1	4,3	25,6	1,4	12,5	241,6	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2010	75,2	68,9	273,3	11,3	1104,8	1479,5	1057,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	640,0	27,3	23,4	80,5	23
ALMUERZO	30	35	963,5	38,5	35,3	123,2	35
ONCES	10	15	406,8	9,3	10,3	69,6	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN TAJADO INTEGRAL	84	Pan integral	42,00	42,00	88	3,1	0,8	17,0	1,9	21,0	188,2	0,0
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	235,29	200,00	126	0,6	0,4	30,0	0,6	32,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	28	0,6	0,0	6,3	0,3	1,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	480	Carne de cerdo, lomo	120,00	120,00	169	32,6	4,4	0,0	0,6	12,0	46,8	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	7,00	7,00	24	0,7	0,0	5,2	0,3	1,8	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	213	Pepino, crudo	111,11	100,00	19	0,7	0,6	2,6	1,7	7,0	4,0	3,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25,00	25,00	5	0,2	0,0	0,9	0,2	3,0	1,8	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	125,00	75,00	113	0,8	0,2	27,2	0,0	0,0	24,8	40,5
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	4,30	4,30	39	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	80,00	80,00	20	1,4	0,0	3,7	1,5	32,8	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	270,00	270,00	240	7,8	6,8	36,7	0,3	305,1	124,2	170,1
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	40,00	40,00	165	3,8	2,8	31,1	2,6	15,2	536,8	0,0
MENU 9	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	200,00	80,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	3,2	0,0	24,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1931	77,8	53,4	285,2	14,2	816,4	1602,0	687,3
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1921	**48,0** **96,0**	**53,4** **74,7**	**240,1** **312,1**	**8,2** **32,0**	**770,0** **2100,0**	**1050,0** **1610,0**	**390,0** **1960,0**
NIVEL DE APORTE									101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	553,6	19,3	18,2	78,6	20
ALMUERZO	30	35	970,4	46,6	25,7	138,7	35
ONCES	10	15	406,7	12,0	9,6	68,0	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	25,00	25,00	117	0,9	4,2	18,9	0,9	9,0	0,0	0,5
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN HOJALDRADO	83-3	Pan harina de trigo	60,00	60,00	184	5,1	3,7	32,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	60,00	60,00	172	14,0	11,2	3,5	0,3	243,0	285,0	57,6
MENU 10	SEMANA 2	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	400,00	200,00	40	1,4	0,0	8,6	0,8	22,0	14,0	136,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	958	Lenteja	20,00	20,00	65	4,7	0,1	11,3	1,9	14,0	5,4	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE LENTEJAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	48	1,2	0,1	10,6	0,5	4,8	6,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	453	Tilapia, filete, cruda	141,18	120,00	228	17,2	17,6	0,0	9,8	69,6	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	N2500	Tomillo	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA EN SALSA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	170	Espinaca, cruda	1,67	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,7	5,3
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	179-1	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	5,00	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	214	Perejil	2,11	1,90	1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	6,1
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMÁTE Y ZANAHORIA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	249	Yuca, cruda	93,75	75,00	115	0,7	0,1	27,8	0,5	5,3	22,5	0,8
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	133,33	80,00	30	0,7	0,1	6,6	0,5	8,0	0,8	29,6
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	HELADO	622	Helado de crema	90,00	90,00	167	2,9	9,3	18,0	0,4	135,0	0,0	64,8
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	84,21	80,00	28	0,6	0,4	5,5	1,1	16,8	3,2	3,2
MENU 10	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	48,00	48,00	218	2,6	6,3	37,6	1,4	10,1	276,5	1,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1964	67,8	70,6	264,7	21,1	1028,4	1513,5	899,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	646,7	29,5	27,0	71,5	24
ALMUERZO	30	35	904,4	32,3	27,5	132,0	33
ONCES	10	15	412,4	6,1	16,0	61,2	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	15,00	15,00	56	2,9	0,9	9,0	1,3	13,7	3,9	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	60,00	60,00	184	4,3	1,1	39,1	3,6	24,0	0,6	0,0
MENU 11	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	285,71	200,00	100	1,8	0,2	22,8	0,6	70,0	4,0	32,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	20,00	20,00	71	1,7	0,1	15,7	0,3	7,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	48	1,2	0,1	10,6	0,5	4,8	6,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150,00	120,00	198	24,8	11,0	0,0	0,8	13,2	75,6	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3,50	3,50	26	0,0	2,8	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	47	Harina de trigo	3,00	3,00	10	0,4	0,0	2,2	0,1	0,7	5,7	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	30,00	30,00	16	1,0	1,0	1,0	0,1	36,0	15,6	28,5
