SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	6,11	5,50	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,3	0,0	0,9
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	6,47	5,50	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,5	1,9	38,5
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	139	Arveja verde, cruda	13,75	5,50	7	0,5	0,0	1,2	0,1	2,0	0,0	1,2
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	Carne de res, magra	1,15	1,15	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	542	Carne de res, magra	40,00	40,00	100	6,9	8,0	0,0	1,1	2,4	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,60	5,60	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	N2500	Tomillo	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	N2507	Oregano	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	737	Laurel	0,28	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	374	Aceite, de soya	0,80	0,80	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	129	Ajo	0,25	0,24	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	175	Habichuela, cruda	8,33	7,50	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,5	0,0	1,3
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	251	Zanahoria, cruda	8,82	7,50	3	0,1	0,0	0,6	0,0	2,0	2,6	52,5
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	214	Perejil	0,34	0,31	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	393	Mayonesa, con sal	0,62	0,62	2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	4,4	0,5
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	62,9	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	1,40	0,56	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,28	0,27	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,27	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,9
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA EN PURÉ	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA EN PURÉ	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA EN PURÉ	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	50,00	30,00	17	0,5	0,0	3,7	0,0	0,0	0,0	173,1
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	5,80	5,80	23	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON CREMA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON CREMA	620	Crema de leche	5,00	3,00	10	0,2	1,0	0,0	0,0	2,0	1,4	10,6
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									427,6	16,8	17,1	51,9	3,4	181,4	462,4	401,1
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
NIVEL DE APORTE									108%	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
ALMUERZO	36	44	427,6	16,8	17,1	51,9	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	13,33	5,33	6	0,4	0,0	1,1	0,1	1,9	0,0	1,2
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	5,93	5,33	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,2	0,0	0,9
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	6,27	5,33	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,9	37,3
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	6,67	6,67	25	1,3	0,4	4,0	0,6	6,1	1,7	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	0,80	0,80	2	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	0,47	0,47	4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,37	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	1,3
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,22	0,21	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,17	0,17	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,6	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	397	Atún, enlatado con agua	30,00	30,00	36	8,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	153	Cebolla junca, tallos	2,25	0,90	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	675	Huevo de gallina	11,11	10,00	15	1,3	1,1	0,1	0,2	5,3	12,0	17,7
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	374	Aceite, de soya	3,60	3,60	32	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	3,07	2,61	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,9	18,3
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	3,26	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	11,11	10,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	1,3	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	139	Arveja verde, cruda	18,75	7,50	9	0,6	0,0	1,6	0,2	2,7	0,0	1,7
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,50	7,50	1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,9	0,5	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	1,56	0,63	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	214	Perejil	0,35	0,31	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,5	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN CUADRITOS GUISADA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	37,50	30,00	46	0,3	0,0	11,1	0,2	2,1	9,0	0,3
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN CUADRITOS GUISADA CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3,21	1,29	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN CUADRITOS GUISADA CON CILANTRO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,00	6,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN CUADRITOS GUISADA CON CILANTRO	743	Sal	0,21	0,21	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	84,3	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN CUADRITOS GUISADA CON CILANTRO	129	Ajo	0,29	0,27	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN CUADRITOS GUISADA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,48	0,43	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,7
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN CUADRITOS GUISADA CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	3,43	3,43	31	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	33,33	30,00	19	0,3	0,0	4,4	0,5	12,6	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	5,80	5,80	23	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	28,57	20,00	18	0,3	0,0	4,0	0,2	1,6	0,6	4,4
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,40	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									408	17,6	13,2	54,7	2,6	89,4	435,8	95,3
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
NIVEL DE APORTE									103%	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
ALMUERZO	36	44	408,1	17,6	13,2	54,7	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	8,00	8,00	28	0,7	0,1	6,3	0,1	2,9	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	13,33	5,33	6	0,4	0,0	1,1	0,1	1,9	0,0	1,2
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	5,93	5,33	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,2	0,0	0,9
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	5,88	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,8	35,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	374	Aceite, de soya	0,47	0,47	4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	0,37	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	1,3
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,17	0,17	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,6	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	0,22	0,21	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	50,00	40,00	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	374	Aceite, de soya	4,80	4,80	43	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	340	Naranja, zumo	3,33	2,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	129	Ajo	0,27	0,26	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	N2507	Oregano	0,26	0,26	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	0,26	0,26	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	3,26	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	3,07	2,61	1	0,0	0,0	0,1	0,1	6,2	0,0	20,3
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	302	Fresa, maduro, fruto entero	8,55	8,13	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,7	0,3	0,3
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	3,13	3,13	7	0,2	1,0	0,0	0,0	2,1	1,4	11,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	179	Lechuga común	11,36	6,25	1	0,1	0,0	0,1	0,1	2,8	0,4	0,6
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	8,82	7,50	5	0,0	0,0	1,1	0,0	1,2	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50,00	30,00	45	0,3	0,1	10,9	0,0	0,0	9,9	16,2
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	N2501	Canela en astillas	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	100,00	30,00	18	0,5	0,2	3,6	0,5	2,7	0,0	51,9
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	6,24	6,24	21	0,0	0,0	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	UVAS CON YOGURT	364	Uva isabella, maduro, pulpa	22,22	20,00	8	0,1	0,0	2,0	0,0	1,4	1,8	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	UVAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	10,00	10,00	8	0,3	0,3	1,1	0,0	8,9	4,2	5,5
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									437	16,9	16,1	58,0	2,2	192,0	342,6	258,4
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
NIVEL DE APORTE									110%	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
ALMUERZO	36	44	437,2	16,9	16,1	58,0	44

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	228	Plátano hartón, verde, crudo	15,38	10,00	16	0,1	0,0	3,8	0,1	0,8	2,6	10,6
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	374	Aceite, de soya	0,47	0,47	4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	159	Cilantro, hojas	0,37	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	1,3
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	129	Ajo	0,22	0,21	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	743	Sal	0,17	0,17	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,6	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	570	Hígado de res	40,00	40,00	52	8,0	1,8	0,9	2,4	3,6	0,0	4035,6
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	374	Aceite, de soya	2,40	2,40	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	745	Vinagre	0,56	0,56	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	159	Cilantro, hojas	0,44	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,6
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	129	Ajo	0,27	0,26	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3,26	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	Perejil	2,90	2,61	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	8,3
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	139	Arveja verde, cruda	17,19	6,88	8	0,6	0,0	1,5	0,2	2,5	0,0	1,5
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	251	Zanahoria, cruda	6,62	5,63	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,5	2,0	39,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,63	5,63	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	153	Cebolla junca, tallos	1,56	0,63	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	129	Ajo	0,21	0,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	60	Maíz común, desgranado	5,63	5,63	20	0,5	0,2	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	374	Aceite, de soya	0,63	0,63	6	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	62,9	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO O 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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	Cebolla junca, tallos	3,21	1,29	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	Aceite, de soya	3,43	3,43	31	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	Laurel	0,30	0,27	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	Ajo	0,29	0,27	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	Sal	0,21	0,21	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	84,3	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	40,00	30,00	12	0,3	0,1	2,5	0,2	5,1	3,3	32,1
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5,60	5,60	22	0,0	0,0	5,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	332	Manzana, maduro, pulpa	23,53	20,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	3,2	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	320	Limón, pulpa	0,40	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	622	Helado de crema	10,00	10,00	19	0,3	1,0	2,0	0,0	15,0	0,0	7,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			429	17,2	15,8	54,7	4,3	190,6	460,7	4309,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	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
ALMUERZO	36	44	429,0	17,2	15,8	54,7	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	139	Arveja verde, cruda	13,33	5,33	6	0,4	0,0	1,1	0,1	1,9	0,0	1,2
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	5,93	5,33	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,2	0,0	0,9
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	6,27	5,33	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,9	37,3
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	374	Aceite, de soya	0,47	0,47	4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,22	0,21	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,17	0,17	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,6	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	0,37	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	1,3
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	50,00	40,00	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,80	0,80	6	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA BLANCA	47	Harina de trigo	2,40	2,40	8	0,3	0,0	1,7	0,0	0,5	4,6	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA BLANCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	16,00	16,00	9	0,5	0,5	0,5	0,0	19,2	8,3	15,2
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA BLANCA	129	Ajo	0,27	0,26	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA BLANCA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	41,67	25,00	5	0,7	0,1	0,4	0,6	30,8	16,5	133,3
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	374	Aceite, de soya	1,25	1,25	11	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	675	Huevo de gallina	13,89	12,50	19	1,4	1,4	0,1	0,2	6,6	15,0	22,1
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	N2500	Tomillo	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,5	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	3,26	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	0,52	0,52	3	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	30,00	30,00	26	0,6	0,0	5,8	0,2	21,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	60,00	30,00	20	0,2	0,0	4,8	0,2	4,5	1,2	42,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	5,60	5,60	22	0,0	0,0	5,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	338	Melón, maduro, pulpa	40,00	20,00	4	0,1	0,0	0,9	0,1	2,2	1,4	13,6
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	5,00	5,00	16	0,4	0,4	2,7	0,0	13,5	0,0	4,8
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			424	19,9	14,3	54,0	2,9	261,6	511,8	385,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						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
ALMUERZO	36	44	423,8	19,9	14,3	54,0	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Fríjol cargamanto	10,00	10,00	32	2,3	0,2	5,4	0,5	17,5	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	Zanahoria, cruda	5,65	4,80	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,3	1,7	33,6
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4,80	4,80	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,3	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	1,50	0,60	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	0,28	0,28	3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	542	Carne de res, magra	40,00	40,00	100	6,9	8,0	0,0	1,1	2,4	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	374	Aceite, de soya	2,40	2,40	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	129	Ajo	0,27	0,26	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,26	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	86,5	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	41,67	25,00	36	0,4	2,1	1,2	0,1	2,5	0,0	0,8
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	CUADRITOS DE PLATANO MADURO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50,00	30,00	45	0,3	0,1	10,9	0,0	0,0	9,9	16,2
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	CUADRITOS DE PLATANO MADURO	374	Aceite, de soya	1,70	1,70	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	50,00	30,00	11	0,3	0,0	2,5	0,2	3,0	0,3	11,1
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	7,71	7,71	31	0,0	0,0	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,8	1,0	47,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	5,00	5,00	14	1,2	0,9	0,3	0,0	20,3	23,8	4,8
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									433	13,2	17,1	53,8	2,3	58,0	335,7	134,7
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
NIVEL DE APORTE									109%	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
ALMUERZO	36	44	432,6	13,2	17,1	53,8	44

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	6,27	5,33	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,9	37,3
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	6,67	5,33	4	0,1	0,0	0,9	0,0	0,4	0,5	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	5,33	5,33	18	0,5	0,0	4,0	0,2	1,3	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	542-1	Carne de res, magra	1,00	1,00	2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	374	Aceite, de soya	0,33	0,33	3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,49	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,21	0,21	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	83,9	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	0,19	0,17	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,7
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	50,00	40,00	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	129	Ajo	6,74	6,40	9	0,3	0,0	1,8	0,1	2,6	0,0	0,1
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	640	Queso doble crema	0,80	0,80	2	0,2	0,1	0,0	0,0	3,2	3,8	0,8
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	214	Perejil	0,44	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	6,09	6,09	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	1,08	0,43	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA RALLADA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA RALLADA Y MIEL	320	Limón, pulpa	0,30	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA RALLADA Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	19,85	16,88	11	0,1	0,0	2,5	0,1	2,7	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA RALLADA Y MIEL	718	Miel de abejas	0,44	0,44	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50,00	30,00	45	0,3	0,1	10,9	0,0	0,0	9,9	16,2
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	374	Aceite, de soya	2,57	2,57	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	50,00	30,00	11	0,3	0,0	2,5	0,2	3,0	0,3	11,1
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	7,71	7,71	31	0,0	0,0	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									414	16,3	14,6	54,5	2,3	92,9	348,5	136,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
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

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	413,6	16,3	14,6	54,5	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	6,27	5,33	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,9	37,3
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	5,93	5,33	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,2	0,0	0,9
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	13,33	5,33	6	0,4	0,0	1,1	0,1	1,9	0,0	1,2
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	8,00	8,00	28	0,5	0,0	6,4	0,1	1,0	1,4	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,22	0,21	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	374	Aceite, de soya	0,47	0,47	4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	0,37	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	1,3
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,17	0,17	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,6	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	543	Carne de res, molida	40,00	40,00	60	7,7	3,2	0,0	0,6	4,4	24,2	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,60	5,60	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	114-2	Tostada	3,20	3,20	13	0,2	0,2	2,6	0,1	1,3	4,6	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	675	Huevo de gallina	2,67	2,40	4	0,3	0,3	0,0	0,0	1,3	2,9	4,2
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	737	Laurel	0,28	0,26	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	129	Ajo	0,27	0,26	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	25,00	25,00	85	2,5	0,1	18,6	1,0	6,3	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,30	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	251	Zanahoria, cruda	29,41	25,00	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,8	8,8	175,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,35	0,31	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	1,2
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,5	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	33,33	30,00	19	0,3	0,0	4,4	0,5	12,6	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	6,80	6,80	27	0,0	0,0	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON YOGURT	343	Papaya, maduro, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,8	1,0	47,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	10,00	10,00	8	0,3	0,3	1,1	0,0	8,9	4,2	5,5
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									435	17,8	13,9	59,9	3,7	206,0	496,9	388,1
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
NIVEL DE APORTE									109%	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
ALMUERZO	36	44	435,2	17,8	13,9	59,9	44

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	13,33	5,33	6	0,4	0,0	1,1	0,1	1,9	0,0	1,2
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	5,93	5,33	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,2	0,0	0,9
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	6,27	5,33	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,9	37,3
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	6,67	6,67	25	1,3	0,4	4,0	0,6	6,1	1,7	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	0,80	0,80	2	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	0,47	0,47	4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,37	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	1,3
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,22	0,21	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,17	0,17	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,6	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO FINAMENTE PICADA CON PEREJIL	480	Carne de cerdo, lomo	40,00	40,00	56	10,9	1,5	0,0	0,2	4,0	15,6	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO FINAMENTE PICADA CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO FINAMENTE PICADA CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO FINAMENTE PICADA CON PEREJIL	129	Ajo	0,27	0,26	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO FINAMENTE PICADA CON PEREJIL	214	Perejil	0,28	0,26	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO FINAMENTE PICADA CON PEREJIL	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	4,35	2,61	1	0,1	0,0	0,0	0,1	3,2	1,7	13,9
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	3,26	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	14,45	11,56	5	0,2	0,0	1,1	0,1	3,7	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	13,60	11,56	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,1	4,0	80,9
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	1,88	1,88	8	0,0	0,6	0,4	0,0	0,3	13,3	1,6
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,5	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,21	0,21	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	84,3	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	4,29	4,29	39	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	31,58	30,00	11	0,2	0,2	2,1	0,4	6,3	1,2	1,2
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	6,75	6,75	27	0,0	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON CREMA DE LECHE	269	Banano común, maduro, pulpa	28,57	20,00	18	0,3	0,0	4,0	0,2	1,6	0,6	4,4
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON 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
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			421	20,2	15,1	51,4	2,9	188,7	484,8	268,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						NIVEL DE APORTE			106%	SUPERA UL	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
ALMUERZO	36	44	421,3	20,2	15,1	51,4	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	Arveja seca	10,00	10,00	32	2,4	0,1	5,4	0,5	6,0	2,5	2,2
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	Zanahoria, cruda	11,29	9,60	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,6	3,4	67,2
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	Cebolla junca, tallos	1,50	0,60	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	Aceite, de soya	0,26	0,26	2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	Cilantro, hojas	0,22	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,8
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	50,00	40,00	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,60	5,60	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,28	0,26	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON 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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN TROCITOS CON SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	2,61	2,61	9	0,3	0,0	1,9	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3,26	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	209	Pepino cohombro, sin cáscara	16,25	12,19	1	0,1	0,0	0,2	0,1	6,2	0,0	0,2
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	244	Tomate, pulpa	15,23	12,19	2	0,1	0,0	0,4	0,2	55,6	0,0	13,4
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	159	Cilantro, hojas	0,35	0,31	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	1,2
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	320	Limón, pulpa	0,30	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,5	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50,00	30,00	45	0,3	0,1	10,9	0,0	0,0	9,9	16,2
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	42,86	30,00	8	0,2	0,1	1,8	0,1	3,3	2,7	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	6,87	6,87	27	0,0	0,0	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	100,00	30,00	20	0,6	0,5	3,2	0,3	3,6	6,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			428	18,0	14,9	55,5	2,3	234,3	382,9	215,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	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
ALMUERZO	36	44	427,8	18,0	14,9	55,5	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	Carne de res, magra	1,15	1,15	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	Arveja verde, cruda	13,33	5,33	6	0,4	0,0	1,1	0,1	1,9	0,0	1,2
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	Habichuela, cruda	5,92	5,33	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,2	0,0	0,9
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	Zanahoria, cruda	6,27	5,33	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,9	37,3
MENÚ 11	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	Cebada perlada	8,00	8,00	28	1,0	0,1	5,7	0,1	2,9	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	543	Carne de res, molida	40,00	40,00	60	7,7	3,2	0,0	0,6	4,4	24,2	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	675	Huevo de gallina	2,67	2,40	4	0,3	0,3	0,0	0,0	1,3	2,9	4,2
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	114-2	Tostada	3,20	3,20	13	0,2	0,2	2,6	0,1	1,3	4,6	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	3,20	3,20	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	129	Ajo	0,27	0,26	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,26	0,26	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,26	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	33,33	20,00	29	0,3	2,7	0,9	0,1	2,0	0,0	0,6
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	153	Cebolla junca, tallos	1,56	0,63	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	Limón, pulpa	0,30	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	Cilantro, hojas	0,35	0,31	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	1,2
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,5	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	37,50	30,00	46	0,3	0,0	11,1	0,2	2,1	9,0	0,3
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	2,57	2,57	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,21	0,21	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	84,3	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	30,00	30,00	8	0,5	0,0	1,4	0,6	12,3	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	5,86	5,86	23	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	Helado de crema	10,00	10,00	19	0,3	1,0	2,0	0,0	15,0	0,0	7,2
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									420	13,4	17,1	53,0	2,8	61,8	437,8	56,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
NIVEL DE APORTE									106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO