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	139	Arveja verde, cruda	75,00	30,00	36	2,5	0,1	6,3	0,7	10,8	0,0	6,6
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	175	Habichuela, cruda	35,56	32,00	10	0,7	0,0	1,8	0,3	19,2	0,0	5,4
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	44,71	38,00	14	0,3	0,0	3,2	0,2	10,3	13,3	266,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	214	Perejil	2,11	1,90	1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	6,1
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	20	0,0	1,7	1,2	0,0	0,7	35,6	4,2
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	125,00	75,00	113	0,8	0,2	27,2	0,0	0,0	24,8	40,5
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	266,67	80,00	47	1,2	0,4	9,6	1,4	7,2	0,0	138,4
MENU 11	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT CON MANZANA PICADA	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 11	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	YOGURT CON MANZANA PICADA	332	Manzana, maduro, pulpa	94,12	80,00	50	0,2	0,2	12,0	0,2	12,8	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PONQUÉ	112-2	Torta, con harina de trigo	50,00	50,00	158	4,9	1,6	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1980	76,5	53,5	302,7	13,7	776,2	1216,2	1087,4
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
NIVEL DE APORTE									103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	615,0	23,4	19,2	87,5	22
ALMUERZO	30	35	995,6	42,1	25,5	149,8	35
ONCES	10	15	369,9	10,9	7,3	65,4	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	25,00	25,00	117	0,9	4,2	18,9	0,9	9,0	0,0	0,5
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	42,00	42,00	153	3,8	1,6	31,0	1,1	7,6	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	637	Queso campesino	18,00	18,00	48	3,4	3,7	0,3	0,1	105,5	85,9	15,7
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,50	4,50	33	0,0	3,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	60,00	60,00	158	11,3	12,2	1,0	0,2	351,6	286,2	52,2
MENU 12	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	222,22	200,00	84	0,8	0,0	20,4	0,0	14,0	18,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	22,00	22,00	75	2,8	1,3	13,3	0,8	18,9	2,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	30,00	30,00	26	0,7	0,0	5,7	0,3	0,3	5,4	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	543	Carne de res, molida	120,00	120,00	180	23,0	9,7	0,0	1,9	13,3	72,6	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	675	Huevo de gallina	8,89	8,00	12	1,0	0,9	0,1	0,1	4,2	9,6	14,2
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	153	Cebolla junca, tallos	13,75	5,50	2	0,1	0,0	0,3	0,0	1,9	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	114-2	Tostada	8,00	8,00	32	0,4	0,5	6,4	0,1	3,2	11,6	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOGNESA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	65,00	65,00	222	6,4	0,3	48,4	2,5	16,3	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	22	0,7	0,0	4,8	0,4	16,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	58,82	50,00	19	0,4	0,1	4,2	0,2	13,5	17,5	350,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	7,00	7,00	28	0,1	2,3	1,7	0,0	1,0	49,8	5,9
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	Papa común, sin cáscara, cruda	93,75	75,00	70	1,4	0,1	15,8	0,8	3,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	Perejil	1,44	1,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	4,2
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	145,45	80,00	38	0,5	0,1	9,0	0,4	12,8	2,4	6,4
MENU 12	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANÁBANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	114,29	80,00	22	0,5	0,2	4,7	0,2	8,8	7,2	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	60,00	60,00	184	5,1	3,7	32,5	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									2013	82,8	70,0	263,7	13,1	1237,0	1576,8	1048,1
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
NIVEL DE APORTE									105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	727,7	28,2	33,2	79,6	25
ALMUERZO	30	35	912,9	40,9	25,0	130,9	33
ONCES	10	15	372,8	13,6	11,8	53,2	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	LECHE CALIENTE CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	270,00	270,00	146	8,6	8,6	8,6	0,8	324,0	140,4	256,5
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	LECHE CALIENTE CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	587	Pajarilla de res	60,00	60,00	63	11,4	1,9	0,0	36,0	6,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	56	1,1	0,1	12,7	0,7	2,4	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PAJARILLA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADAS INTEGRALES	114-1	Tostada	60,00	60,00	241	2,9	4,1	48,1	1,0	24,0	87,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	285,71	200,00	176	3,0	0,2	40,2	1,8	16,0	6,0	44,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	48	1,2	0,1	10,6	0,5	4,8	6,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	620	Crema de leche	15,00	15,00	48	0,8	4,9	0,2	0,0	10,2	6,9	53,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	107,69	70,00	28	0,6	0,3	5,7	0,2	18,2	0,0	238,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	150	Cebolla cabezona	2,00	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	CREMA DE AHUYAMA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	Perejil	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,2
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150,00	120,00	198	24,8	11,0	0,0	0,8	13,2	75,6	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	N2507	Oregano	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	N2500	Tomillo	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	156	Champiñón, crudo	30,00	30,00	16	2,9	0,2	0,8	8,2	1,8	2,4	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	620	Crema de leche	6,00	6,00	19	0,3	2,0	0,1	0,0	4,1	2,8	21,2
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	47	Harina de trigo	3,00	3,00	10	0,4	0,0	2,2	0,1	0,7	5,7	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3,50	3,50	26	0,0	2,8	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	209	Pepino cohombro, sin cáscara	40,00	30,00	3	0,2	0,0	0,5	0,2	15,3	0,0	0,6
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	179-1	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	320	Limón, pulpa	5,00	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y LECHUGA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	93,75	75,00	115	0,7	0,1	27,8	0,5	5,3	22,5	0,8
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	4,50	4,50	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	88,89	80,00	50	0,8	0,1	11,7	1,4	33,6	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	640	Queso doble crema	35,00	35,00	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	33,6
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	338	Melón, maduro, pulpa	120,00	60,00	12	0,4	0,0	2,6	0,2	6,6	4,2	40,8
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	332	Manzana, maduro, pulpa	52,94	45,00	28	0,1	0,1	6,8	0,1	7,2	0,0	0,0
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	620	Crema de leche	10,00	10,00	32	0,5	3,3	0,1	0,0	6,8	4,6	35,3
MENU 13	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	48,00	48,00	218	2,6	6,3	37,6	1,4	10,1	276,5	1,4
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									2045	78,6	64,0	289,0	56,7	860,2	1510,0	807,7
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
NIVEL DE APORTE									106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	683,6	27,2	14,9	110,0	25
ALMUERZO	30	35	953,7	39,1	32,6	126,4	35
ONCES	10	15	407,7	12,2	16,5	52,6	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	20,00	20,00	74	0,1	0,0	18,4	1,0	38,2	6,0	0,4
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	230,00	230,00	124	7,4	7,4	7,4	0,7	276,0	119,6	218,5
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	60,00	60,00	184	5,1	3,7	32,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	235,29	200,00	126	0,6	0,4	30,0	0,6	32,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	120,00	120,00	180	23,0	9,7	0,0	1,9	13,3	72,6	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	Garbanzo	80,00	40,00	140	7,8	2,2	22,3	2,6	60,0	12,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	20	0,5	0,1	4,4	0,2	2,0	2,5	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	Pimentón rojo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	14,2	0,0	46,8
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	33,33	20,00	4	0,6	0,0	0,3	0,5	24,6	13,2	106,6
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	329	Mango, maduro, pulpa	40,00	20,00	13	0,1	0,0	3,2	0,1	3,0	0,8	28,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	1,00	1,00	3	0,0	0,0	0,8	0,1	0,1	0,1	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	75,00	75,00	65	1,7	0,1	14,2	0,8	0,8	13,5	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	2,70	2,70	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	106,67	80,00	31	0,7	0,2	6,6	0,6	13,6	8,8	85,6
MENU 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	160,00	80,00	53	0,5	0,1	12,7	0,4	12,0	3,2	112,0
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 14	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE QUINUA	112-1	Torta, con harina de trigo	50,00	50,00	158	4,9	1,6	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1888	72,8	58,1	269,2	12,6	847,1	1183,6	1004,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			98%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	614,5	19,5	20,3	88,6	22
ALMUERZO	30	35	896,5	40,0	28,1	120,9	33
ONCES	10	15	377,1	13,4	9,6	59,7	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	15,00	15,00	54	0,3	0,0	13,1	0,2	1,7	0,0	13,5
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN HOJALDRADO	83-3	Pan harina de trigo	60,00	60,00	184	5,1	3,7	32,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVO COCIDO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVO COCIDO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 15	SEMANA 3	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	235,29	200,00	88	0,6	0,4	20,6	0,8	16,0	2,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	93-2	Pasta alimenticia enriquecida	18,00	18,00	61	1,8	0,1	13,4	0,7	4,5	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	48	1,2	0,1	10,6	0,5	4,8	6,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	453	Tilapia, filete, cruda	141,18	120,00	228	17,2	17,6	0,0	9,8	69,6	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	58,33	35,00	51	0,6	4,7	1,6	0,1	3,5	0,0	1,1