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
ALMUERZO	36	44	420,0	13,4	17,1	53,0	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	215	Pimentón rojo	0,25	0,21	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	1,7
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	6,67	6,67	24	0,6	0,3	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	15,38	10,00	16	0,1	0,0	3,8	0,1	0,8	2,6	10,6
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	950	Fríjol verde	16,00	8,00	12	0,8	0,0	2,2	0,3	5,4	0,0	0,3
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	8,33	6,67	10	0,1	0,0	2,5	0,0	0,5	2,0	0,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	0,47	0,47	4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	0,74	0,67	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,7	0,0	2,6
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	129	Ajo	0,22	0,21	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	743	Sal	0,17	0,17	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,6	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	2,90	2,61	1	0,1	0,0	0,2	0,2	6,8	0,0	10,2
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3,26	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	179	Lechuga común	13,64	7,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,3	0,5	0,8
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	11,25	9,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	41,0	0,0	9,9
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	0,30	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	9,93	8,44	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,3	3,0	59,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	214	Perejil	0,35	0,31	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,5	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO PICADA FINAMENTES, A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	50,00	40,00	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO PICADA FINAMENTES, A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO PICADA FINAMENTES, A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,26	0,26	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO PICADA FINAMENTES, A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO PICADA FINAMENTES, A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO PICADA FINAMENTES, A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,26	0,26	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50,00	30,00	45	0,3	0,1	10,9	0,0	0,0	9,9	16,2
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	40,00	30,00	12	0,3	0,1	2,5	0,2	5,1	3,3	32,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5,87	5,87	23	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	42,86	30,00	15	0,3	0,0	3,4	0,1	10,5	0,6	4,8
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			424	16,8	13,2	59,8	2,1	233,4	407,8	319,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						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
ALMUERZO	36	44	424,3	16,8	13,2	59,8	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	24-1	Cuchuco de maíz, triturado	8,00	8,00	28	0,7	0,1	6,3	0,1	2,9	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	139	Arveja verde, cruda	13,33	5,33	6	0,4	0,0	1,1	0,1	1,9	0,0	1,2
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	175	Habichuela, cruda	5,93	5,33	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,2	0,0	0,9
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	251	Zanahoria, cruda	6,27	5,33	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,9	37,3
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	159	Cilantro, hojas	0,37	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	1,3
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	374	Aceite, de soya	0,47	0,47	4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	743	Sal	0,17	0,17	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,6	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	129	Ajo	0,22	0,21	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO DESMECHADA GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	40,00	40,00	56	10,9	1,5	0,0	0,2	4,0	15,6	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO DESMECHADA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,60	5,60	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,7	0,4	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO DESMECHADA GUISADA	737	Laurel	0,28	0,26	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,4
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO DESMECHADA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	3,00	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO DESMECHADA GUISADA	129	Ajo	0,27	0,26	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO DESMECHADA GUISADA	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO DESMECHADA GUISADA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	2,61	2,61	9	0,3	0,0	1,9	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,30	1,30	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3,26	1,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,29	0,28	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,22	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	85,5	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	251	Zanahoria, cruda	14,34	12,19	5	0,1	0,0	1,0	0,0	3,3	4,3	85,3
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	244	Tomate, pulpa	15,23	12,19	2	0,1	0,0	0,4	0,2	55,6	0,0	13,4
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	214	Perejil	0,35	0,31	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	743	Sal	0,16	0,16	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,5	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	320	Limón, pulpa	0,30	0,15	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 COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O PLÁTANO**	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	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
MENÚ 13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O PLÁTANO**	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	N2500	Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O PLÁTANO**	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	50,00	30,00	17	0,5	0,0	3,7	0,0	0,0	0,0	173,1
MENÚ 13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	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
MENÚ 13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	5,87	5,87	23	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**POSTRE**	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	35,29	30,00	13	0,1	0,1	3,1	0,1	2,4	0,3	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									419	19,7	13,7	54,6	2,1	228,4	460,1	427,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
NIVEL DE APORTE									105%	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
ALMUERZO	36	44	419,4	19,7	13,7	54,6	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	581	Menudo de res	1,50	1,50	1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	215	Pimentón rojo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,7	0,0	15,6
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	251	Zanahoria, cruda	7,06	6,00	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,6	2,1	42,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	139	Arveja verde, cruda	15,00	6,00	7	0,5	0,0	1,3	0,1	2,2	0,0	1,3
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES	527	Carne de pollo, pechuga con piel	50,00	40,00	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES	N2500	Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES	156	Champiñón, crudo	5,00	5,00	3	0,5	0,0	0,1	1,4	0,3	0,4	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES	620	Crema de leche	3,00	3,00	10	0,2	1,0	0,0	0,0	2,0	1,4	10,6
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON 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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	5,88	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,8	35,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	Tomate, pulpa	18,75	15,00	3	0,1	0,0	0,5	0,2	68,4	0,0	16,5
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	33,33	30,00	19	0,3	0,0	4,4	0,5	12,6	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	332	Manzana, maduro, pulpa	23,53	20,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	3,2	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	622	Helado de crema	10,00	10,00	19	0,3	1,0	2,0	0,0	15,0	0,0	7,2
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									423	17,6	15,8	52,7	4,2	278,5	499,9	248,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
NIVEL DE APORTE									106%	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
ALMUERZO	36	44	422,8	17,6	15,8	52,7	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	Lenteja	10,00	10,00	33	2,4	0,1	5,7	1,0	7,0	2,7	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	7,06	6,00	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,6	2,1	42,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	540	Carne de res, gorda	40,00	40,00	117	6,4	10,2	0,0	1,0	3,2	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	N2500	Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA 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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	25,00	15,00	3	0,4	0,0	0,2	0,4	18,5	9,9	80,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	5,88	5,00	3	0,0	0,0	0,8	0,0	0,8	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	5,26	5,00	2	0,0	0,0	0,3	0,1	1,1	0,2	0,2

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	249	Yuca, cruda	37,50	30,00	46	0,3	0,0	11,1	0,2	2,1	9,0	0,3
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,7	0,0	15,6
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	50,00	30,00	11	0,3	0,0	2,5	0,2	3,0	0,3	11,1
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON QUESO DOBLE CREMA	338	Melón, maduro, pulpa	40,00	20,00	4	0,1	0,0	0,9	0,1	2,2	1,4	13,6
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									416	14,4	17,3	50,8	3,9	97,4	433,2	179,1
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8** **19,9**	**13,2** **17,6**	**49,6** **64,5**	**1,8** **16,0**	**200,0** **1000,0**	**400,0** **600,0**	**84,0** **240,0**
NIVEL DE APORTE									105%	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
ALMUERZO	36	44	416,1	14,4	17,3	50,8	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	8,57	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	7,4	0,0	9,6
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	1,44	1,15	2	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	10,00	8,00	6	0,2	0,0	1,4	0,1	0,6	0,8	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	10,00	8,00	7	0,2	0,0	1,7	0,1	0,3	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	8,00	8,00	7	0,2	0,0	1,5	0,1	0,1	1,4	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	8,00	8,00	29	0,7	0,4	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	7,06	6,00	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,6	2,1	42,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	15,00	6,00	7	0,5	0,0	1,3	0,1	2,2	0,0	1,3
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	3,00	3,00	10	0,2	1,0	0,0	0,0	2,0	1,4	10,6
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	50,00	40,00	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	41,67	25,00	36	0,4	3,3	1,2	0,1	2,5	0,0	0,8
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	40,00	30,00	12	0,3	0,1	2,5	0,2	5,1	3,3	32,1
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	100,00	30,00	20	0,6	0,5	3,2	0,3	3,6	6,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			433	17,8	17,0	52,3	2,5	182,8	505,8	212,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						NIVEL DE APORTE			109%	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
ALMUERZO	36	44	432,8	17,8	17,0	52,3	44

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	139	Arveja verde, cruda	15,00	6,00	7	0,5	0,0	1,3	0,1	2,2	0,0	1,3
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	251	Zanahoria, cruda	7,06	6,00	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,6	2,1	42,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	228	Plátano hartón, verde, crudo	30,77	20,00	32	0,2	0,0	7,6	0,1	1,6	5,2	21,2
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	542-1	Carne de res, magra	1,15	1,15	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO FINAMENTE PICADO	570	Hígado de res	40,00	40,00	52	8,0	1,8	0,9	2,4	3,6	0,0	4035,6
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO FINAMENTE PICADO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO FINAMENTE PICADO	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO FINAMENTE PICADO	N2500	Tomillo	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO FINAMENTE PICADO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO FINAMENTE PICADO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	9,41	8,00	3	0,2	0,0	0,4	0,3	19,0	0,0	62,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE, PICADA	244	Tomate, pulpa	6,25	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,1	22,8	0,0	5,5
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE, PICADA	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE, PICADA	179	Lechuga común	21,82	12,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	5,3	0,7	1,2
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE, PICADA	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE, PICADA	251	Zanahoria, cruda	3,53	3,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	21,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE, PICADA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	249	Yuca, cruda	37,50	30,00	46	0,3	0,0	11,1	0,2	2,1	9,0	0,3
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	339	Mora de castilla, pulpa	11,11	10,00	6	0,1	0,0	1,5	0,2	4,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	302	Fresa, maduro, fruto entero	10,53	10,00	4	0,1	0,1	0,7	0,1	2,1	0,4	0,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	364	Uva isabella, maduro, pulpa	11,11	10,00	4	0,0	0,0	1,0	0,0	0,7	0,9	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	28,57	20,00	18	0,3	0,0	4,0	0,2	1,6	0,6	4,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	320	Limón, pulpa	0,40	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	10,00	10,00	8	0,3	0,3	1,1	0,0	8,9	4,2	5,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			426	16,2	13,4	60,3	4,8	232,9	485,5	4318,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						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
ALMUERZO	36	44	426,2	16,2	13,4	60,3	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	7,06	6,00	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,6	2,1	42,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	6,67	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,6	0,0	1,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	15,00	6,00	7	0,5	0,0	1,3	0,1	2,2	0,0	1,3
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	10,00	10,00	35	0,7	0,0	8,0	0,1	1,3	1,7	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	1,15	1,15	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	543	Carne de res, molida	40,00	40,00	60	7,7	3,2	0,0	0,6	4,4	24,2	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	25,00	25,00	85	2,5	0,1	18,6	1,0	6,3	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	Lechuga común	18,18	10,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,4	0,6	1,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	6,25	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,1	22,8	0,0	5,5
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	16,67	10,00	15	0,2	1,3	0,5	0,0	1,0	0,0	0,3
MENÚ 18	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50,00	30,00	45	0,3	0,1	10,9	0,0	0,0	9,9	16,2
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	721	Panela	3,00	3,00	11	0,0	0,0	2,8	0,1	5,7	0,9	0,1
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	N2501	Canela en astillas	0,80	0,80	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	100,00	30,00	18	0,5	0,2	3,6	0,5	2,7	0,0	51,9
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,8	1,0	47,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									422	15,8	14,0	58,1	3,3	110,3	404,9	182,6
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8** **19,9**	**13,2** **17,6**	**49,6** **64,5**	**1,8** **16,0**	**200,0** **1000,0**	**400,0** **600,0**	**84,0** **240,0**
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
ALMUERZO	36	44	422,2	15,8	14,0	58,1	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	17,50	7,00	8	0,6	0,0	1,5	0,2	2,5	0,0	1,5
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	6,67	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,6	0,0	1,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	5,88	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,8	35,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA 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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	1,15	1,15	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	527	Carne de pollo, pechuga con piel	50,00	40,00	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	47	Harina de trigo	2,00	2,00	7	0,2	0,0	1,5	0,0	0,4	3,8	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	3,00	3,00	17	0,5	1,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	60	Maíz común, desgranado	3,00	3,00	11	0,3	0,1	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	Piña, maduro, pulpa	9,09	5,00	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,8	0,2	0,4
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	365	Uva pasa, deshidratada	3,00	3,00	9	0,1	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	179-1	Lechuga común	18,18	10,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,4	0,6	1,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	332	Manzana, maduro, pulpa	5,88	5,00	3	0,0	0,0	0,8	0,0	0,8	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	Crema de leche	2,00	2,00	6	0,1	0,7	0,0	0,0	1,4	0,9	7,1
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	302	Fresa, maduro, fruto entero	3,16	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,1	0,1
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA EN CUADRITOS	191	Papa común, con cáscara, cruda	30,00	30,00	26	0,6	0,0	5,8	0,2	21,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA EN CUADRITOS	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	60,00	30,00	11	0,2	0,0	2,3	0,3	2,1	25,5	51,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPA COCIDA CON CASCARA EN CUADRITOS	338	Melón, maduro, pulpa	60,00	30,00	6	0,2	0,0	1,3	0,1	3,3	2,1	20,4
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	3,00	3,00	10	0,2	0,3	1,6	0,0	8,1	0,0	2,9
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			433	19,4	15,2	54,9	2,8	225,8	449,9	247,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						NIVEL DE APORTE			109%	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
ALMUERZO	36	44	432,6	19,4	15,2	54,9	44

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	Garbanzo	20,00	10,00	35	2,0	0,6	5,6	0,6	15,0	3,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	Pimentón rojo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,7	0,0	15,6
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	40,00	40,00	56	10,9	1,5	0,0	0,2	4,0	15,6	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	251	Zanahoria, cruda	5,88	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,8	35,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	147-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	11,11	10,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	1,3	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	215	Pimentón rojo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,7	0,0	15,6
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	N2500	Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	60,00	30,00	20	0,2	0,0	4,8	0,2	4,5	1,2	42,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	42,86	30,00	26	0,5	0,0	6,0	0,3	2,4	0,9	6,6
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			402	18,7	14,1	50,2	2,4	95,6	476,4	173,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	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
ALMUERZO	36	44	401,9	18,7	14,1	50,2	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	6,00	6,00	21	0,8	0,1	4,3	0,3	3,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	Arveja verde, cruda	15,00	6,00	7	0,5	0,0	1,3	0,1	2,2	0,0	1,3
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	6,67	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,6	0,0	1,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	32	0,8	0,1	7,0	0,3	3,2	4,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	7,06	6,00	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,6	2,1	42,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	542-1	Carne de res, magra	1,15	1,15	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	542	Carne de res, magra	40,00	40,00	100	6,9	8,0	0,0	1,1	2,4	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	3,00	3,00	17	0,5	1,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	179	Lechuga común	18,18	10,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,4	0,6	1,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	6,25	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,1	22,8	0,0	5,5
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	5,88	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,8	35,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	3,00	3,00	2	0,1	0,1	0,1	0,0	3,6	1,6	2,9
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,20	0,20	1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	42,86	30,00	8	0,2	0,1	1,8	0,1	3,3	2,7	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	35,29	30,00	13	0,1	0,1	3,1	0,1	2,4	0,3	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			420	16,3	17,3	50,2	3,2	207,2	475,2	207,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						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
ALMUERZO	36	44	420,5	16,3	17,3	50,2	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	8,57	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	7,4	0,0	9,6
	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	1,44	1,15								
	SEMANA 6	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	10,00	8,00								
	SEMANA 7	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	10,00	8,00								
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	10,00	8,00	7	0,2	0,0	1,7	0,1	0,3	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	8,00	8,00	7	0,2	0,0	1,5	0,1	0,1	1,4	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	10,00	10,00	36	0,9	0,4	7,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	7,06	6,00	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,6	2,1	42,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	15,00	6,00	7	0,5	0,0	1,3	0,1	2,2	0,0	1,3
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	3,00	3,00	10	0,2	1,0	0,0	0,0	2,0	1,4	10,6
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	527	Carne de pollo, pechuga con piel	50,00	40,00	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA EN TROCITOS CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	37,50	30,00	46	0,3	0,0	11,1	0,2	2,1	9,0	0,3
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA EN TROCITOS CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA EN TROCITOS CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA EN TROCITOS CON CILANTRO	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	41,67	25,00	36	0,4	3,3	1,2	0,1	2,5	0,0	0,8
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	50,00	30,00	11	0,3	0,0	2,5	0,2	3,0	0,3	11,1
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,8	1,0	47,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									395	15,2	14,4	51,0	1,9	90,3	484,8	174,4
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
NIVEL DE APORTE									99%	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
ALMUERZO	36	44	394,6	15,2	14,4	51,0	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	139	Arveja verde, cruda	15,00	6,00	7	0,5	0,0	1,3	0,1	2,2	0,0	1,3
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	175	Habichuela, cruda	6,67	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	3,6	0,0	1,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	251	Zanahoria, cruda	7,06	6,00	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,6	2,1	42,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	542-1	Carne de res, magra	1,15	1,15	3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 5	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	480	Carne de cerdo, lomo	40,00	40,00	56	10,9	1,5	0,0	0,2	4,0	15,6	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	9,09	5,00	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,8	0,2	0,4
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	150	Cebolla cabezona	1,89	1,70	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3,00	3,00	11	0,2	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	215	Pimentón rojo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,7	0,0	15,6
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	23,53	20,00	6	0,5	0,0	0,9	0,6	22,4	0,0	36,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	N2500	Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	11,11	10,00	15	1,3	1,1	0,1	0,2	5,3	12,0	17,7
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	9,41	8,00	3	0,2	0,0	0,4	0,3	19,0	0,0	62,4
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50,00	30,00	45	0,3	0,1	10,9	0,0	0,0	9,9	16,2
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	N2501	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	30,00	30,00	8	0,5	0,0	1,4	0,6	12,3	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	28,57	20,00	18	0,3	0,0	4,0	0,2	1,6	0,6	4,4
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									432	23,0	13,7	54,3	3,3	274,8	469,5	327,4
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
NIVEL DE APORTE									109%	SUPERA UL	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
ALMUERZO	36	44	431,7	23,0	13,7	54,3	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	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
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	215	Pimentón rojo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,7	0,0	15,6
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	5,00	5,00	18	0,4	0,2	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	15,38	10,00	16	0,1	0,0	3,8	0,1	0,8	2,6	10,6
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	950	Fríjol verde	10,00	5,00	8	0,5	0,0	1,4	0,2	3,4	0,0	0,2
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	18,75	15,00	23	0,1	0,0	5,6	0,1	1,1	4,5	0,2
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	7,06	6,00	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,6	2,1	42,0
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	3,1
MENÚ 24	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 25	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	50,00	40,00	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20,00	70	1,3	0,1	16,0	0,2	2,6	3,5	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	5,88	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,8	35,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	4,25	1,70	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES COMUNITARIOS - COCINAS POPULARES