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179-1	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	31,25	25,00	5	0,2	0,0	0,8	0,4	114,0	0,0	27,5
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,44	1,30	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	5,1
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	5,00	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	75,00	75,00	65	1,4	0,1	14,5	0,4	52,5	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	160,00	80,00	53	0,5	0,1	12,7	0,4	12,0	3,2	112,0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	637	Queso campesino	30,00	30,00	79	5,6	6,1	0,5	0,1	175,8	143,1	26,1
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	30,00	30,00	98	2,5	2,5	16,4	0,1	81,0	0,0	28,8
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	25,00	25,00	87	1,7	0,1	20,0	0,2	3,3	4,3	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	365	Uva pasa, deshidratada	12,00	12,00	36	0,3	0,0	8,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	N2502	Canela en polvo	0,38	0,38	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	N2505	Clavo de olor	0,38	0,38	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15						0	#¡DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1907	67,6	66,3	260,6	17,8	1162,1	1355,7	925,7
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
NIVEL DE APORTE									99%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	567,4	20,3	17,5	82,5	21
ALMUERZO	30	35	931,3	30,7	33,7	126,4	34
ONCES	10	15	408,3	16,5	15,1	51,8	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	20,00	20,00	74	0,1	0,0	18,4	1,0	38,2	6,0	0,4
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	230,00	230,00	124	7,4	7,4	7,4	0,7	276,0	119,6	218,5
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180,00	180,00	97	5,8	5,8	5,8	0,5	216,0	93,6	171,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADAS SABOR A MANTEQUILLA	114	Tostada	60,00	60,00	241	2,9	4,1	48,1	1,0	24,0	87,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	183,33	55,00	36	1,2	0,9	5,9	0,5	6,6	11,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	542	Carne de res, magra	120,00	120,00	299	20,6	24,0	0,0	3,2	7,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	374	Aceite, de soya	4,50	4,50	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,00	9,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,1	0,6	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN BISTEC	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	115,38	75,00	30	0,7	0,3	6,2	0,2	19,5	0,0	255,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	40,00	40,00	22	1,3	1,3	1,3	0,1	48,0	20,8	38,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	Arveja verde, cruda	87,50	35,00	42	2,9	0,1	7,4	0,8	12,6	0,0	7,7
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	15,00	15,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,8	1,1	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	6,00	6,00	44	0,0	4,9	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	75,00	75,00	65	1,7	0,1	14,2	0,8	0,8	13,5	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	106,67	80,00	31	0,7	0,2	6,6	0,6	13,6	8,8	85,6
MENU 16	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	YOGURT CON UVAS PICADAS	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 16	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	YOGURT CON UVAS PICADAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	88,89	80,00	34	0,3	0,0	8,2	0,0	5,6	7,2	0,0
MENU 16	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	40,00	40,00	165	3,8	2,8	31,1	2,6	15,2	536,8	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1916	66,8	54,5	249,6	14,4	916,7	1600,0	986,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
NIVEL DE APORTE									100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	650,7	23,8	23,5	86,4	24
ALMUERZO	30	35	904,8	33,0	40,7	101,6	33
ONCES	10	15	360,4	10,0	8,4	61,6	13

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	15,00	15,00	54	0,3	0,0	13,1	0,2	1,7	0,0	13,5
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	60,00	60,00	172	14,0	11,2	3,5	0,3	243,0	285,0	57,6
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	60,00	60,00	184	5,1	3,7	32,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	285,71	200,00	60	1,0	0,2	13,6	0,6	48,0	10,0	470,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	48	1,2	0,1	10,6	0,5	4,8	6,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	11,00	5,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	2,3	8,6	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	23,33	14,00	3	0,4	0,0	0,2	0,3	17,2	9,2	74,6
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	26,15	17,00	7	0,2	0,1	1,4	0,1	4,4	0,0	57,8