1 - 2 AÑOS 11 MESES. 29 DIAS

GRUPO DE EDAD: 1 - 2 AÑOS, 11 MESES 29 DIAS - Servicio social COMEDORES COMUNITARIOS- COCINA POPULAR

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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIAY MANZANA RALLADA 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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIAY MANZANA RALLADA Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	11,76	10,00	6	0,0	0,0	1,5	0,0	1,6	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIAY MANZANA RALLADA Y 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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,20	0,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,7	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	54,55	30,00	14	0,2	0,0	3,4	0,2	4,8	0,9	2,4
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	Helado de crema	10,00	10,00	19	0,3	1,0	2,0	0,0	15,0	0,0	7,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			391	13,0	13,5	54,4	2,0	57,8	402,9	232,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			397,7	**9,8 19,9**	**13,2 17,6**	**49,6 64,5**	**1,8 16,0**	**200,0 1000,0**	**400,0 600,0**	**84,0 240,0**
						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
ALMUERZO	36	44	390,6	13,0	13,5	54,4	39

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	540	Carne de res, gorda	40,00	40,00	117	6,4	10,2	0,0	1,0	3,2	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	N2500	Tomillo	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	N2507	Oregano	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	139	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	18	1,2	0,0	3,2	0,4	5,4	0,0	3,3
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	175	Habichuela, cruda	13,33	12,00	4	0,3	0,0	0,7	0,1	7,2	0,0	2,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	14,12	12,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,2	4,2	84,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	1,00	1,00	4	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	7,1	0,8
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	35,00	35,00	30	0,8	0,0	6,6	0,4	0,4	6,3	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	58,33	35,00	20	0,6	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	202,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON CREMA	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON CREMA	620	Crema de leche	4,00	4,00	13	0,2	1,3	0,1	0,0	2,7	1,8	14,1
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			538	19,2	21,6	66,7	4,5	241,0	601,0	525,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0** **26,0**	**17,3** **23,1**	**65,0** **84,5**	**2,2** **16,0**	**260,0** **1000,0**	**440,0** **680,0**	**97,0** **300,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	537,7	19,2	21,6	66,7	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA 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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	397	Atún, enlatado con agua	30,00	30,00	36	8,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	675	Huevo de gallina	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	24,0	35,4
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	3,53	3,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	21,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,56	14,00	3	0,1	0,0	0,6	0,0	1,8	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	139	Arveja verde, cruda	30,00	12,00	14	1,0	0,0	2,5	0,3	4,3	0,0	2,6
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	43,75	35,00	54	0,3	0,0	13,0	0,2	2,5	10,5	0,4
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	38,89	35,00	22	0,4	0,0	5,1	0,6	14,7	0,0	0,0
MENÚ 2	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	57,14	40,00	35	0,6	0,0	8,0	0,4	3,2	1,2	8,8
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,46	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			538	21,7	18,5	71,3	3,8	118,7	599,1	144,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	538,0	21,7	18,5	71,3	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	66,67	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	340	Naranja, zumo	4,17	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,8	0,1	0,1
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	N2507	Oregano	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	0,32	0,32	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	3,53	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	7,1	0,0	23,4
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	302	Fresa, maduro, fruto entero	13,68	13,00	5	0,1	0,1	0,9	0,2	2,7	0,5	0,5
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA 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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	179	Lechuga común	18,18	10,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,4	0,6	1,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	14,12	12,00	8	0,0	0,0	1,8	0,0	1,9	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	10,00	10,00	35	0,8	0,1	7,8	0,2	3,6	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	58,33	35,00	53	0,4	0,1	12,7	0,0	0,0	11,6	18,9
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	N2501	Canela en astillas	0,19	0,19	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	116,67	35,00	21	0,5	0,2	4,2	0,6	3,2	0,0	60,6
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	UVAS CON YOGURT	364	Uva isabella, maduro, pulpa	44,44	40,00	17	0,2	0,0	4,1	0,0	2,8	3,6	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	UVAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	10,00	10,00	8	0,3	0,3	1,1	0,0	8,9	4,2	5,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			560	21,3	20,4	73,2	2,9	242,9	437,1	331,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	559,9	21,3	20,4	73,2	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	139	Arveja verde, cruda	30,00	12,00	14	1,0	0,0	2,5	0,3	4,3	0,0	2,6
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	251	Zanahoria, cruda	14,12	12,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,2	4,2	84,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	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
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	228	Plátano hartón, verde, crudo	23,08	15,00	24	0,2	0,0	5,7	0,1	1,2	3,9	15,9
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	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
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO	570	Hígado de res	50,00	50,00	65	10,0	2,3	1,2	3,0	4,5	0,0	5044,5
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO	745	Vinagre	0,70	0,70	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	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
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	Perejil	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	9,6
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	139	Arveja verde, cruda	27,50	11,00	13	0,9	0,0	2,3	0,3	4,0	0,0	2,4
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	251	Zanahoria, cruda	10,59	9,00	3	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	3,2	63,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,00	9,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,1	0,6	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	60	Maíz común, desgranado	9,00	9,00	33	0,8	0,4	6,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	35,00	35,00	30	0,8	0,0	6,6	0,4	0,4	6,3	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	46,67	35,00	14	0,3	0,1	2,9	0,2	6,0	3,9	37,5
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	332	Manzana, maduro, pulpa	47,06	40,00	25	0,1	0,1	6,0	0,1	6,4	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	320	Limón, pulpa	0,46	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	622	Helado de crema	20,00	20,00	37	0,6	2,1	4,0	0,1	30,0	0,0	14,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			568	22,1	20,5	74,0	5,6	254,7	597,7	5420,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			109%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	568,2	22,1	20,5	74,0	44

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	66,67	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	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
MENÚ 5	SEMANA 1	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
MENÚ 5	SEMANA 1	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
MENÚ 5	SEMANA 1	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	20,83	12,50	3	0,4	0,0	0,2	0,3	15,4	8,3	66,6
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	675	Huevo de gallina	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	24,0	35,4
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	N2500	Tomillo	0,32	0,32	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 COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	0,60	0,60	3	0,1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	35,00	35,00	30	0,7	0,0	6,8	0,2	24,5	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	70,00	35,00	23	0,2	0,0	5,6	0,2	5,3	1,4	49,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	338	Melón, maduro, pulpa	80,00	40,00	8	0,3	0,0	1,7	0,2	4,4	2,8	27,2
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	5,00	5,00	16	0,4	0,4	2,7	0,0	13,5	0,0	4,8
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			530	25,0	18,5	66,1	3,3	304,3	663,5	405,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	530,0	25,0	18,5	66,1	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Frijol cargamanto	25,00	25,00	81	5,7	0,4	13,6	1,2	43,8	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	Zanahoria, cruda	14,12	12,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,2	4,2	84,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	542	Carne de res, magra	50,00	50,00	125	8,6	10,0	0,0	1,4	3,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 6	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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50,00	30,00	44	0,5	4,0	1,4	0,1	3,0	0,0	0,9
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	58,33	35,00	53	0,4	0,1	12,7	0,0	0,0	11,6	18,9
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	58,33	35,00	13	0,3	0,0	2,9	0,2	3,5	0,4	13,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	9,00	9,00	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	57,14	40,00	12	0,2	0,0	2,7	0,1	9,6	2,0	94,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			564	20,6	22,1	70,8	3,5	122,7	478,4	243,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			109%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	564,3	20,6	22,1	70,8	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	66,67	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	640	Queso doble crema	8,00	8,00	23	1,9	1,5	0,5	0,0	32,4	38,0	7,7
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	N2500	Tomillo	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	20,00	12,00	2	0,3	0,0	0,2	0,3	14,8	7,9	64,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	31,76	27,00	17	0,1	0,1	4,1	0,1	4,3	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA 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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	58,33	35,00	53	0,4	0,1	12,7	0,0	0,0	11,6	18,9
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,19	0,19	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	58,33	35,00	13	0,3	0,0	2,9	0,2	3,5	0,4	13,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	9,00	9,00	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			530	20,9	19,4	68,1	2,9	139,2	453,2	179,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	530,0	20,9	19,4	68,1	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	543	Carne de res, molida	50,00	50,00	75	9,6	4,1	0,0	0,8	5,5	30,2	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	114-2	Tostada	4,00	4,00	16	0,2	0,3	3,2	0,1	1,6	5,8	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	675	Huevo de gallina	3,33	3,00	5	0,4	0,3	0,0	0,1	1,6	3,6	5,3
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	25,00	25,00	85	2,5	0,1	18,6	1,0	6,3	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	251	Zanahoria, cruda	45,88	39,00	14	0,3	0,0	3,3	0,2	10,5	13,7	273,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	43,75	35,00	33	0,7	0,0	7,4	0,4	1,4	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	374	Aceite, de soya	1,60	1,60	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	10,00	10,00	35	0,7	0,0	8,0	0,1	1,3	1,7	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	38,89	35,00	22	0,4	0,0	5,1	0,6	14,7	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE 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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON YOGURT	343	Papaya, maduro, pulpa	57,14	40,00	12	0,2	0,0	2,7	0,1	9,6	2,0	94,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	10,00	10,00	8	0,3	0,3	1,1	0,0	8,9	4,2	5,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			545	21,8	19,2	71,6	4,5	260,6	637,7	583,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			105%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	545,3	21,8	19,2	71,6	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	480	Carne de cerdo, lomo	50,00	50,00	71	13,6	1,9	0,0	0,3	5,0	19,5	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	214	Perejil	0,36	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,0	0,1	3,7	2,0	16,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	23,13	18,50	8	0,3	0,0	1,8	0,1	5,9	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	21,76	18,50	7	0,1	0,0	1,6	0,1	5,0	6,5	129,5
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA 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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	43,75	35,00	33	0,7	0,0	7,4	0,4	1,4	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA 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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	36,84	35,00	12	0,3	0,2	2,4	0,5	7,4	1,4	1,4
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	9,00	9,00	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON CREMA DE LECHE	269	Banano común, maduro, pulpa	57,14	40,00	35	0,6	0,0	8,0	0,4	3,2	1,2	8,8
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON 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
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									549	26,0	19,0	68,7	3,9	242,4	635,8	376,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
NIVEL DE APORTE									106%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	548,6	26,0	19,0	68,7	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	66,67	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 10	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	Arveja seca	25,00	25,00	80	6,0	0,2	13,5	1,2	15,0	6,3	5,5
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	Zanahoria, cruda	28,24	24,00	9	0,2	0,0	2,0	0,1	6,5	8,4	168,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 10	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 10	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,00	19,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	9,9	0,0	0,4
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	24,38	19,50	4	0,2	0,0	0,6	0,3	88,9	0,0	21,5
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	225	Plátano hartón, maduro, crudo	58,33	35,00	53	0,4	0,1	12,7	0,0	0,0	11,6	18,9
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	50,00	35,00	10	0,2	0,1	2,1	0,1	3,9	3,2	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	120,00	36,00	24	0,8	0,6	3,9	0,3	4,3	7,2	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			570	25,4	20,2	71,9	3,5	325,2	545,8	361,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			110%	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 PLANIFICADO	ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	570,4	25,4	20,2	71,9	44

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	543	Carne de res, molida	50,00	50,00	75	9,6	4,1	0,0	0,8	5,5	30,2	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	675	Huevo de gallina	3,33	3,00	5	0,4	0,3	0,0	0,1	1,6	3,6	5,3
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	114-2	Tostada	4,00	4,00	16	0,2	0,3	3,2	0,1	1,6	5,8	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE 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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 11	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50,00	30,00	44	0,5	4,0	1,4	0,1	3,0	0,0	0,9
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	43,75	35,00	54	0,3	0,0	13,0	0,2	2,5	10,5	0,4
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	Cebada perlada	10,00	10,00	35	1,3	0,2	7,1	0,2	3,6	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	35,00	35,00	9	0,6	0,0	1,6	0,7	14,4	0,0	0,0
MENÚ 11	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	Helado de crema	20,00	20,00	37	0,6	2,1	4,0	0,1	30,0	0,0	14,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			525	17,2	20,8	67,4	3,7	91,7	553,7	85,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO

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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	525,2	17,2	20,8	67,4	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	215	Pimentón rojo	0,38	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	2,5
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	10,00	10,00	36	0,9	0,4	7,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	950	Fríjol verde	24,00	12,00	18	1,3	0,0	3,3	0,4	8,0	0,0	0,5
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	12,50	10,00	15	0,1	0,0	3,7	0,1	0,7	3,0	0,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	14,12	12,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,2	4,2	84,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 12	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	179	Lechuga común	21,82	12,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	5,3	0,7	1,2
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	16,88	13,50	2	0,1	0,0	0,4	0,2	61,6	0,0	14,9
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	15,88	13,50	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,6	4,7	94,5
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	66,67	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	58,33	35,00	53	0,4	0,1	12,7	0,0	0,0	11,6	18,9
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	46,67	35,00	14	0,3	0,1	2,9	0,2	6,0	3,9	37,5
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	120,00	84,00	42	0,8	0,1	9,6	0,3	29,4	1,7	13,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			566	21,7	17,3	81,3	2,9	320,5	541,9	441,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			109%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	566,3	21,7	17,3	81,3	44

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	50,00	50,00	71	13,6	1,9	0,0	0,3	5,0	19,5	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	24-1	Cuchuco de maíz, triturado	10,00	10,00	35	0,8	0,1	7,8	0,2	3,6	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	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
MENÚ 13	SEMANA 3	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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	251	Zanahoria, cruda	22,94	19,50	7	0,1	0,0	1,6	0,1	5,3	6,8	136,5
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	244	Tomate, pulpa	24,38	19,50	4	0,2	0,0	0,6	0,3	88,9	0,0	21,5
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	43,75	35,00	33	0,7	0,0	7,4	0,4	1,4	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	N2500	Tomillo	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	58,33	35,00	20	0,6	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	202,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	120,00	102,00	45	0,3	0,2	10,5	0,4	8,2	1,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			538	24,9	17,5	74,8	3,1	313,1	607,3	565,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						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 PLANIFICADO	ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	538,3	24,9	15,7	74,8	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	527	Carne de pollo, pechuga con piel	66,67	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENÚ 14	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	156	Champiñón, crudo	15,00	15,00	8	1,4	0,1	0,4	4,1	0,9	1,2	0,0
MENÚ 14	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	620	Crema de leche	1,00	1,00	3	0,1	0,3	0,0	0,0	0,7	0,5	3,5
MENÚ 14	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	3,53	3,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	21,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 14	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	Cebolla cabezona	20,00	18,00	6	0,3	0,0	1,2	0,1	11,5	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	43,75	35,00	33	0,7	0,0	7,4	0,4	1,4	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	581	Menudo de res	20,00	20,00	19	2,9	0,8	0,0	0,2	2,4	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	215	Pimentón rojo	0,38	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	2,5
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	251	Zanahoria, cruda	14,12	12,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,2	4,2	84,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	139	Arveja verde, cruda	30,00	12,00	14	1,0	0,0	2,5	0,3	4,3	0,0	2,6
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	38,89	35,00	22	0,4	0,0	5,1	0,6	14,7	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE 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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	332	Manzana, maduro, pulpa	47,06	40,00	25	0,1	0,1	6,0	0,1	6,4	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	320	Limón, pulpa	0,46	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	622	Helado de crema	20,00	20,00	37	0,6	2,1	4,0	0,1	30,0	0,0	14,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			570	25,5	22,3	67,0	7,7	363,5	621,9	297,0
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	569,9	25,5	22,3	67,0	44

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	Lenteja	25,00	25,00	81	5,9	0,2	14,1	2,4	17,5	6,8	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	14,12	12,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,2	4,2	84,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	540	Carne de res, gorda	50,00	50,00	147	8,0	12,7	0,0	1,3	4,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	N2500	Tomillo	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA 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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	21,67	13,00	3	0,4	0,0	0,2	0,3	16,0	8,6	69,3
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	15,29	13,00	8	0,0	0,0	2,0	0,0	2,1	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, 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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	13,68	13,00	5	0,1	0,1	0,9	0,2	2,7	0,5	0,5
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	249	Yuca, cruda	43,75	35,00	54	0,3	0,0	13,0	0,2	2,5	10,5	0,4