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	453	Tilapia, filete, cruda	141,18	120,00	228	17,2	17,6	0,0	9,8	69,6	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE MOJARRA ASADO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	209	Pepino cohombro, sin cáscara	53,33	40,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	20,4	0,0	0,8
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	50,00	40,00	7	0,4	0,0	1,3	0,6	182,4	0,0	44,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,44	1,30	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	5,1
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	5,00	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	125,00	75,00	113	0,8	0,2	27,2	0,0	0,0	24,8	40,5
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	N2502	Canela en polvo	1,80	1,80	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MELAO	721	Panela	20,00	20,00	74	0,1	0,0	18,4	1,0	38,2	6,0	0,4
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	364	Uva isabella, maduro, pulpa	88,89	80,00	34	0,3	0,0	8,2	0,0	5,6	7,2	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE UVA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 17	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	270,00	270,00	146	8,6	8,6	8,6	0,8	324,0	140,4	256,5
MENU 17	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	BROWNIE	18	Brownie cubierto con chocolate	60,00	60,00	228	3,7	8,5	34,3	1,9	74,4	41,4	0,0
MENU 17	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	84,21	80,00	28	0,6	0,4	5,5	1,1	16,8	3,2	3,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1975	69,9	69,7	267,6	20,0	1399,6	1290,5	1455,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	636,0	28,5	23,1	78,7	23
ALMUERZO	30	35	937,3	28,5	29,1	140,5	34
ONCES	10	15	292,9	12,9	17,5	48,4	11

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	15,00	15,00	56	2,9	0,9	9,0	1,3	13,7	3,9	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	60,00	60,00	184	4,3	1,1	39,1	3,6	24,0	0,6	0,0
MENU 18	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	285,71	200,00	176	3,0	0,2	40,2	1,8	16,0	6,0	44,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	20,00	20,00	71	1,7	0,1	15,7	0,3	7,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	48	1,2	0,1	10,6	0,5	4,8	6,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	50,00	20,00	24	1,6	0,1	4,2	0,5	7,2	0,0	4,4
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	543	Carne de res, molida	120,00	120,00	180	23,0	9,7	0,0	1,9	13,3	72,6	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	153	Cebolla junca, tallos	13,75	5,50	2	0,1	0,0	0,3	0,0	1,9	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE A LA BOLOGNESA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	65,00	65,00	222	6,4	0,3	48,4	2,5	16,3	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	343	Papaya, maduro, pulpa	42,86	30,00	9	0,2	0,0	2,0	0,1	7,2	1,5	70,5
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	10,00	10,00	32	0,5	3,3	0,1	0,0	6,8	4,6	35,3
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	170	Espinaca, cruda	33,33	20,00	4	0,6	0,0	0,3	0,5	24,6	13,2	106,6
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PAPAYA, MANGO, CREMA DE LECHE	329	Mango, maduro, pulpa	60,00	30,00	20	0,2	0,0	4,8	0,2	4,5	1,2	42,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA DORADA	191	Papa común, con cáscara, cruda	75,00	75,00	65	1,4	0,1	14,5	0,4	52,5	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA DORADA	374	Aceite, de soya	2,70	2,70	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PAPA DORADA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	88,89	80,00	50	0,8	0,1	11,7	1,4	33,6	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	160,00	80,00	53	0,5	0,1	12,7	0,4	12,0	3,2	112,0
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA CON SABOR A QUESO	112	Torta, con harina de trigo	50,00	50,00	158	4,9	1,6	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1957	77,0	55,0	288,9	18,4	900,0	1178,9	1098,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	691,0	24,6	19,2	104,9	25
ALMUERZO	30	35	888,9	39,0	26,2	124,3	32
ONCES	10	15	377,1	13,4	9,6	59,7	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	25,00	25,00	117	0,9	4,2	18,9	0,9	9,0	0,0	0,5
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO LÁCTEO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	60,00	60,00	172	14,0	11,2	3,5	0,3	243,0	285,0	57,6
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE SODA	32	Galleta, de soda	40,00	40,00	165	3,8	2,8	31,1	2,6	15,2	536,8	0,0
MENU 19	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	400,00	200,00	40	1,4	0,0	8,6	0,8	22,0	14,0	136,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Fríjol cargamanto	40,00	40,00	129	9,1	0,6	21,8	1,9	70,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	LEGUMINOSA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	38,46	25,00	40	0,3	0,1	9,5	0,1	2,0	6,5	26,5
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	120,00	120,00	180	23,0	9,7	0,0	1,9	13,3	72,6	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	8,75	3,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	58,33	35,00	51	0,6	4,7	1,6	0,1	3,5	0,0	1,1