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	1,76	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,1	3,6	0,0	11,7
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA 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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	58,33	35,00	13	0,3	0,0	2,9	0,2	3,5	0,4	13,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	9,00	9,00	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON QUESO DOBLE CREMA	338	Melón, maduro, pulpa	80,00	40,00	8	0,3	0,0	1,7	0,2	4,4	2,8	27,2
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			549	20,7	20,7	70,0	5,9	128,1	491,9	231,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	548,8	20,7	20,7	70,0	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	1,43	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	1,6
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	1,60	1,20	2	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	12,50	10,00	10	0,1	0,0	2,4	0,1	3,1	0,1	2,4
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	12,50	10,00	9	0,2	0,0	2,1	0,1	0,4	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	10,00	10,00	9	0,2	0,0	1,9	0,1	0,1	1,8	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	15,00	15,00	54	1,3	0,7	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	14,12	12,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,2	4,2	84,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	30,00	12,00	14	1,0	0,0	2,5	0,3	4,3	0,0	2,6
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	2,30	2,30	7	0,1	0,7	0,0	0,0	1,6	1,1	8,1
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	66,67	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 16	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50,00	30,00	44	0,5	4,0	1,4	0,1	3,0	0,0	0,9
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	35,00	35,00	30	0,8	0,0	6,6	0,4	0,4	6,3	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	46,67	35,00	14	0,3	0,1	2,9	0,2	6,0	3,9	37,5
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	120,00	36,00	24	0,8	0,6	3,9	0,3	4,3	7,2	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			535	22,6	19,0	68,3	2,9	220,8	631,9	280,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	534,5	22,6	19,0	68,3	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	139	Arveja verde, cruda	30,00	12,00	14	1,0	0,0	2,5	0,3	4,3	0,0	2,6
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	251	Zanahoria, cruda	14,12	12,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,2	4,2	84,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	228	Plátano hartón, verde, crudo	23,08	15,00	24	0,2	0,0	5,7	0,1	1,2	3,9	15,9
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	570	Hígado de res	50,00	50,00	65	10,0	2,3	1,2	3,0	4,5	0,0	5044,5
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	745	Vinagre	0,70	0,70	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	N2500	Tomillo	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	3,53	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	7,1	0,0	23,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	150	Cebolla cabezona	10,00	9,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	5,8	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	179	Lechuga común	21,82	12,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	5,3	0,7	1,2
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	251	Zanahoria, cruda	10,59	9,00	3	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	3,2	63,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	249	Yuca, cruda	43,75	35,00	54	0,3	0,0	13,0	0,2	2,5	10,5	0,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	339	Mora de castilla, pulpa	13,33	12,00	8	0,1	0,0	1,8	0,2	5,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	302	Fresa, maduro, fruto entero	12,63	12,00	4	0,1	0,1	0,8	0,2	2,5	0,5	0,5
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	364	Uva isabella, maduro, pulpa	12,22	11,00	5	0,0	0,0	1,1	0,0	0,8	1,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO 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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	320	Limón, pulpa	0,46	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	10,00	10,00	8	0,3	0,3	1,1	0,0	8,9	4,2	5,5
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									536	20,2	18,2	73,1	5,8	291,5	605,0	5405,7
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
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 PLANIFICADO	ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	536,2	20,2	18,2	73,1	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	543	Carne de res, molida	50,00	50,00	75	9,6	4,1	0,0	0,8	5,5	30,2	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	25,00	25,00	85	2,5	0,1	18,6	1,0	6,3	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	Lechuga común	21,82	12,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	5,3	0,7	1,2
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	16,88	13,50	2	0,1	0,0	0,4	0,2	61,6	0,0	14,9
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	22,50	13,50	20	0,2	1,8	0,6	0,1	1,4	0,0	0,4
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	58,33	35,00	53	0,4	0,1	12,7	0,0	0,0	11,6	18,9
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	721	Panela	3,00	3,00	11	0,0	0,0	2,8	0,1	5,7	0,9	0,1
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	N2501	Canela en astillas	0,19	0,19	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 COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	10,00	10,00	35	0,7	0,0	8,0	0,1	1,3	1,7	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	116,67	35,00	21	0,5	0,2	4,2	0,6	3,2	0,0	60,6
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	9,00	9,00	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	57,14	40,00	12	0,2	0,0	2,7	0,1	9,6	2,0	94,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									530	19,1	19,6	69,2	3,9	167,5	504,2	265,0
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
NIVEL DE APORTE									102%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	529,6	19,1	19,6	69,2	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA 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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	527	Carne de pollo, pechuga con piel	66,67	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	47	Harina de trigo	3,00	3,00	10	0,4	0,0	2,2	0,1	0,7	5,7	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	0,60	0,60	3	0,1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	Piña, maduro, pulpa	12,73	7,00	3	0,0	0,0	0,8	0,0	1,1	0,2	0,6
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	365	Uva pasa, deshidratada	2,00	2,00	6	0,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	179-1	Lechuga común	21,82	12,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	5,3	0,7	1,2
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	332	Manzana, maduro, pulpa	9,41	8,00	5	0,0	0,0	1,2	0,0	1,3	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	Crema de leche	3,00	3,00	10	0,2	1,0	0,0	0,0	2,0	1,4	10,6
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	302	Fresa, maduro, fruto entero	8,42	8,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,7	0,3	0,3
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	60	Maíz común, desgranado	3,00	3,00	11	0,3	0,1	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	35,00	35,00	30	0,7	0,0	6,8	0,2	24,5	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	338	Melón, maduro, pulpa	80,00	40,00	8	0,3	0,0	1,7	0,2	4,4	2,8	27,2
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	5,00	5,00	16	0,4	0,4	2,7	0,0	13,5	0,0	4,8
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	70,00	35,00	12	0,2	0,0	2,7	0,4	2,5	29,8	59,5
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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			529	23,8	17,7	68,8	3,6	293,6	566,5	326,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						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 PLANIFICADO	ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	529,2	23,8	17,7	68,8	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	50,00	50,00	71	13,6	1,9	0,0	0,3	5,0	19,5	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	737	Laurel	0,36	0,32	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,0	0,5
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	35,00	35,00	30	0,8	0,0	6,6	0,4	0,4	6,3	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	1,60	1,60	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3,33	3,00	2	0,1	0,0	0,2	0,2	7,8	0,0	11,7
MENÚ 20	SEMANA 4	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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	147-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	10,00	9,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	1,2	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	215	Pimentón rojo	10,59	9,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	21,3	0,0	70,2
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	150	Cebolla cabezona	10,00	9,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	5,8	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	N2500	Tomillo	0,32	0,32	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 COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	Garbanzo	25,00	25,00	88	4,9	1,4	13,9	1,6	37,5	7,5	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	Laurel	0,56	0,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,9	0,0	0,8
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	28,24	24,00	9	0,2	0,0	2,0	0,1	6,5	8,4	168,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	Pimentón rojo	0,38	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	2,5
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	70,00	35,00	23	0,2	0,0	5,6	0,2	5,3	1,4	49,0
MENÚ 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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	57,14	40,00	35	0,6	0,0	8,0	0,4	3,2	1,2	8,8
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,46	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			544	25,8	18,1	69,6	4,1	156,2	602,9	394,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						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 PLANIFICADO	ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	544,2	25,8	18,1	69,6	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	10,00	10,00	35	1,3	0,1	7,2	0,4	5,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	542	Carne de res, magra	50,00	50,00	125	8,6	10,0	0,0	1,4	3,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	0,60	0,60	3	0,1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	179	Lechuga común	21,82	12,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	5,3	0,7	1,2
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	16,88	13,50	2	0,1	0,0	0,4	0,2	61,6	0,0	14,9
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	15,88	13,50	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,6	4,7	94,5
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	0,48	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	43,75	35,00	28	0,7	0,1	6,2	0,3	2,8	3,5	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	214	Perejil	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	4,8
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	50,00	35,00	10	0,2	0,1	2,1	0,1	3,9	3,2	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	120,00	102,00	45	0,3	0,2	10,5	0,4	8,2	1,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			521	19,7	19,7	66,6	4,2	292,1	592,6	320,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	521,3	19,7	19,7	66,6	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	1,43	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	1,6
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	1,60	1,20	2	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	12,50	10,00	10	0,1	0,0	2,4	0,1	3,1	0,1	2,4
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	12,50	10,00	9	0,2	0,0	2,1	0,1	0,4	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	10,00	10,00	9	0,2	0,0	1,9	0,1	0,1	1,8	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	15,00	15,00	54	1,3	0,7	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	14,12	12,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,2	4,2	84,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	30,00	12,00	14	1,0	0,0	2,5	0,3	4,3	0,0	2,6
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	2,30	2,30	7	0,1	0,7	0,0	0,0	1,6	1,1	8,1
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	527	Carne de pollo, pechuga con piel	66,67	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	2,94	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,1	5,9	0,0	19,5
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	7,00	7,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 22	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	43,75	35,00	54	0,3	0,0	13,0	0,2	2,5	10,5	0,4
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,36	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	1,2
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50,00	30,00	44	0,5	4,0	1,4	0,1	3,0	0,0	0,9
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	58,33	35,00	13	0,3	0,0	2,9	0,2	3,5	0,4	13,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	9,00	9,00	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	57,14	40,00	12	0,2	0,0	2,7	0,1	9,6	2,0	94,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			543	19,7	19,9	71,4	2,3	100,5	606,4	239,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	543,1	19,7	19,9	71,4	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	139	Arveja verde, cruda	20,00	8,00	10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	175	Habichuela, cruda	8,89	8,00	2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	480	Carne de cerdo, lomo	50,00	50,00	71	13,6	1,9	0,0	0,3	5,0	19,5	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	5,45	3,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,5	0,1	0,2
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	150	Cebolla cabezona	0,78	0,70	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	2,00	2,00	7	0,1	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	215	Pimentón rojo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,4	0,0	7,8
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	14,71	12,50	4	0,3	0,0	0,5	0,4	14,0	0,0	22,5
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	N2500	Tomillo	0,32	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	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
MENÚ 23	SEMANA 4	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	3,53	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	7,1	0,0	23,4
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO COCINO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	58,33	35,00	53	0,4	0,1	12,7	0,0	0,0	11,6	18,9
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO COCINO CON CANELA	N2501	Canela en astillas	0,19	0,19	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	35,00	35,00	9	0,6	0,0	1,6	0,7	14,4	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	57,14	40,00	35	0,6	0,0	8,0	0,4	3,2	1,2	8,8
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,46	0,23	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			547	25,8	18,8	65,6	3,5	307,6	593,1	335,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			105%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	546,6	29,0	18,8	65,6	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	66,67	50,00	83	10,4	4,6	0,0	0,4	5,5	31,5	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	23,00	23,00	80	1,5	0,1	18,4	0,2	3,0	4,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	3,53	3,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	21,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 24	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	251	Zanahoria, cruda	21,76	18,50	7	0,1	0,0	1,6	0,1	5,0	6,5	129,5
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	21,76	18,50	12	0,1	0,0	2,8	0,1	3,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y 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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	43,75	35,00	33	0,7	0,0	7,4	0,4	1,4	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	215	Pimentón rojo	0,38	0,32	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	2,5
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	10,00	10,00	36	0,9	0,4	7,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	950	Fríjol verde	24,00	12,00	18	1,3	0,0	3,3	0,4	8,0	0,0	0,5
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	12,50	10,00	15	0,1	0,0	3,7	0,1	0,7	3,0	0,1
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	14,12	12,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	3,2	4,2	84,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	0,70	0,70	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES
3-5 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	129	Ajo	0,34	0,32	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	63,64	35,00	17	0,2	0,0	3,9	0,2	5,6	1,1	2,8
MENÚ 24	SEMANA 4	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	Helado de crema	20,00	20,00	37	0,6	2,1	4,0	0,1	30,0	0,0	14,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			523	17,2	18,6	72,0	2,7	83,0	453,0	284,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			520	**13,0 26,0**	**17,3 23,1**	**65,0 84,5**	**2,2 16,0**	**260,0 1000,0**	**440,0 680,0**	**97,0 300,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	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 PLANIFICADO ENERGIA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
ALMUERZO	36	44	523,05	17,2	18,6	72,0	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	93-2	Pasta alimenticia enriquecida	12,50	12,50	43	1,2	0,1	9,3	0,5	3,1	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	540	Carne de res, gorda	45,00	45,00	132	7,2	11,4	0,0	1,2	3,6	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	N2507	Oregano	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	374	Aceite, de soya	1,25	1,25	11	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	139	Arveja verde, cruda	46,88	18,75	23	1,5	0,1	4,0	0,5	6,8	0,0	4,1
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	214	Perejil	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	393	Mayonesa, con sal	1,00	1,00	4	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	7,1	0,8
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	4,17	3,75	2	0,2	0,0	0,3	0,3	9,8	0,0	14,6
MENÚ 1	SEMANA 1	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	73,33	44,00	25	0,7	0,0	5,5	0,0	0,0	0,0	253,9
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON CREMA	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON CREMA	620	Crema de leche	4,00	4,00	13	0,2	1,3	0,1	0,0	2,7	1,8	14,1
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			656	23,1	24,8	85,4	5,5	290,9	662,6	647,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			652	**16,3**	**18,1**	**81,5**	**2,5**	**320,0**	**480,0**	**110,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**32,6**	**25,3**	**105,9**	**16,0**	**1000,0**	**760,0**	**360,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	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
ALMUERZO	36	44	656,3	23,1	24,8	85,4	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	12,50	12,50	47	2,5	0,8	7,5	1,1	11,4	3,3	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	397	Atún, enlatado con agua	35,00	35,00	42	9,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	675	Huevo de gallina	27,78	25,00	38	3,2	2,7	0,2	0,4	13,3	30,0	44,3
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	374	Aceite, de soya	7,50	7,50	68	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	4,41	3,75	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	1,3	26,3
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 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
MENÚ 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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	20,00	18,00	4	0,1	0,0	0,8	0,1	2,3	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	139	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	18	1,2	0,0	3,2	0,4	5,4	0,0	3,3
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	15,00	15,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,8	1,1	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3,13	1,25	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,63	0,63	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	214	Perejil	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,70	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,5
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA 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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	48,89	44,00	28	0,4	0,0	6,4	0,7	18,5	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,58	0,29	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			670	25,7	22,5	91,2	4,8	136,4	652,9	177,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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
ALMUERZO	36	44	669,6	25,7	22,5	91,2	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	80,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	374	Aceite, de soya	7,50	7,50	68	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	340	Naranja, zumo	5,21	3,13	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,1	0,1
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	N2507	Oregano	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	0,40	0,40	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	4,41	3,75	1	0,1	0,0	0,2	0,1	8,9	0,0	29,3
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	302	Fresa, maduro, fruto entero	15,79	15,00	5	0,1	0,1	1,0	0,2	3,2	0,6	0,6
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	6,25	6,25	20	0,3	2,0	0,1	0,0	4,3	2,9	22,1
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	179	Lechuga común	25,45	14,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	6,2	0,8	1,4
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	17,65	15,00	9	0,0	0,0	2,3	0,0	2,4	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	12,50	12,50	44	1,1	0,1	9,8	0,2	4,5	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	N2501	Canela en astillas	0,24	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	146,67	44,00	26	0,7	0,2	5,3	0,7	4,0	0,0	76,1
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	UVAS CON YOGURT	364	Uva isabella, maduro, pulpa	55,56	50,00	21	0,2	0,0	5,1	0,0	3,5	4,5	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	UVAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	12,00	12,00	10	0,3	0,3	1,3	0,0	10,7	5,0	6,6
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			704	25,9	24,9	94,6	3,6	294,1	492,7	410,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	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
ALMUERZO	36	44	704,5	25,9	24,9	94,6	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	139	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	18	1,2	0,0	3,2	0,4	5,4	0,0	3,3
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	23,44	18,75	15	0,4	0,0	3,3	0,2	1,5	1,9	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	228	Plátano hartón, verde, crudo	28,85	18,75	30	0,2	0,0	7,1	0,1	1,5	4,9	19,9
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	570	Hígado de res	60,00	60,00	78	12,0	2,7	1,4	3,6	5,4	0,0	6053,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	745	Vinagre	0,88	0,88	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	Perejil	4,17	3,75	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	12,0
MENÚ 4	SEMANA 1	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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	139	Arveja verde, cruda	32,50	13,00	16	1,1	0,0	2,7	0,3	4,7	0,0	2,9
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	251	Zanahoria, cruda	13,24	11,25	4	0,1	0,0	0,9	0,0	3,0	3,9	78,8
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	11,25	11,25	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	153	Cebolla junca, tallos	3,13	1,25	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	60	Maíz común, desgranado	11,25	11,25	41	1,0	0,5	8,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	374	Aceite, de soya	1,25	1,25	11	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	58,67	44,00	17	0,4	0,1	3,6	0,3	7,5	4,8	47,1
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	332	Manzana, maduro, pulpa	58,82	50,00	32	0,2	0,1	7,5	0,2	8,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	320	Limón, pulpa	0,58	0,29	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	622	Helado de crema	20,00	20,00	37	0,6	2,1	4,0	0,1	30,0	0,0	14,4
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									699	26,8	24,9	92,2	6,8	301,1	660,7	6513,2
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
NIVEL DE APORTE									107%	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
ALMUERZO	36	44	699,3	26,8	24,9	92,2	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	12,50	12,50	43	1,2	0,1	9,3	0,5	3,1	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	80,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,25	1,25	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	47	Harina de trigo	3,75	3,75	13	0,5	0,0	2,7	0,1	0,8	7,1	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	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
MENÚ 5	SEMANA 1	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
MENÚ 5	SEMANA 1	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	36,67	22,00	4	0,6	0,0	0,4	0,5	27,1	14,5	117,3
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	675	Huevo de gallina	27,78	25,00	38	3,2	2,7	0,2	0,4	13,3	30,0	44,3
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	0,75	0,75	4	0,1	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	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
MENÚ 5	SEMANA 1	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,0	0,1	9,7	0,3	35,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	88,00	44,00	29	0,3	0,0	7,0	0,2	6,6	1,8	61,6
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	338	Melón, maduro, pulpa	100,00	50,00	10	0,4	0,0	2,2	0,2	5,5	3,5	34,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	6,25	6,25	20	0,5	0,5	3,4	0,0	16,9	0,0	6,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			660	30,9	22,6	83,7	4,3	383,2	744,6	534,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	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
ALMUERZO	36	44	660,1	30,9	22,6	83,7	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	15,00	15,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,8	1,1	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	542	Carne de res, magra	60,00	60,00	149	10,3	12,0	0,0	1,6	3,6	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 6	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
MENÚ 6	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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50,00	30,00	44	0,5	4,0	1,4	0,1	3,0	0,0	0,9
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	73,33	44,00	16	0,4	0,0	3,6	0,3	4,4	0,4	16,3
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			668	24,2	23,8	89,5	4,2	137,9	519,1	304,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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
ALMUERZO	36	44	668,4	24,2	23,8	89,5	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	80,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	129	Ajo	1,47	1,40	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	214	Perejil	1,33	1,20	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,8
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	N2500	Tomillo	1,20	1,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	374	Aceite, de soya	6,50	6,50	59	0,0	6,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	25,00	15,00	3	0,4	0,0	0,2	0,4	18,5	9,9	80,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	39,71	33,75	21	0,1	0,1	5,1	0,1	5,4	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	718	Miel de abejas	0,88	0,88	3	0,0	0,0	0,7	0,1	0,1	0,1	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,24	0,24	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	374	Aceite, de soya	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	12,50	12,50	43	1,2	0,1	9,3	0,5	3,1	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	73,33	44,00	16	0,4	0,0	3,6	0,3	4,4	0,4	16,3
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			661	25,0	23,7	87,2	3,6	161,5	502,6	226,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	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
ALMUERZO	36	44	661,0	25,0	23,7	87,2	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	543	Carne de res, molida	60,00	60,00	90	11,5	4,9	0,0	1,0	6,6	36,3	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	114-2	Tostada	5,00	5,00	20	0,2	0,3	4,0	0,1	2,0	7,3	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	675	Huevo de gallina	4,44	4,00	6	0,5	0,4	0,0	0,1	2,1	4,8	7,1
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	374	Aceite, de soya	3,13	3,13	28	0,0	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	31,00	31,00	106	3,0	0,1	23,1	1,2	7,8	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	251	Zanahoria, cruda	57,35	48,75	18	0,3	0,0	4,1	0,2	13,2	17,1	341,3
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	47	1,0	0,1	10,6	0,6	2,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	12,50	12,50	44	0,8	0,1	10,0	0,1	1,6	2,2	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	48,89	44,00	28	0,4	0,0	6,4	0,7	18,5	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON YOGURT	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	12,00	12,00	10	0,3	0,3	1,3	0,0	10,7	5,0	6,6
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			672	26,7	23,5	88,7	5,6	315,9	708,1	722,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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
ALMUERZO	36	44	672,5	26,7	23,5	88,7	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES



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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	480	Carne de cerdo, lomo	60,00	60,00	85	16,3	2,2	0,0	0,3	6,0	23,4	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,88	1,88	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	214	Perejil	0,44	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	6,25	3,75	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,6	2,5	20,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	28,91	23,13	10	0,3	0,0	2,2	0,2	7,4	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	27,21	23,13	9	0,2	0,0	1,9	0,1	6,2	8,1	161,9
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	3,75	3,75	15	0,0	1,3	0,9	0,0	0,5	26,7	3,2
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	47	1,0	0,1	10,6	0,6	2,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	6,25	6,25	56	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	12,50	12,50	47	2,5	0,8	7,5	1,1	11,4	3,3	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	46,32	44,00	15	0,4	0,2	3,0	0,6	9,2	1,8	1,8
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON CREMA DE LECHE	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON 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
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									670	31,6	23,0	84,4	4,9	293,1	705,8	460,5
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
NIVEL DE APORTE									103%	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
ALMUERZO	36	44	669,9	31,6	23,0	84,4	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES



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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	80,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	3,13	3,13	28	0,0	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	Arveja seca	30,00	30,00	96	7,2	0,2	16,2	1,4	18,0	7,5	6,6
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	Cilantro, hojas	0,70	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,5
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	3,75	3,75	13	0,4	0,0	2,8	0,1	0,9	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 10	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
MENÚ 10	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	209	Pepino cohombro, sin cáscara	32,50	24,38	2	0,1	0,0	0,4	0,2	12,4	0,0	0,5
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	30,47	24,38	4	0,2	0,0	0,8	0,4	111,2	0,0	26,8
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	374	Aceite, de soya	6,25	6,25	56	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	62,86	44,00	12	0,3	0,1	2,6	0,1	4,8	4,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	120,00	36,00	24	0,8	0,6	3,9	0,3	4,3	7,2	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			703	30,5	24,6	90,2	4,2	395,1	609,9	447,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	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
ALMUERZO	36	44	703,2	30,5	24,6	90,2	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	543	Carne de res, molida	60,00	60,00	90	11,5	4,9	0,0	1,0	6,6	36,3	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	675	Huevo de gallina	4,44	4,00	6	0,5	0,4	0,0	0,1	2,1	4,8	7,1
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	114-2	Tostada	7,00	7,00	28	0,3	0,5	5,6	0,1	2,8	10,2	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE 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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 11	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
MENÚ 11	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	62,50	37,50	54	0,6	5,0	1,7	0,2	3,8	0,0	1,1
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	153	Cebolla junca, tallos	3,13	1,25	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	Cebada perlada	12,50	12,50	44	1,6	0,2	8,9	0,2	4,5	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	44,00	44,00	11	0,7	0,0	2,0	0,8	18,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	Helado de crema	20,00	20,00	37	0,6	2,1	4,0	0,1	30,0	0,0	14,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			658	21,1	25,1	87,1	4,6	108,1	612,2	103,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO

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
ALMUERZO	36	44	658,2	21,1	25,1	87,1	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES



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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	215	Pimentón rojo	0,47	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	3,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	12,50	12,50	45	1,1	0,6	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	950	Fríjol verde	30,00	15,00	23	1,6	0,1	4,1	0,5	10,1	0,0	0,6
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	25,00	20,00	31	0,2	0,0	7,4	0,1	1,4	6,0	0,2
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	4,17	3,75	2	0,2	0,0	0,3	0,3	9,8	0,0	14,6
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 12	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
MENÚ 12	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	179	Lechuga común	27,27	15,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	6,6	0,9	1,5
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	21,09	16,88	3	0,2	0,0	0,6	0,3	77,0	0,0	18,6
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	19,85	16,88	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,6	5,9	118,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	214	Perejil	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	80,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	58,67	44,00	17	0,4	0,1	3,6	0,3	7,5	4,8	47,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	120,00	84,00	42	0,8	0,1	9,6	0,3	29,4	1,7	13,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			689	26,4	18,5	104,6	3,6	384,5	609,5	545,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			106%	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
ALMUERZO	36	44	688,6	26,4	18,5	104,6	42

MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	60,00	60,00	85	16,3	2,2	0,0	0,3	6,0	23,4	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	7,50	7,50	68	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	24-1	Cuchuco de maíz, triturado	12,50	12,50	44	1,1	0,1	9,8	0,2	4,5	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	3,75	3,75	13	0,4	0,0	2,8	0,1	0,9	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	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
MENÚ 13	SEMANA 3	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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	251	Zanahoria, cruda	28,68	24,38	9	0,2	0,0	2,0	0,1	6,6	8,5	170,6
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	244	Tomate, pulpa	30,47	24,38	4	0,2	0,0	0,8	0,4	111,2	0,0	26,8
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	214	Perejil	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	47	1,0	0,1	10,6	0,6	2,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	73,33	44,00	25	0,7	0,0	5,5	0,0	0,0	0,0	253,9
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	120,00	102,00	45	0,3	0,2	10,5	0,4	8,2	1,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			664	30,2	19,2	93,1	3,8	380,1	670,4	701,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						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
ALMUERZO	36	44	663,8	30,2	19,2	93,1	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	527	Carne de pollo, pechuga con piel	80,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	156	Champiñón, crudo	18,75	18,75	10	1,8	0,1	0,5	5,1	1,1	1,5	0,0
MENÚ 14	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	620	Crema de leche	1,00	1,00	3	0,1	0,3	0,0	0,0	0,7	0,5	3,5
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	47	Harina de trigo	3,75	3,75	13	0,5	0,0	2,7	0,1	0,8	7,1	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	4,41	3,75	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	1,3	26,3
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 14	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
MENÚ 14	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	Cebolla cabezona	25,00	22,50	7	0,3	0,0	1,5	0,2	14,4	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	Tomate, pulpa	31,25	25,00	5	0,2	0,0	0,8	0,4	114,0	0,0	27,5
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	47	1,0	0,1	10,6	0,6	2,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	6,25	6,25	56	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	581	Menudo de res	25,00	25,00	24	3,7	1,0	0,0	0,2	3,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	215	Pimentón rojo	0,47	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	3,1
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	139	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	18	1,2	0,0	3,2	0,4	5,4	0,0	3,3
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	23,44	18,75	15	0,4	0,0	3,3	0,2	1,5	1,9	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	18,75	18,75	16	0,4	0,0	3,5	0,2	0,2	3,4	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	48,89	44,00	28	0,4	0,0	6,4	0,7	18,5	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	332	Manzana, maduro, pulpa	58,82	50,00	32	0,2	0,1	7,5	0,2	8,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	320	Limón, pulpa	0,58	0,29	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	622	Helado de crema	20,00	20,00	37	0,6	2,1	4,0	0,1	30,0	0,0	14,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			686	31,1	25,2	83,8	9,6	437,6	688,3	359,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						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
ALMUERZO	36	44	685,7	31,1	25,2	83,8	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	Lenteja	30,00	30,00	98	7,1	0,2	17,0	2,9	21,0	8,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	15,00	15,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,8	1,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	540	Carne de res, gorda	60,00	60,00	176	9,6	15,2	0,0	1,6	4,8	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	374	Aceite, de soya	1,25	1,25	11	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	4,17	3,75	2	0,2	0,0	0,3	0,3	9,8	0,0	14,6
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	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
MENÚ 15	SEMANA 3	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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	26,67	16,00	3	0,5	0,0	0,3	0,4	19,7	10,6	85,3
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	19,12	16,25	10	0,0	0,0	2,4	0,0	2,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	0,88	0,88	3	0,0	0,0	0,7	0,1	0,1	0,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	17,11	16,25	6	0,1	0,1	1,1	0,2	3,4	0,7	0,7
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA 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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	2,21	1,88	1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,4	0,0	14,6
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	73,33	44,00	16	0,4	0,0	3,6	0,3	4,4	0,4	16,3
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON QUESO DOBLE CREMA	338	Melón, maduro, pulpa	100,00	50,00	10	0,4	0,0	2,2	0,2	5,5	3,5	34,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			674	24,5	24,6	88,8	7,2	146,5	535,1	285,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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
ALMUERZO	36	44	674,2	24,5	24,6	88,8	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	1,79	0,63	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	2,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	2,00	1,50	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,2	0,9	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	20,00	20,00	73	1,7	0,9	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	18	1,2	0,0	3,2	0,4	5,4	0,0	3,3
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	2,50	2,50	8	0,1	0,8	0,0	0,0	1,7	1,2	8,8
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	80,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	1,25	1,25	11	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	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
MENÚ 16	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50,00	30,00	44	0,5	4,0	1,4	0,1	3,0	0,0	0,9
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	58,67	44,00	17	0,4	0,1	3,6	0,3	7,5	4,8	47,1
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	120,00	36,00	24	0,8	0,6	3,9	0,3	4,3	7,2	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			660	27,6	22,1	87,8	3,6	265,4	700,7	342,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	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
ALMUERZO	36	44	659,7	27,6	22,1	87,8	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	139	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	18	1,2	0,0	3,2	0,4	5,4	0,0	3,3
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	23,44	18,75	15	0,4	0,0	3,3	0,2	1,5	1,9	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	228	Plátano hartón, verde, crudo	28,85	18,75	30	0,2	0,0	7,1	0,1	1,5	4,9	19,9
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	570	Hígado de res	60,00	60,00	78	12,0	2,7	1,4	3,6	5,4	0,0	6053,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	745	Vinagre	0,88	0,88	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	4,41	3,75	1	0,1	0,0	0,2	0,1	8,9	0,0	29,3
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	244	Tomate, pulpa	15,63	12,50	2	0,1	0,0	0,4	0,2	57,0	0,0	13,8
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	150	Cebolla cabezona	12,50	11,25	4	0,2	0,0	0,7	0,1	7,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	179	Lechuga común	27,27	15,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	6,6	0,9	1,5
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	251	Zanahoria, cruda	13,24	11,25	4	0,1	0,0	0,9	0,0	3,0	3,9	78,8
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	339	Mora de castilla, pulpa	16,67	15,00	9	0,2	0,0	2,2	0,3	6,3	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	302	Fresa, maduro, fruto entero	15,79	15,00	5	0,1	0,1	1,0	0,2	3,2	0,6	0,6
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	364	Uva isabella, maduro, pulpa	15,56	14,00	6	0,1	0,0	1,4	0,0	1,0	1,3	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	320	Limón, pulpa	0,58	0,29	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	12,00	12,00	10	0,3	0,3	1,3	0,0	10,7	5,0	6,6
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			666	24,6	22,3	92,0	7,1	354,8	670,4	6497,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						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
ALMUERZO	36	44	666,1	24,6	22,3	92,0	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	543	Carne de res, molida	60,00	60,00	90	11,5	4,9	0,0	1,0	6,6	36,3	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	374	Aceite, de soya	7,50	7,50	68	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	31,00	31,00	106	3,0	0,1	23,1	1,2	7,8	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	Lechuga común	27,27	15,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	6,6	0,9	1,5
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	21,09	16,88	3	0,2	0,0	0,6	0,3	77,0	0,0	18,6
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	28,13	16,88	24	0,3	2,2	0,8	0,1	1,7	0,0	0,5
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 18	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	721	Panela	4,00	4,00	15	0,0	0,0	3,7	0,2	7,6	1,2	0,1
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	N2501	Canela en astillas	0,24	0,24	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	12,50	12,50	44	0,8	0,1	10,0	0,1	1,6	2,2	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	146,67	44,00	26	0,7	0,2	5,3	0,7	4,0	0,0	76,1
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			658	22,7	23,8	88,3	4,9	196,9	549,7	332,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	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
ALMUERZO	36	44	657,9	22,7	23,8	88,3	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	12,50	12,50	47	2,5	0,8	7,5	1,1	11,4	3,3	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	527	Carne de pollo, pechuga con piel	80,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3,75	3,75	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	47	Harina de trigo	3,75	3,75	13	0,5	0,0	2,7	0,1	0,8	7,1	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	0,75	0,75	4	0,1	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	Piña, maduro, pulpa	15,91	8,75	4	0,1	0,0	1,0	0,0	1,4	0,3	0,7
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	365	Uva pasa, deshidratada	2,50	2,50	7	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	179-1	Lechuga común	27,27	15,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	6,6	0,9	1,5
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	332	Manzana, maduro, pulpa	11,76	10,00	6	0,0	0,0	1,5	0,0	1,6	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	Crema de leche	3,75	3,75	12	0,2	1,2	0,0	0,0	2,6	1,7	13,2
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	302	Fresa, maduro, fruto entero	10,53	10,00	4	0,1	0,1	0,7	0,1	2,1	0,4	0,4
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	60	Maíz común, desgranado	3,75	3,75	14	0,3	0,2	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,0	0,1	9,7	0,3	35,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	338	Melón, maduro, pulpa	100,00	50,00	10	0,4	0,0	2,2	0,2	5,5	3,5	34,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	6,25	6,25	20	0,5	0,5	3,4	0,0	16,9	0,0	6,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	88,00	44,00	15	0,3	0,0	3,4	0,4	3,1	37,4	74,8
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			653	29,2	21,6	85,7	4,5	362,0	636,0	401,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	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
ALMUERZO	36	44	652,9	29,2	21,6	85,7	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	60,00	60,00	85	16,3	2,2	0,0	0,3	6,0	23,4	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	737	Laurel	0,44	0,40	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,0	0,6
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	7,50	7,50	68	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	4,17	3,75	2	0,2	0,0	0,3	0,3	9,8	0,0	14,6
MENÚ 20	SEMANA 4	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
MENÚ 20	SEMANA 4	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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	251	Zanahoria, cruda	14,71	12,50	5	0,1	0,0	1,1	0,1	3,4	4,4	87,5
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	147-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	12,50	11,25	2	0,1	0,0	0,5	0,0	1,5	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	215	Pimentón rojo	13,24	11,25	4	0,2	0,0	0,6	0,4	26,7	0,0	87,8
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	374	Aceite, de soya	3,13	3,13	28	0,0	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	150	Cebolla cabezona	12,50	11,25	4	0,2	0,0	0,7	0,1	7,2	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	Garbanzo	30,00	30,00	105	5,9	1,7	16,7	1,9	45,0	9,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	Laurel	0,69	0,63	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	0,9
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	Pimentón rojo	0,47	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	3,1
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	0,70	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,5
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	88,00	44,00	29	0,3	0,0	7,0	0,2	6,6	1,8	61,6
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,58	0,29	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			668	30,8	21,9	87,2	5,1	180,8	655,6	491,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	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
ALMUERZO	36	44	668,1	30,8	21,9	87,2	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	12,50	12,50	44	1,6	0,2	8,9	0,5	6,3	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	46,88	37,50	30	0,8	0,1	6,6	0,3	3,0	3,8	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	542	Carne de res, magra	60,00	60,00	149	10,3	12,0	0,0	1,6	3,6	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	0,75	0,75	4	0,1	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	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
MENÚ 21	SEMANA 4	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	179	Lechuga común	27,27	15,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	6,6	0,9	1,5
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	21,09	16,88	3	0,2	0,0	0,6	0,3	77,0	0,0	18,6
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	19,85	16,88	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,6	5,9	118,1
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	214	Perejil	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	214	Perejil	2,08	1,88	1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	6,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	62,86	44,00	12	0,3	0,1	2,6	0,1	4,8	4,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	120,00	102,00	45	0,3	0,2	10,5	0,4	8,2	1,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			649	24,4	24,9	81,7	5,1	366,2	658,8	403,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	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
ALMUERZO	36	44	647,3	24,4	24,9	81,7	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	1,79	0,63	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	2,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	2,00	1,50	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,2	0,9	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	20,00	20,00	73	1,7	0,9	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	18	1,2	0,0	3,2	0,4	5,4	0,0	3,3
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	2,50	2,50	8	0,1	0,8	0,0	0,0	1,7	1,2	8,8
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	527	Carne de pollo, pechuga con piel	80,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	3,68	3,13	1	0,1	0,0	0,2	0,1	7,4	0,0	24,4
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8,00	8,00	2	0,1	0,0	0,3	0,1	1,0	0,6	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	6,25	6,25	56	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	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
MENÚ 22	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,44	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,6
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50,00	30,00	44	0,5	4,0	1,4	0,1	3,0	0,0	0,9

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	73,33	44,00	16	0,4	0,0	3,6	0,3	4,4	0,4	16,3
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			676,0	23,6	22,9	93,9	2,9	113,3	661,0	295,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						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
ALMUERZO	36	44	676,0	23,6	22,9	93,9	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	23,44	18,75	15	0,4	0,0	3,3	0,2	1,5	1,9	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	139	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	12	0,8	0,0	2,1	0,2	3,6	0,0	2,2
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	23,44	18,75	19	0,2	0,0	4,4	0,2	5,8	0,2	4,5
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	480	Carne de cerdo, lomo	60,00	60,00	85	16,3	2,2	0,0	0,3	6,0	23,4	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	11,36	6,25	3	0,0	0,0	0,7	0,0	1,0	0,2	0,5
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	150	Cebolla cabezona	0,97	0,88	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	2,50	2,50	9	0,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	215	Pimentón rojo	1,47	1,25	0	0,0	0,0	0,1	0,0	3,0	0,0	9,8
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	374	Aceite, de soya	6,25	6,25	56	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	24,71	21,00	6	0,5	0,0	0,9	0,6	23,5	0,0	37,8
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	0,0	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	4,41	3,75	1	0,1	0,0	0,2	0,1	8,9	0,0	29,3
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,0	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	N2501	Canela en astillas	0,24	0,24	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	44,00	44,00	11	0,0	0,0	2,0	0,8	18,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,0	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,58	0,29	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	12,00	12,00	34	2,8	2,2	0,7	0,1	48,6	57,0	11,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			704	32,0	25,3	84,3	4,5	369,5	657,6	422,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	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
ALMUERZO	36	44	704,3	32,0	25,3	84,3	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL - SERVICIO SOCIAL COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	80,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	29,00	29,00	101	1,9	0,1	23,1	0,2	3,8	5,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	4,41	3,75	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	1,3	26,3
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 24	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
MENÚ 24	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	251	Zanahoria, cruda	27,21	23,13	9	0,2	0,0	1,9	0,1	6,2	8,1	161,9
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	27,21	23,13	15	0,1	0,0	3,5	0,1	3,7	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	3,75	3,75	12	0,2	1,2	0,0	0,0	2,6	1,7	13,2
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	47	1,0	0,1	10,6	0,6	2,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	6,25	6,25	56	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,27	0,27	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	106,2	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	215	Pimentón rojo	0,47	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	3,1
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	12,50	12,50	45	1,1	0,6	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	950	Fríjol verde	30,00	15,00	23	1,6	0,1	4,1	0,5	10,1	0,0	0,6
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	25,00	20,00	31	0,2	0,0	7,4	0,1	1,4	6,0	0,2
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	542-1	Carne de res, magra	1,50	1,50	4	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	4,00	1,60	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	0,88	0,88	8	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	0,69	0,63	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	2,4
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	129	Ajo	0,42	0,40	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	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 COMEDORES

6-8 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	80,00	44,00	21	0,3	0,0	4,9	0,2	7,0	1,3	3,5
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	8,50	8,50	34	0,0	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	Helado de crema	20,00	20,00	37	0,6	2,1	4,0	0,1	30,0	0,0	14,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			649,7	21,0	21,3	93,7	3,5	96,8	500,5	353,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			652	**16,3 32,6**	**18,1 25,3**	**81,5 105,9**	**2,5 16,0**	**320,0 1000,0**	**480,0 760,0**	**110,0 360,0**
						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
ALMUERZO	36	44	649,67	21,0	21,3	93,7	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	93-2	Pasta alimenticia enriquecida	17,00	17,00	58	1,7	0,1	12,7	0,7	4,3	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	540	Carne de res, gorda	60,00	60,00	176	9,6	15,2	0,0	1,6	4,8	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	N2500	Tomillo	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	N2507	Oregano	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	374	Aceite, de soya	1,72	1,72	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	139	Arveja verde, cruda	64,55	25,82	31	2,1	0,1	5,4	0,6	9,3	0,0	5,7
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	175	Habichuela, cruda	22,95	20,66	6	0,4	0,0	1,2	0,2	12,4	0,0	3,5
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	251	Zanahoria, cruda	18,82	16,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,3	5,6	112,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	214	Perejil	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2,8

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	393	Mayonesa, con sal	2,00	2,00	10	0,0	0,7	0,5	0,0	0,3	14,2	1,7
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	5,74	5,16	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,4	0,0	20,1
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	69,00	69,00	59	1,5	0,1	13,0	0,7	0,7	12,4	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	1,38	1,38	12	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	100,00	60,00	34	1,0	0,1	7,4	0,0	0,0	0,0	346,2
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON CREMA	302	Fresa, maduro, fruto entero	72,63	69,00	24	0,6	0,3	4,8	1,0	14,5	2,8	2,8
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON CREMA	620	Crema de leche	6,00	6,00	19	0,3	2,0	0,1	0,0	4,1	2,8	21,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			895	31,3	33,7	116,3	7,5	390,2	731,7	849,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	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
ALMUERZO	36	44	894,9	31,3	33,7	116,3	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	17,00	17,00	64	3,3	1,1	10,2	1,4	15,5	4,4	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	397	Atún, enlatado con agua	45,00	45,00	54	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	675	Huevo de gallina	38,89	35,00	53	4,4	3,8	0,2	0,6	18,6	42,0	62,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	374	Aceite, de soya	10,33	10,33	93	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	6,08	5,16	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,8	36,1
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,22	20,00	4	0,2	0,0	0,9	0,1	2,6	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	139	Arveja verde, cruda	62,50	25,00	30	2,1	0,1	5,3	0,6	9,0	0,0	5,5
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	17,00	17,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	2,0	1,2	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	4,30	1,72	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,86	0,86	6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	214	Perejil	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2,8
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	86,25	69,00	106	0,6	0,1	25,6	0,5	4,8	20,7	0,7
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,61	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	0,0	2,1
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	6,89	6,89	62	0,0	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	98,57	69,00	61	1,0	0,1	13,9	0,6	5,5	2,1	15,2
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,79	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	16,00	16,00	46	3,7	3,0	0,9	0,1	64,8	76,0	15,4
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									931	34,8	30,9	128,6	6,7	185,2	717,3	244,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									898	**22,5 44,9**	**24,9 34,9**	**112,3 145,9**	**3,5 16,0**	**440,0 1200,0**	**600,0 880,0**	**173,0 680,0**
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
ALMUERZO	36	44	931,4	34,8	30,9	128,6	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	106,67	80,00	132	16,6	7,4	0,0	0,6	8,8	50,4	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	374	Aceite, de soya	10,33	10,33	93	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	340	Naranja, zumo	7,17	4,30	2	0,0	0,0	0,4	0,1	1,4	0,1	0,1
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	N2507	Oregano	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	0,55	0,55	2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	6,08	5,16	2	0,1	0,0	0,3	0,2	12,2	0,0	40,3
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	8,61	8,61	27	0,4	2,8	0,1	0,0	5,9	4,0	30,4
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	179	Lechuga común	30,91	17,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	7,5	1,0	1,7
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA 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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	17,00	17,00	60	1,4	0,1	13,3	0,3	6,1	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	115,00	69,00	104	0,8	0,1	25,0	0,0	0,0	22,8	37,3
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	N2501	Canela en astillas	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	200,00	60,00	35	0,9	0,3	7,2	1,0	5,4	0,0	103,8
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	UVAS CON YOGURT	364	Uva isabella, maduro, pulpa	76,67	69,00	29	0,3	0,0	7,0	0,0	4,8	6,2	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	UVAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	17,00	17,00	14	0,5	0,5	1,9	0,0	15,1	7,1	9,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			958	35,0	33,8	129,1	4,9	394,5	565,3	556,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			898	**22,5 44,9**	**24,9 34,9**	**112,3 145,9**	**3,5 16,0**	**440,0 1200,0**	**600,0 880,0**	**173,0 680,0**
						NIVEL DE APORTE			107%	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
ALMUERZO	36	44	958,2	35,0	33,8	129,1	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	139	Arveja verde, cruda	51,64	20,66	25	1,7	0,1	4,4	0,5	7,4	0,0	4,5
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	251	Zanahoria, cruda	24,30	20,66	8	0,1	0,0	1,7	0,1	5,6	7,2	144,6
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	32,27	25,82	21	0,5	0,1	4,5	0,2	2,1	2,6	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	228	Plátano hartón, verde, crudo	39,72	25,82	41	0,3	0,1	9,8	0,1	2,1	6,7	27,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	570	Hígado de res	80,00	80,00	104	16,0	3,6	1,8	4,8	7,2	0,0	8071,2
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	374	Aceite, de soya	6,89	6,89	62	0,0	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	745	Vinagre	1,20	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	Perejil	5,74	5,16	2	0,1	0,1	0,4	0,0	0,6	0,0	16,5
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	139	Arveja verde, cruda	38,73	15,49	19	1,3	0,0	3,3	0,4	5,6	0,0	3,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	251	Zanahoria, cruda	18,23	15,49	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,2	5,4	108,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	14,00	14,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,7	1,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	153	Cebolla junca, tallos	4,30	1,72	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	60	Maíz común, desgranado	15,49	15,49	56	1,3	0,7	11,2	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	374	Aceite, de soya	1,72	1,72	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	69,00	69,00	59	1,5	0,1	13,0	0,7	0,7	12,4	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	Aceite, de soya	5,51	5,51	50	0,0	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	332	Manzana, maduro, pulpa	81,18	69,00	43	0,2	0,1	10,4	0,2	11,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	320	Limón, pulpa	0,79	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	622	Helado de crema	27,00	27,00	50	0,9	2,8	5,4	0,1	40,5	0,0	19,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			952	35,9	33,8	126,2	9,1	402,5	725,0	8695,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			898	**22,5 44,9**	**24,9 34,9**	**112,3 145,9**	**3,5 16,0**	**440,0 1200,0**	**600,0 880,0**	**173,0 680,0**
						NIVEL DE APORTE			106%	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
ALMUERZO	36	44	951,9	35,9	33,8	126,2	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	17,00	17,00	58	1,7	0,1	12,7	0,7	4,3	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	106,67	80,00	132	16,6	7,4	0,0	0,6	8,8	50,4	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,72	1,72	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	47	Harina de trigo	5,16	5,16	18	0,6	0,0	3,8	0,1	1,1	9,8	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	34,43	34,43	19	1,1	1,1	1,1	0,1	41,3	17,9	32,7
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	38,33	23,00	5	0,7	0,0	0,4	0,6	28,3	15,2	122,6
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	374	Aceite, de soya	3,44	3,44	31	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	675	Huevo de gallina	42,22	38,00	57	4,8	4,1	0,3	0,6	20,1	45,6	67,3
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	N2500	Tomillo	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	1,03	1,03	6	0,2	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	69,00	69,00	59	1,3	0,1	13,3	0,3	48,3	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	338	Melón, maduro, pulpa	138,00	69,00	14	0,5	0,0	3,0	0,3	7,6	4,8	46,9
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	9,00	9,00	29	0,7	0,8	4,9	0,0	24,3	0,0	8,6
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			912	42,1	31,1	116,7	5,8	512,4	839,3	695,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			898	**22,5** **44,9**	**24,9** **34,9**	**112,3** **145,9**	**3,5** **16,0**	**440,0** **1200,0**	**600,0** **880,0**	**173,0** **680,0**
						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
ALMUERZO	36	44	912,4	42,1	31,1	116,7	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Fríjol cargamanto	41,00	41,00	132	9,3	0,6	22,3	1,9	71,8	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	Zanahoria, cruda	24,30	20,66	8	0,1	0,0	1,7	0,1	5,6	7,2	144,6
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	52,96	34,43	54	0,4	0,1	13,0	0,2	2,8	9,0	36,5
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	20,66	20,66	4	0,2	0,0	0,8	0,1	2,5	1,4	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	542	Carne de res, magra	80,00	80,00	199	13,8	16,0	0,0	2,2	4,8	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	374	Aceite, de soya	1,38	1,38	12	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	66,67	40,00	58	0,6	5,3	1,8	0,2	4,0	0,0	1,2
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	115,00	69,00	104	0,8	0,1	25,0	0,0	0,0	22,8	37,3
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	98,57	69,00	21	0,3	0,1	4,7	0,2	16,6	3,5	162,2
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	16,00	16,00	46	3,7	3,0	0,9	0,1	64,8	76,0	15,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			905	32,7	32,3	120,9	5,7	186,5	567,9	419,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						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.

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
ALMUERZO	36	44	904,7	32,7	32,3	120,9	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	106,67	80,00	132	16,6	7,4	0,0	0,6	8,8	50,4	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	640	Queso doble crema	15,00	15,00	43	3,5	2,8	0,9	0,1	60,8	71,3	14,4
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	129	Ajo	1,79	1,70	2	0,1	0,0	0,5	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	214	Perejil	0,89	0,80	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2,6
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	N2500	Tomillo	0,80	0,80	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	374	Aceite, de soya	7,80	7,80	70	0,0	7,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	28,33	17,00	3	0,5	0,0	0,3	0,4	20,9	11,2	90,6
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	54,68	46,47	29	0,1	0,1	7,0	0,1	7,4	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	718	Miel de abejas	1,20	1,20	4	0,0	0,0	0,9	0,1	0,1	0,1	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	115,00	69,00	104	0,8	0,1	25,0	0,0	0,0	22,8	37,3
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	374	Aceite, de soya	5,50	5,50	50	0,0	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	17,00	17,00	58	1,7	0,1	12,7	0,7	4,3	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 7	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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA	302	Fresa, maduro, fruto entero	72,63	69,00	24	0,6	0,3	4,8	1,0	14,5	2,8	2,8
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	16,00	16,00	46	3,7	3,0	0,9	0,1	64,8	76,0	15,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			896	34,0	31,6	119,2	4,9	220,5	583,9	290,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						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
ALMUERZO	36	44	896,2	34,0	31,6	119,2	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	543	Carne de res, molida	80,00	80,00	120	15,4	6,5	0,0	1,3	8,9	48,4	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	114-2	Tostada	6,89	6,89	28	0,3	0,5	5,5	0,1	2,8	10,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	675	Huevo de gallina	5,74	5,16	8	0,7	0,6	0,0	0,1	2,7	6,2	9,1
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	374	Aceite, de soya	4,30	4,30	39	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	43,03	43,03	147	4,2	0,2	32,1	1,7	10,8	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	374	Aceite, de soya	6,89	6,89	62	0,0	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	251	Zanahoria, cruda	75,29	64,00	24	0,4	0,1	5,4	0,3	17,3	22,4	448,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	86,25	69,00	64	1,3	0,1	14,6	0,8	2,8	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	374	Aceite, de soya	2,75	2,75	25	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	17,00	17,00	59	1,1	0,1	13,6	0,1	2,2	2,9	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE 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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON YOGURT	343	Papaya, maduro, pulpa	98,57	69,00	21	0,3	0,1	4,7	0,2	16,6	3,5	162,2
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	17,00	17,00	14	0,5	0,5	1,9	0,0	15,1	7,1	9,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			928	36,1	31,9	124,4	7,7	424,6	788,2	966,0
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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
ALMUERZO	36	44	927,7	36,1	31,9	124,4	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	480	Carne de cerdo, lomo	80,00	80,00	113	21,8	3,0	0,0	0,4	8,0	31,2	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	2,58	2,58	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	214	Perejil	0,61	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	8,61	5,16	1	0,1	0,0	0,1	0,1	6,4	3,4	27,5
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	39,80	31,84	14	0,4	0,0	3,1	0,3	10,2	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	32,94	28,00	10	0,2	0,0	2,4	0,1	7,6	9,8	196,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	5,16	5,16	21	0,0	1,7	1,2	0,0	0,7	36,7	4,3
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	86,25	69,00	64	1,3	0,1	14,6	0,8	2,8	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	8,61	8,61	77	0,0	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	17,00	17,00	64	3,3	1,1	10,2	1,4	15,5	4,4	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE 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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON CREMA DE LECHE	269	Banano común, maduro, pulpa	98,57	69,00	61	1,0	0,1	13,9	0,6	5,5	2,1	15,2
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON 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
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			922	42,7	31,5	117,3	6,8	393,2	786,0	601,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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
ALMUERZO	36	44	921,6	42,7	31,5	117,3	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	106,67	80,00	132	16,6	7,4	0,0	0,6	8,8	50,4	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	4,30	4,30	39	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	Arveja seca	41,00	41,00	131	9,8	0,3	22,1	1,9	24,6	10,3	9,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	Zanahoria, cruda	48,60	41,31	15	0,3	0,0	3,5	0,2	11,2	14,5	289,2
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	43,03	34,43	28	0,7	0,1	6,1	0,3	2,8	3,4	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	5,16	5,16	18	0,5	0,0	3,8	0,2	1,3	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	209	Pepino cohombro, sin cáscara	44,75	33,56	3	0,2	0,0	0,6	0,2	17,1	0,0	0,7
MENÚ 10	SEMANA 2	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	225	Plátano hartón, maduro, crudo	115,00	69,00	104	0,8	0,1	25,0	0,0	0,0	22,8	37,3
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	374	Aceite, de soya	8,61	8,61	77	0,0	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	85,71	60,00	17	0,4	0,1	3,5	0,1	6,6	5,4	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	120,00	36,00	24	0,8	0,6	3,9	0,3	4,3	7,2	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			950	40,8	33,2	122,5	5,5	515,7	686,9	604,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			898	**22,5** **44,9**	**24,9** **34,9**	**112,3** **145,9**	**3,5** **16,0**	**440,0** **1200,0**	**600,0** **880,0**	**173,0** **680,0**
						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
ALMUERZO	36	44	950,1	40,8	33,2	122,5	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	543	Carne de res, molida	80,00	80,00	120	15,4	6,5	0,0	1,3	8,9	48,4	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	675	Huevo de gallina	5,74	5,16	8	0,7	0,6	0,0	0,1	2,7	6,2	9,1
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	114-2	Tostada	9,64	9,64	39	0,5	0,7	7,7	0,2	3,9	14,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	6,89	6,89	62	0,0	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE 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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	86,06	51,64	75	0,8	6,9	2,4	0,2	5,2	0,0	1,5
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	153	Cebolla junca, tallos	4,30	1,72	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	86,25	69,00	106	0,6	0,1	25,6	0,5	4,8	20,7	0,7
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	Cebada perlada	17,00	17,00	60	2,1	0,3	12,1	0,3	6,1	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 11	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	72,63	69,00	24	0,6	0,3	4,8	1,0	14,5	2,8	2,8
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	Helado de crema	27,00	27,00	50	0,9	2,8	5,4	0,1	40,5	0,0	19,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			909	28,5	34,4	121,4	6,4	147,0	661,1	142,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO

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
ALMUERZO	36	44	908,9	28,5	34,4	121,4	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	215	Pimentón rojo	0,65	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	4,3
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	17,00	17,00	62	1,5	0,7	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	46,15	30,00	47	0,4	0,1	11,3	0,2	2,4	7,8	31,8
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	950	Fríjol verde	41,31	20,66	32	2,2	0,1	5,6	0,7	13,8	0,0	0,8
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	25,00	20,00	31	0,2	0,0	7,4	0,1	1,4	6,0	0,2
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	24,30	20,66	8	0,1	0,0	1,7	0,1	5,6	7,2	144,6
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	5,74	5,16	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,4	0,0	20,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	179	Lechuga común	32,73	18,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	7,9	1,1	1,8
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	27,50	22,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	100,3	0,0	24,2
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	27,34	23,24	9	0,2	0,0	2,0	0,1	6,3	8,1	162,7
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	214	Perejil	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2,8
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	106,67	80,00	132	16,6	7,4	0,0	0,6	8,8	50,4	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	4,30	4,30	39	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	115,00	69,00	104	0,8	0,1	25,0	0,0	0,0	22,8	37,3
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	374	Aceite, de soya	1,80	1,80	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	170,00	119,00	60	1,1	0,1	13,6	0,4	41,7	2,4	19,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			953	35,5	26,9	142,9	4,8	513,5	687,6	745,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			898	**22,5 44,9**	**24,9 34,9**	**112,3 145,9**	**3,5 16,0**	**440,0 1200,0**	**600,0 880,0**	**173,0 680,0**
						NIVEL DE APORTE			106%	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
ALMUERZO	36	44	953,0	35,5	26,9	142,9	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	80,00	80,00	113	21,8	3,0	0,0	0,4	8,0	31,2	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	10,33	10,33	93	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	24-1	Cuchuco de maíz, triturado	17,00	17,00	60	1,4	0,1	13,3	0,3	6,1	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	5,16	5,16	18	0,5	0,0	3,8	0,2	1,3	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	251	Zanahoria, cruda	39,49	33,56	12	0,2	0,0	2,8	0,1	9,1	11,7	235,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	214	Perejil	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2,8

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	86,25	69,00	64	1,3	0,1	14,6	0,8	2,8	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	N2500	Tomillo	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	100,00	60,00	34	1,0	0,1	7,4	0,0	0,0	0,0	346,2
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	170,00	144,50	64	0,4	0,3	14,9	0,6	11,6	1,4	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			904	40,7	26,0	127,3	5,1	497,8	738,3	950,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			898	**22,5** **44,9**	**24,9** **34,9**	**112,3** **145,9**	**3,5** **16,0**	**440,0** **1200,0**	**600,0** **880,0**	**173,0** **680,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	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
ALMUERZO	36	44	904,0	40,7	26,0	127,3	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	527	Carne de pollo, pechuga con piel	106,67	80,00	132	16,6	7,4	0,0	0,6	8,8	50,4	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	N2500	Tomillo	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	156	Champiñón, crudo	25,82	25,82	14	2,5	0,2	0,7	7,1	1,5	2,1	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	620	Crema de leche	1,72	1,72	5	0,1	0,6	0,0	0,0	1,2	0,8	6,1
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	47	Harina de trigo	5,16	5,16	18	0,6	0,0	3,8	0,1	1,1	9,8	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	374	Aceite, de soya	1,72	1,72	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	6,08	5,16	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,8	36,1
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	Cebolla cabezona	34,43	30,98	10	0,4	0,0	2,0	0,2	19,8	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	Tomate, pulpa	38,75	31,00	6	0,3	0,0	1,0	0,5	141,4	0,0	34,1
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	86,25	69,00	64	1,3	0,1	14,6	0,8	2,8	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	8,61	8,61	77	0,0	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	581	Menudo de res	34,43	34,43	33	5,0	1,4	0,0	0,3	4,1	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	215	Pimentón rojo	0,65	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	4,3

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	251	Zanahoria, cruda	24,30	20,66	8	0,1	0,0	1,7	0,1	5,6	7,2	144,6
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	139	Arveja verde, cruda	51,64	20,66	25	1,7	0,1	4,4	0,5	7,4	0,0	4,5
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	32,27	25,82	21	0,5	0,1	4,5	0,2	2,1	2,6	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25,82	25,82	22	0,6	0,0	4,9	0,3	0,3	4,6	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE 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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	332	Manzana, maduro, pulpa	81,18	69,00	43	0,2	0,1	10,4	0,2	11,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	320	Limón, pulpa	0,79	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	622	Helado de crema	27,00	27,00	50	0,9	2,8	5,4	0,1	40,5	0,0	19,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			943	42,0	34,7	116,2	13,1	576,1	761,7	484,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			898	**22,5 44,9**	**24,9 34,9**	**112,3 145,9**	**3,5 16,0**	**440,0 1200,0**	**600,0 880,0**	**173,0 680,0**
						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
ALMUERZO	36	44	943,2	42,0	34,7	116,2	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	Lenteja	41,00	41,00	133	9,6	0,2	23,2	3,9	28,7	11,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	20,66	20,66	4	0,2	0,0	0,8	0,1	2,5	1,4	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	43,03	34,43	28	0,7	0,1	6,1	0,3	2,8	3,4	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	24,30	20,66	8	0,1	0,0	1,7	0,1	5,6	7,2	144,6
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	540	Carne de res, gorda	80,00	80,00	234	12,8	20,3	0,0	2,1	6,4	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	N2500	Tomillo	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	374	Aceite, de soya	1,72	1,72	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	5,74	5,16	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,4	0,0	20,1
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	35,00	21,00	4	0,6	0,0	0,3	0,5	25,8	13,9	111,9
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	23,53	20,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	3,2	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	1,20	1,20	4	0,0	0,0	0,9	0,1	0,1	0,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	23,55	22,38	8	0,2	0,1	1,5	0,3	4,7	0,9	0,9
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	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 COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	249	Yuca, cruda	86,25	69,00	106	0,6	0,1	25,6	0,5	4,8	20,7	0,7
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	3,04	2,58	1	0,0	0,0	0,1	0,1	6,1	0,0	20,1
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	2,60	2,60	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON QUESO DOBLE CREMA	338	Melón, maduro, pulpa	138,00	69,00	14	0,5	0,0	3,0	0,3	7,6	4,8	46,9
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	16,00	16,00	46	3,7	3,0	0,9	0,1	64,8	76,0	15,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			900	33,1	32,2	119,5	9,8	196,8	589,0	387,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			898	**22,5 44,9**	**24,9 34,9**	**112,3 145,9**	**3,5 16,0**	**440,0 1200,0**	**600,0 880,0**	**173,0 680,0**
						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
ALMUERZO	36	44	899,8	33,1	32,2	119,5	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	2,46	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	2,8
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	2,67	2,00	3	0,4	0,2	0,0	0,0	0,2	1,3	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	20	0,2	0,0	4,7	0,2	6,2	0,2	4,8
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	19	0,4	0,0	4,2	0,2	0,8	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	20,00	20,00	17	0,4	0,0	3,8	0,2	0,2	3,6	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	25,00	25,00	91	2,2	1,1	18,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	24,30	20,66	8	0,1	0,0	1,7	0,1	5,6	7,2	144,6
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	51,64	20,66	25	1,7	0,1	4,4	0,5	7,4	0,0	4,5
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	3,44	3,44	11	0,2	1,1	0,0	0,0	2,3	1,6	12,2
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	106,67	80,00	132	16,6	7,4	0,0	0,6	8,8	50,4	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	1,72	1,72	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	66,67	40,00	58	0,6	5,3	1,8	0,2	4,0	0,0	1,2
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	69,00	69,00	59	1,5	0,1	13,0	0,7	0,7	12,4	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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 COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	120,00	36,00	24	0,8	0,6	3,9	0,3	4,3	7,2	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			878	36,7	29,4	117,0	4,8	352,9	775,6	463,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						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
ALMUERZO	36	44	878,0	36,7	29,4	117,0	39

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	139	Arveja verde, cruda	51,64	20,66	25	1,7	0,1	4,4	0,5	7,4	0,0	4,5
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	32,27	25,82	21	0,5	0,1	4,5	0,2	2,1	2,6	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	251	Zanahoria, cruda	24,30	20,66	8	0,1	0,0	1,7	0,1	5,6	7,2	144,6
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	228	Plátano hartón, verde, crudo	39,72	25,82	41	0,3	0,1	9,8	0,1	2,1	6,7	27,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	570	Hígado de res	80,00	80,00	104	16,0	3,6	1,8	4,8	7,2	0,0	8071,2
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	374	Aceite, de soya	6,89	6,89	62	0,0	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	745	Vinagre	1,20	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	N2500	Tomillo	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	6,08	5,16	2	0,1	0,0	0,3	0,2	12,2	0,0	40,3
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	244	Tomate, pulpa	21,52	17,21	3	0,2	0,0	0,6	0,3	78,5	0,0	18,9
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	150	Cebolla cabezona	17,21	15,49	5	0,2	0,0	1,0	0,1	9,9	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	179	Lechuga común	30,91	17,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	7,5	1,0	1,7
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	251	Zanahoria, cruda	18,23	15,49	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,2	5,4	108,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	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 COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	249	Yuca, cruda	86,25	69,00	106	0,6	0,1	25,6	0,5	4,8	20,7	0,7
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	374	Aceite, de soya	6,89	6,89	62	0,0	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	364	Uva isabella, maduro, pulpa	22,22	20,00	8	0,1	0,0	2,0	0,0	1,4	1,8	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	98,57	69,00	61	1,0	0,1	13,9	0,6	5,5	2,1	15,2
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	320	Limón, pulpa	0,79	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	17,00	17,00	14	0,5	0,5	1,9	0,0	15,1	7,1	9,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			910	33,0	30,3	126,6	9,6	476,8	738,6	8675,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			898	**22,5** **44,9**	**24,9** **34,9**	**112,3** **145,9**	**3,5** **16,0**	**440,0** **1200,0**	**600,0** **880,0**	**173,0** **680,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	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
ALMUERZO	36	44	910,4	33,0	30,3	126,6	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	543	Carne de res, molida	80,00	80,00	120	15,4	6,5	0,0	1,3	8,9	48,4	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	374	Aceite, de soya	10,33	10,33	93	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	43,03	43,03	147	4,2	0,2	32,1	1,7	10,8	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	374	Aceite, de soya	6,89	6,89	62	0,0	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	Lechuga común	32,73	18,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	7,9	1,1	1,8
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	27,50	22,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	100,3	0,0	24,2
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	38,73	23,24	34	0,4	3,1	1,1	0,1	2,3	0,0	0,7
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 18	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	115,00	69,00	104	0,8	0,1	25,0	0,0	0,0	22,8	37,3
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	721	Panela	6,00	6,00	22	0,0	0,0	5,5	0,3	11,5	1,8	0,1

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	N2501	Canela en astillas	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	17,00	17,00	59	1,1	0,1	13,6	0,1	2,2	2,9	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	200,00	60,00	35	0,9	0,3	7,2	1,0	5,4	0,0	103,8
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	98,57	69,00	21	0,3	0,1	4,7	0,2	16,6	3,5	162,2
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	16,00	16,00	46	3,7	3,0	0,9	0,1	64,8	76,0	15,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			900	30,7	32,4	121,3	6,7	262,9	609,2	454,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						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
ALMUERZO	36	44	899,5	30,7	32,4	121,3	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	17,00	17,00	64	3,3	1,1	10,2	1,4	15,5	4,4	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	527	Carne de pollo, pechuga con piel	106,67	80,00	132	16,6	7,4	0,0	0,6	8,8	50,4	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5,16	5,16	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	47	Harina de trigo	5,16	5,16	18	0,6	0,0	3,8	0,1	1,1	9,8	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	34,43	34,43	19	1,1	1,1	1,1	0,1	41,3	17,9	32,7
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	1,03	1,03	6	0,2	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	Piña, maduro, pulpa	21,91	12,05	6	0,1	0,0	1,3	0,1	1,9	0,4	1,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	365	Uva pasa, deshidratada	3,44	3,44	10	0,1	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	179-1	Lechuga común	30,91	17,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	7,5	1,0	1,7
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	332	Manzana, maduro, pulpa	16,20	13,77	9	0,0	0,0	2,1	0,0	2,2	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	Crema de leche	5,16	5,16	16	0,3	1,7	0,1	0,0	3,5	2,4	18,2
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	302	Fresa, maduro, fruto entero	14,49	13,77	5	0,1	0,1	1,0	0,2	2,9	0,6	0,6

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	60	Maíz común, desgranado	5,16	5,16	19	0,4	0,2	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	69,00	69,00	59	1,3	0,1	13,3	0,3	48,3	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	338	Melón, maduro, pulpa	138,00	69,00	14	0,5	0,0	3,0	0,3	7,6	4,8	46,9
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	9,00	9,00	29	0,7	0,8	4,9	0,0	24,3	0,0	8,6
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			898	39,5	29,3	119,5	6,1	488,4	725,7	544,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						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
ALMUERZO	36	44	898,3	39,5	29,3	119,5	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	80,00	80,00	113	21,8	3,0	0,0	0,4	8,0	31,2	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	737	Laurel	0,61	0,55	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,0	0,0	0,8
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	10,33	10,33	93	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	69,00	69,00	59	1,5	0,1	13,0	0,7	0,7	12,4	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	2,75	2,75	25	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O 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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	5,73	5,16	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,4	0,0	20,1
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	251	Zanahoria, cruda	20,25	17,21	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,6	6,0	120,5
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	147-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	13,33	12,00	3	0,1	0,0	0,5	0,0	1,6	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	215	Pimentón rojo	18,23	15,49	5	0,3	0,0	0,8	0,6	36,7	0,0	120,8
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	374	Aceite, de soya	4,30	4,30	39	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	150	Cebolla cabezona	17,21	15,49	5	0,2	0,0	1,0	0,1	9,9	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	N2500	Tomillo	0,55	0,55	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 COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	Garbanzo	41,00	41,00	144	8,0	2,3	22,8	2,6	61,5	12,3	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	Laurel	0,96	0,86	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,6	0,0	1,3
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	48,60	41,31	15	0,3	0,0	3,5	0,2	11,2	14,5	289,2
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	Pimentón rojo	0,65	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	4,3
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	43,03	34,43	28	0,7	0,1	6,1	0,3	2,8	3,4	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	98,57	69,00	61	1,0	0,1	13,9	0,6	5,5	2,1	15,2
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,79	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	16,00	16,00	46	3,7	3,0	0,9	0,1	64,8	76,0	15,4
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									914	41,4	29,9	119,9	7,0	245,0	718,6	675,0
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									898	**22,5 44,9**	**24,9 34,9**	**112,3 145,9**	**3,5 16,0**	**440,0 1200,0**	**600,0 880,0**	**173,0 680,0**
NIVEL DE APORTE									102%	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
ALMUERZO	36	44	913,6	41,4	29,9	119,9	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	17,00	17,00	59	2,2	0,2	12,2	0,7	8,5	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	542	Carne de res, magra	80,00	80,00	199	13,8	16,0	0,0	2,2	4,8	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	374	Aceite, de soya	1,38	1,38	12	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	1,03	1,03	6	0,2	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	179	Lechuga común	32,73	18,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	7,9	1,1	1,8
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	27,50	22,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	100,3	0,0	24,2
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	27,34	23,24	9	0,2	0,0	2,0	0,1	6,3	8,1	162,7
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	0,83	0,41	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	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 COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	214	Perejil	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	2,8
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	86,25	69,00	55	1,4	0,1	12,1	0,6	5,5	6,9	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	214	Perejil	2,87	2,58	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	8,3
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	85,71	60,00	17	0,4	0,1	3,5	0,1	6,6	5,4	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	170,00	144,50	64	0,4	0,3	14,9	0,6	11,6	1,4	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			901	33,2	34,8	114,4	7,0	495,8	726,6	551,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			898	**22,5 44,9**	**24,9 34,9**	**112,3 145,9**	**3,5 16,0**	**440,0 1200,0**	**600,0 880,0**	**173,0 680,0**
						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
ALMUERZO	36	44	901,3	33,2	34,8	114,4	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	2,46	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	2,8
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	2,67	2,00	3	0,4	0,2	0,0	0,0	0,2	1,3	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	20	0,2	0,0	4,7	0,2	6,2	0,2	4,8
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	19	0,4	0,0	4,2	0,2	0,8	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	20,00	20,00	17	0,4	0,0	3,8	0,2	0,2	3,6	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	25,00	25,00	91	2,2	1,1	18,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	24,30	20,66	8	0,1	0,0	1,7	0,1	5,6	7,2	144,6
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	51,64	20,66	25	1,7	0,1	4,4	0,5	7,4	0,0	4,5
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	3,44	3,44	11	0,2	1,1	0,0	0,0	2,3	1,6	12,2
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	527	Carne de pollo, pechuga con piel	106,67	80,00	132	16,6	7,4	0,0	0,6	8,8	50,4	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	5,06	4,30	1	0,1	0,0	0,2	0,2	10,2	0,0	33,6
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	8,61	8,61	77	0,0	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	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 COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	86,25	69,00	106	0,6	0,1	25,6	0,5	4,8	20,7	0,7
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,61	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	0,0	2,1
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	66,67	40,00	58	0,6	5,3	1,8	0,2	4,0	0,0	1,2
MENÚ 22	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	13,00	13,00	52	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	98,57	69,00	21	0,3	0,1	4,7	0,2	16,6	3,5	162,2
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	16,00	16,00	46	3,7	3,0	0,9	0,1	64,8	76,0	15,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			903	31,5	30,9	124,7	3,9	152,5	725,3	406,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	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
ALMUERZO	36	44	902,5	31,5	30,9	124,7	40

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	32,27	25,82	21	0,5	0,1	4,5	0,2	2,1	2,6	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	139	Arveja verde, cruda	34,43	13,77	17	1,1	0,0	2,9	0,3	5,0	0,0	3,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	175	Habichuela, cruda	15,30	13,77	4	0,3	0,0	0,8	0,1	8,3	0,0	2,3
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	251	Zanahoria, cruda	16,20	13,77	5	0,1	0,0	1,2	0,1	3,7	4,8	96,4
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	32,27	25,82	26	0,2	0,0	6,1	0,2	8,0	0,3	6,2
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	480	Carne de cerdo, lomo	80,00	80,00	113	21,8	3,0	0,0	0,4	8,0	31,2	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	14,55	8,00	4	0,0	0,0	0,9	0,0	1,3	0,2	0,6
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	150	Cebolla cabezona	1,34	1,20	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3,00	3,00	11	0,2	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	215	Pimentón rojo	2,03	1,72	1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,1	0,0	13,4
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	374	Aceite, de soya	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	25,88	22,00	6	0,5	0,0	0,9	0,6	24,6	0,0	39,6
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	N2500	Tomillo	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	42,22	38,00	57	4,8	4,1	0,3	0,6	20,1	45,6	67,3
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	5,16	5,16	46	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	0,0	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	6,08	5,16	2	0,1	0,0	0,3	0,2	12,2	0,0	40,3
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	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 COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO COCIDO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	115,00	69,00	104	0,8	0,1	25,0	0,0	0,0	22,8	37,3
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO COCIDO CON CANELA	N2501	Canela en astillas	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	60,00	60,00	15	0,0	0,0	2,8	1,1	24,6	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240,00	240,00	130	7,7	7,7	7,7	0,7	288,0	124,8	228,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	98,57	69,00	61	1,0	0,0	13,9	0,6	5,5	2,1	15,2
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,79	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	16,00	16,00	46	3,7	3,0	0,9	0,1	64,8	76,0	15,4
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									949	43,5	33,3	115,4	6,0	490,6	757,8	568,3
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									898	**22,5** **44,9**	**24,9** **34,9**	**112,3** **145,9**	**3,5** **16,0**	**440,0** **1200,0**	**600,0** **880,0**	**173,0** **680,0**
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
ALMUERZO	36	44	948,6	43,5	33,3	115,4	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	106,67	80,00	132	16,6	7,4	0,0	0,6	8,8	50,4	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,55	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	4,80	4,80	43	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	6,08	5,16	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,4	1,8	36,1
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	2,48	2,48	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	251	Zanahoria, cruda	37,46	31,84	12	0,2	0,0	2,7	0,1	8,6	11,1	222,9
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	32,94	28,00	18	0,1	0,1	4,2	0,1	4,5	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	5,16	5,16	20	0,3	1,7	0,1	0,0	3,5	2,4	18,2
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	86,25	69,00	64	1,3	0,1	14,6	0,8	2,8	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	8,61	8,61	77	0,0	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	215	Pimentón rojo	0,65	0,55	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	4,3
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	17,00	17,00	62	1,5	0,7	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	46,15	30,00	47	0,4	0,1	11,3	0,2	2,4	7,8	31,8
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	950	Fríjol verde	41,31	20,66	32	2,2	0,1	5,6	0,7	13,8	0,0	0,8
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	25,00	20,00	31	0,2	0,0	7,4	0,1	1,4	6,0	0,2
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	542-1	Carne de res, magra	2,00	2,00	5	0,3	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	24,30	20,66	8	0,1	0,0	1,7	0,1	5,6	7,2	144,6
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	4,50	1,80	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

9-13 AÑOS 11 MESES

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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	0,96	0,86	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,0	3,4
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	129	Ajo	0,58	0,55	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	743	Sal	0,28	0,28	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110,1	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	72,63	69,00	24	0,6	0,3	4,8	1,0	14,5	2,8	2,8
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	Helado de crema	27,00	27,00	50	0,9	2,8	5,4	0,1	40,5	0,0	19,4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			903	28,4	31,0	127,0	4,7	130,9	541,8	489,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			898	**22,5**	**24,9**	**112,3**	**3,5**	**440,0**	**600,0**	**173,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**44,9**	**34,9**	**145,9**	**16,0**	**1200,0**	**880,0**	**680,0**
						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.

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
ALMUERZO	36	44	903,21	28,4	31,0	127,0	40

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	93-2	Pasta alimenticia enriquecida	21,00	21,00	72	2,1	0,1	15,6	0,8	5,3	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	540	Carne de res, gorda	80,00	80,00	234	12,8	20,3	0,0	2,1	6,4	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	N2507	Oregano	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	374	Aceite, de soya	2,05	2,05	18	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	139	Arveja verde, cruda	77,00	30,80	37	2,5	0,1	6,5	0,7	11,1	0,0	6,8
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	175	Habichuela, cruda	27,38	24,64	8	0,5	0,0	1,4	0,2	14,8	0,0	4,2
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	214	Perejil	1,14	1,03	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,3
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	393	Mayonesa, con sal	2,40	2,40	10	0,0	0,8	0,6	0,0	0,3	17,1	2,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	6,84	6,16	3	0,3	0,0	0,5	0,5	16,0	0,0	24,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	100,00	100,00	86	2,2	0,1	18,9	1,0	1,0	18,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	1,64	1,64	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	120,00	72,00	41	1,2	0,1	8,9	0,0	0,0	0,0	415,4
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	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
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON CREMA	302	Fresa, maduro, fruto entero	86,32	82,00	29	0,7	0,4	5,7	1,1	17,2	3,3	3,3
MENÚ 1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON CREMA	620	Crema de leche	6,57	6,57	21	0,3	2,1	0,1	0,0	4,5	3,0	23,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1092	38,5	41,7	140,9	9,3	446,2	867,2	1005,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1092,4	38,5	41,7	140,9	41

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	21,00	21,00	79	4,1	1,3	12,6	1,8	19,1	5,5	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	397	Atún, enlatado con agua	60,00	60,00	71	16,8	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	675	Huevo de gallina	44,44	40,00	60	5,0	4,3	0,3	0,7	21,2	48,0	70,8
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	374	Aceite, de soya	12,32	12,32	111	0,0	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	TORTILLA DE HUEVO CON ATUN	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	7,25	6,16	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,7	2,2	43,1
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	26,51	23,86	5	0,2	0,0	1,1	0,1	3,1	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	139	Arveja verde, cruda	74,56	29,83	36	2,4	0,1	6,3	0,7	10,7	0,0	6,6
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	20,28	20,28	4	0,2	0,0	0,8	0,1	2,4	1,4	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	5,13	2,05	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES
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	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
										g	g	g	mg	mg	mg	ER
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,03	1,03	8	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	214	Perejil	1,14	1,03	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,3
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	125,00	100,00	153	0,9	0,1	37,1	0,7	7,0	30,0	1,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,73	0,66	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,7	0,0	2,6
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	8,21	8,21	74	0,0	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	80,00	72,00	45	0,7	0,1	10,5	1,2	30,2	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	117,14	82,00	72	1,2	0,1	16,5	0,7	6,6	2,5	18,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,94	0,47	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1143	43,6	36,9	159,2	8,1	225,2	862,9	290,0
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1071	**37,5** **53,6**	**29,8** **41,7**	**133,9** **174,1**	**4,1** **18,0**	**360,0** **1000,0**	**560,0** **920,0**	**224,0** **1160,0**
						NIVEL DE APORTE			107%	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
ALMUERZO	36	44	1143,2	43,6	36,9	159,2	43

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133,33	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	374	Aceite, de soya	11,00	11,00	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	340	Naranja, zumo	8,56	5,13	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,7	0,1	0,1
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	N2507	Oregano	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	0,66	0,66	2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	7,25	6,16	2	0,1	0,0	0,3	0,2	14,6	0,0	48,1
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	302	Fresa, maduro, fruto entero	23,16	22,00	8	0,2	0,1	1,5	0,3	4,6	0,9	0,9
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	10,27	10,27	33	0,5	3,3	0,0	0,0	7,0	4,7	36,2
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	179	Lechuga común	42,73	23,50	2	0,2	0,0	0,0	0,2	10,3	1,4	2,4
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	25,88	22,00	14	0,1	0,0	3,3	0,1	3,5	0,0	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	21,00	21,00	74	1,8	0,1	16,5	0,4	7,6	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	166,67	100,00	151	1,1	0,2	36,3	0,0	0,0	33,0	54,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	N2501	Canela en astillas	0,39	0,39	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	240,00	72,00	42	1,1	0,4	8,6	1,2	6,5	0,0	124,6
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	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
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	UVAS CON YOGURT	364	Uva isabella, maduro, pulpa	91,11	82,00	34	0,3	0,0	8,4	0,0	5,7	7,4	0,0
MENÚ 3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	UVAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	20,00	20,00	16	0,6	0,6	2,2	0,0	17,8	8,4	11,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1152	42,3	39,0	158,4	5,8	451,8	674,1	659,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1152,4	42,3	39,0	158,4	43

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	139	Arveja verde, cruda	61,60	24,64	30	2,0	0,1	5,2	0,6	8,9	0,0	5,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	251	Zanahoria, cruda	28,99	24,64	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,7	8,6	172,5
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	41,25	33,00	26	0,7	0,1	5,8	0,3	2,6	3,3	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	228	Plátano hartón, verde, crudo	50,77	33,00	52	0,4	0,1	12,5	0,2	2,6	8,6	35,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	570	Hígado de res	100,00	100,00	130	20,0	4,5	2,3	6,0	9,0	0,0	10089,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	374	Aceite, de soya	8,21	8,21	74	0,0	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	745	Vinagre	1,44	1,44	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON CILANTRO FINAMENTE PICADO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	Perejil	6,84	6,16	3	0,2	0,1	0,4	0,0	0,7	0,0	19,7
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	139	Arveja verde, cruda	46,20	18,48	22	1,5	0,1	3,9	0,4	6,7	0,0	4,1
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	251	Zanahoria, cruda	21,74	18,48	7	0,1	0,0	1,6	0,1	5,0	6,5	129,4
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	16,70	16,70	3	0,2	0,0	0,6	0,1	2,0	1,2	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	153	Cebolla junca, tallos	5,13	2,05	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	60	Maíz común, desgranado	19,00	19,00	69	1,7	0,8	13,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	374	Aceite, de soya	2,05	2,05	18	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	100,00	100,00	86	2,2	0,1	18,9	1,0	1,0	18,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	Aceite, de soya	6,57	6,57	59	0,0	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	96,00	72,00	28	0,6	0,2	5,9	0,5	12,2	7,9	77,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	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
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	332	Manzana, maduro, pulpa	96,47	82,00	52	0,2	0,2	12,3	0,2	13,1	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	320	Limón, pulpa	0,94	0,47	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	622	Helado de crema	33,00	33,00	61	1,1	3,4	6,6	0,1	49,5	0,0	23,8
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1157	43,8	40,2	155,1	11,3	462,6	860,5	10821,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	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
ALMUERZO	36	44	1156,6	43,8	40,2	155,1	43

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES

MAYORES DE 14 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	21,00	21,00	72	2,1	0,1	15,6	0,8	5,3	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133,33	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2,05	2,05	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	47	Harina de trigo	6,16	6,16	21	0,8	0,0	4,5	0,1	1,4	11,7	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	41,07	41,07	22	1,3	1,3	1,3	0,1	49,3	21,4	39,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	45,73	27,44	5	0,8	0,1	0,4	0,7	33,7	18,1	146,2
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	374	Aceite, de soya	4,11	4,11	37	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	675	Huevo de gallina	50,37	45,33	68	5,7	4,9	0,3	0,8	24,0	54,4	80,2
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	1,23	1,23	7	0,2	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	100,00	100,00	86	1,9	0,1	19,3	0,5	70,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	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
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	144,00	72,00	48	0,4	0,1	11,4	0,4	10,8	2,9	100,8
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	338	Melón, maduro, pulpa	164,00	82,00	16	0,6	0,0	3,5	0,3	9,0	5,7	55,8
MENÚ 5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	10,27	10,27	34	0,9	0,9	5,6	0,0	27,7	0,0	9,9
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1099	50,9	37,0	141,3	6,9	603,0	995,2	813,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1071	**37,5** **53,6**	**29,8** **41,7**	**133,9** **174,1**	**4,1** **18,0**	**360,0** **1000,0**	**560,0** **920,0**	**224,0** **1160,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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
ALMUERZO	36	44	1099,3	50,9	37,0	141,3	41

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Fríjol cargamanto	46,00	46,00	148	10,5	0,7	25,0	2,2	80,5	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	Zanahoria, cruda	28,99	24,64	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,7	8,6	172,5
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	63,18	41,07	65	0,5	0,1	15,5	0,2	3,3	10,7	43,5
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	24,64	24,64	5	0,2	0,0	0,9	0,2	3,0	1,7	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	374	Aceite, de soya	1,64	1,64	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	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
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	166,67	100,00	151	1,1	0,2	36,3	0,0	0,0	33,0	54,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	120,00	72,00	27	0,6	0,1	5,9	0,4	7,2	0,7	26,6
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	117,14	82,00	25	0,4	0,1	5,6	0,2	19,7	4,1	192,7
MENÚ 6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1104	39,5	39,1	148,7	6,8	220,9	687,7	510,0
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y									1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)										**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
NIVEL DE APORTE									103%	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
ALMUERZO	36	44	1104,2	39,5	39,1	148,7	41

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES
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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133,33	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	129	Ajo	2,11	2,00	3	0,1	0,0	0,6	0,0	0,8	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	214	Perejil	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,2
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	N2500	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	374	Aceite, de soya	8,00	8,00	72	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO AL AJILLO GRATINADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	33,80	20,28	4	0,6	0,0	0,3	0,5	24,9	13,4	108,1
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	65,23	55,44	35	0,2	0,1	8,3	0,2	8,9	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y MIEL	718	Miel de abejas	1,44	1,44	4	0,0	0,0	1,1	0,1	0,1	0,1	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	166,67	100,00	151	1,1	0,2	36,3	0,0	0,0	33,0	54,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	N2502	Canela en polvo	0,39	0,39	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO DORADO CON CANELA	374	Aceite, de soya	6,16	6,16	55	0,0	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	21,00	21,00	72	2,1	0,1	15,6	0,8	5,3	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	120,00	72,00	27	0,6	0,1	5,9	0,4	7,2	0,7	26,6
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA	302	Fresa, maduro, fruto entero	86,32	82,00	29	0,7	0,4	5,7	1,1	17,2	3,3	3,3
MENÚ 7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1094	42,5	37,1	148,0	5,9	275,4	719,2	359,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	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
ALMUERZO	36	44	1094,1	42,5	37,1	148,0	41

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	114-2	Tostada	8,21	8,21	33	0,4	0,6	6,6	0,1	3,3	11,9	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	675	Huevo de gallina	6,84	6,16	9	0,8	0,7	0,0	0,1	3,3	7,4	10,9
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	374	Aceite, de soya	5,13	5,13	46	0,0	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	51,00	51,00	174	5,0	0,2	38,0	2,0	12,8	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	374	Aceite, de soya	8,21	8,21	74	0,0	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	251	Zanahoria, cruda	89,83	76,35	28	0,5	0,1	6,4	0,3	20,6	26,7	534,5
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	93	1,9	0,1	21,1	1,1	4,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	374	Aceite, de soya	3,29	3,29	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA DORADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	21,00	21,00	73	1,4	0,1	16,8	0,2	2,7	3,6	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	80,00	72,00	45	0,7	0,1	10,5	1,2	30,2	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	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
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON YOGURT	343	Papaya, maduro, pulpa	117,14	82,00	25	0,4	0,1	5,6	0,2	19,7	4,1	192,7
MENÚ 8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	20,00	20,00	16	0,6	0,6	2,2	0,0	17,8	8,4	11,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1117	43,6	38,0	150,4	9,4	487,4	934,0	1136,0
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	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
ALMUERZO	36	44	1116,5	43,6	38,0	150,4	42

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	3,08	3,08	28	0,0	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	214	Perejil	0,73	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,1
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	10,27	6,16	1	0,2	0,0	0,1	0,1	7,6	4,1	32,8
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ VERDE	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	47,49	37,99	17	0,5	0,0	3,6	0,3	12,2	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	39,30	33,40	12	0,2	0,0	2,8	0,1	9,0	11,7	233,8
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	6,16	6,16	25	0,1	2,1	1,5	0,0	0,9	43,8	5,2
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	93	1,9	0,1	21,1	1,1	4,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	10,27	10,27	92	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	21,00	21,00	79	4,1	1,3	12,6	1,8	19,1	5,5	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES
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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	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
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	75,79	72,00	25	0,6	0,4	5,0	1,0	15,1	2,9	2,9
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON CREMA DE LECHE	269	Banano común, maduro, pulpa	117,14	82,00	72	1,2	0,1	16,5	0,7	6,6	2,5	18,0
MENÚ 9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	6,57	6,57	21	0,3	2,1	0,1	0,0	4,5	3,0	23,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1110	52,0	37,1	142,5	8,3	450,4	930,4	700,0
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1071	**37,5** **53,6**	**29,8** **41,7**	**133,9** **174,1**	**4,1** **18,0**	**360,0** **1000,0**	**560,0** **920,0**	**224,0** **1160,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	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
ALMUERZO	36	44	1109,9	52,0	37,1	142,5	41

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133,33	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 10	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	5,13	5,13	46	0,0	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	Arveja seca	46,00	46,00	147	11,0	0,4	24,8	2,1	27,6	11,5	10,1
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	Zanahoria, cruda	57,98	49,28	18	0,3	0,0	4,1	0,2	13,3	17,2	345,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	51,34	41,07	33	0,8	0,1	7,2	0,3	3,3	4,1	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	6,16	6,16	21	0,6	0,0	4,6	0,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	209	Pepino cohombro, sin cáscara	53,39	40,04	4	0,2	0,0	0,7	0,3	20,4	0,0	0,8
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	44,74	35,79	6	0,3	0,0	1,2	0,5	163,2	0,0	39,4
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	225	Plátano hartón, maduro, crudo	166,67	100,00	151	1,1	0,2	36,3	0,0	0,0	33,0	54,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	374	Aceite, de soya	10,27	10,27	92	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	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
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	102,86	72,00	20	0,4	0,1	4,2	0,1	7,9	6,5	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	120,00	36,00	24	0,8	0,6	3,9	0,3	4,3	7,2	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1145	48,5	39,4	149,6	6,4	593,5	817,6	714,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1071	**37,5** **53,6**	**29,8** **41,7**	**133,9** **174,1**	**4,1** **18,0**	**360,0** **1000,0**	**560,0** **920,0**	**224,0** **1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1144,7	48,5	39,4	149,6	43

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	675	Huevo de gallina	7,78	7,00	11	0,9	0,8	0,0	0,1	3,7	8,4	12,4
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	114-2	Tostada	11,50	11,50	46	0,6	0,8	9,2	0,2	4,6	16,7	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE 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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	8,21	8,21	74	0,0	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	102,67	61,60	89	1,0	8,2	2,8	0,2	6,2	0,0	1,8
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	13,00	13,00	2	0,1	0,0	0,5	0,1	1,6	0,9	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	153	Cebolla junca, tallos	5,13	2,05	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129,8	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	125,00	100,00	153	0,9	0,1	37,1	0,7	7,0	30,0	1,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	5,50	5,50	50	0,0	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	Cebada perlada	21,00	21,00	74	2,6	0,4	14,9	0,4	7,6	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	72,00	72,00	18	1,2	0,0	3,3	1,4	29,5	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	86,32	82,00	29	0,7	0,4	5,7	1,1	17,2	3,3	3,3
MENÚ 11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	Helado de crema	33,00	33,00	61	1,1	3,4	6,6	0,1	49,5	0,0	23,8
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1115	37,5	41,2	151,0	7,8	178,7	795,7	171,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO

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
ALMUERZO	36	44	1115,1	35,3	41,2	151,0	42

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	43,75	35,00	28	0,7	0,1	6,2	0,3	2,8	3,5	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	215	Pimentón rojo	0,77	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	5,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	21,00	21,00	76	1,8	0,9	15,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	53,85	35,00	55	0,4	0,1	13,2	0,2	2,8	9,1	37,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	950	Fríjol verde	49,28	24,64	38	2,6	0,1	6,7	0,8	16,5	0,0	1,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	37,50	30,00	46	0,3	0,0	11,1	0,2	2,1	9,0	0,3
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	28,99	24,64	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,7	8,6	172,5
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	6,84	6,16	3	0,3	0,0	0,5	0,5	16,0	0,0	24,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	179	Lechuga común	39,04	21,47	2	0,2	0,0	0,3	0,2	9,4	1,3	2,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	33,75	27,00	5	0,2	0,0	0,9	0,4	123,1	0,0	29,7
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	32,61	27,72	10	0,2	0,0	2,3	0,1	7,5	9,7	194,1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	214	Perejil	1,14	1,03	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,3
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133,33	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	5,13	5,13	46	0,0	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	166,67	100,00	151	1,1	0,2	36,3	0,0	0,0	33,0	54,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	96,00	72,00	28	0,6	0,2	5,9	0,5	12,2	7,9	77,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	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
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	170,00	119,00	60	1,1	0,1	13,6	0,4	41,7	2,4	19,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1160	42,9	32,0	173,4	5,7	589,2	821,8	879,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1071	**37,5** **53,6**	**29,8** **41,7**	**133,9** **174,1**	**4,1** **18,0**	**360,0** **1000,0**	**560,0** **920,0**	**224,0** **1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1160,1	42,9	32,0	176,0	43

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	12,32	12,32	111	0,0	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	24-1	Cuchuco de maíz, triturado	21,00	21,00	74	1,8	0,1	16,5	0,4	7,6	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93-1	Pasta alimenticia enriquecida	6,16	6,16	21	0,6	0,0	4,6	0,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	251	Zanahoria, cruda	47,11	40,04	15	0,3	0,0	3,4	0,2	10,8	14,0	280,3
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	244	Tomate, pulpa	44,74	35,79	6	0,3	0,0	1,2	0,5	163,2	0,0	39,4
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	214	Perejil	1,14	1,03	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,3
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	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 COMEDORES
MAYORES DE 14 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	93	1