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179-1	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	31,25	25,00	5	0,2	0,0	0,8	0,4	114,0	0,0	27,5
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,44	1,30	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	5,1
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	5,00	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	125,00	75,00	113	0,8	0,2	27,2	0,0	0,0	24,8	40,5
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	133,33	80,00	30	0,7	0,1	6,6	0,5	8,0	0,8	29,6
MENU 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	200,00	200,00	162	5,8	5,6	22,4	0,4	178,0	84,0	110,0
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	78,57	55,00	48	0,8	0,1	11,1	0,5	4,4	1,7	12,1

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	302	Fresa, maduro, fruto entero	57,89	55,00	19	0,4	0,3	3,8	0,8	11,6	2,2	2,2
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	332	Manzana, maduro, pulpa	52,94	45,00	28	0,1	0,1	6,8	0,1	7,2	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	33,00	33,00	149	2,1	4,3	25,6	1,4	12,5	241,6	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1998	77,5	66,6	273,0	14,4	1040,8	1610,0	688,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
						Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	627,9	28,2	26,2	70,1	23
ALMUERZO	30	35	963,7	40,0	30,1	133,3	35
ONCES	10	15	406,8	9,3	10,3	69,6	15

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	250,00	250,00	135	8,0	8,0	8,0	0,8	300,0	130,0	237,5
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	42,00	42,00	153	3,8	1,6	31,0	1,1	7,6	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	637	Queso campesino	18,00	18,00	48	3,4	3,7	0,3	0,1	105,5	85,9	15,7
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,50	4,50	33	0,0	3,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE MAIZ	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 20	SEMANA 4	NUEVES REFORZADAS	FRUTA	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	235,29	200,00	88	0,6	0,4	20,6	0,8	16,0	2,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	16	0,4	0,0	3,5	0,2	1,6	2,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	53,85	35,00	14	0,3	0,1	2,9	0,1	9,1	0,0	119,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	30,77	20,00	32	0,2	0,0	7,6	0,1	1,6	5,2	21,2
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	25,00	20,00	31	0,2	0,0	7,4	0,1	1,4	6,0	0,2
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	542-1	Carne de res, magra	3,00	3,00	7	0,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SANCOCHO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	480	Carne de cerdo, lomo	120,00	120,00	169	32,6	4,4	0,0	0,6	12,0	46,8	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO ASADO	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	249	Yuca, cruda	93,75	75,00	115	0,7	0,1	27,8	0,5	5,3	22,5	0,8
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO, PLÁTANO	YUCA COCIDA	743	Sal	0,36	0,36	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	141,6	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	108,33	65,00	94	1,0	8,6	3,0	0,3	6,5	0,0	2,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	70,00	70,00	244	4,7	0,3	55,9	0,6	9,1	12,1	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	3,25	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	11,67	7,00	11	0,1	0,0	2,5	0,0	0,0	2,3	3,8
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	160,00	80,00	53	0,5	0,1	12,7	0,4	12,0	3,2	112,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS AVANZAR
MAYORES DE 14 AÑOS

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAÍZ DULCE	59	Maíz blanco, trillado	35,00	35,00	105	3,0	0,3	22,6	3,5	3,9	2,5	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAÍZ DULCE	N2502	Canela en polvo	0,38	0,38	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAÍZ DULCE	N2505	Clavo de olor	0,38	0,38	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	PETO DE MAÍZ DULCE	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	20,00	20,00	65	1,7	1,7	10,9	0,0	54,0	0,0	19,2
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	PETO DE MAÍZ DULCE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	200,00	200,00	108	6,4	6,4	6,4	0,6	240,0	104,0	190,0
MENU 20	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO LÁCTEO	PETO DE MAÍZ DULCE	637	Queso campesino	35,00	35,00	92	6,6	7,1	0,6	0,1	205,1	167,0	30,5
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1934	82,5	66,1	253,6	11,1	1029,9	1532,4	851,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1921	**48,0 96,0**	**53,4 74,7**	**240,1 312,1**	**8,2 32,0**	**770,0 2100,0**	**1050,0 1610,0**	**390,0 1960,0**
NIVEL DE APORTE									101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
NUEVES REFORZADAS	20	25	649,1	23,2	26,2	80,6	24
ALMUERZO	30	35	913,9	41,6	24,4	132,5	33
ONCES	10	15	371,2	17,7	15,5	40,5	14

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
APORTE PROMEDIO DE MACRO Y MICRONUTRIENTES MAYORES DE 14 AÑOS
CENTROS AVANZAR

Menu	Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.
1	1928	79,9	53,5	286,1
2	1934	72,0	64,2	269,1
3	2010	72,6	65,3	283,3
4	2043	81,7	71,7	268,0
5	1928	68,1	63,8	258,8
SEMANA 1				
6	1969	82,1	63,6	267,4
7	1929	81,0	67,1	250,8
8	2010	75,2	68,9	273,3
9	1931	77,8	53,4	285,2
10	1964	67,8	70,6	264,7
SEMANA 2				
11	1980	76,5	53,5	302,7
12	2013	82,8	70,0	263,7
13	2045	78,6	64,0	289,0
14	1918	72,8	58,1	269,2
15	1922	67,6	66,3	260,6
SEMANA 3				
16	1916	66,8	54,5	249,6
17	1975	69,9	69,7	267,6
18	1957	77,0	55,0	288,9
19	1998	77,5	66,6	273,0
20	1934	82,5	66,1	253,6
SEMANA 4				
PROMEDIO TOTAL SEMANAL				
PROMEDIO DIARIO	1965	75,5	63,3	271,2

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
1	1	10,8	830,7	1291	1144
2		29,7	1127,79	1555,3	1480
4		13,9	1070,23	1600,0	599
TOTAL APORTE SEMANAL		54,4	3028,8	4446,3	3223,3
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		8,2 - 32	770 - 2100	1050 - 1610	390 - 1960
PROMEDIO SEMANA 1		18,1	1009,6	1482,1	1074,4
NIVEL DE APORTE SEMANAL		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
6	2	27,71	925,54	1601,00	13263
8		11,3	1104,8	1479,5	1057,2
10		21,08	1028,36	1513,46	900
TOTAL APORTE SEMANAL		60,08	3058,70	4593,95	15220,34
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		8,2 - 32	770 - 2100	1050 - 1610	390 - 1960
PROMEDIO SEMANA 2		20,0	1019,6	1531,3	5073,4
NIVEL DE APORTE		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
12	3	13,1	1237,0	1576,8	1048,1
13		56,7	860,2	1510,0	807,7
15		17,8	1162,1	1355,7	925,7
TOTAL APORTE SEMANAL		87,7	3259,4	4442,6	2781,6
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		8,2 - 32	770 - 2100	1050 - 1610	390 - 1960
PROMEDIO SEMANA 3		29,2	1086,5	1480,9	927,2
NIVEL DE APORTE		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

PROMEDIO SEMANAL DE APORTE DE MICRONUTRIENTES MINUTA 6 - 8 AÑOS 11 MESES 29 DÍAS					
MENÚ	**SEMANA**	**MICRONUTRIENTES**			
		HIERRO	**CALCIO**	**SODIO**	**VITAMINA A**
17	4	20,0	1399,6	1290,5	1455,2
19		14,4	1040,8	1610,0	688,6
20		11,1	1029,9	1532,4	851,9
TOTAL APORTE SEMANAL		45,6	3470,3	4432,9	2995,7
REQUERIMIENTOS DE INGESTA, ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - AI- EAR - UL)		8,2 - 32	770 - 2100	1050 - 1610	390 - 1960
PROMEDIO SEMANA 4		15,2	1156,8	1477,6	998,6
NIVEL DE APORTE		NVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO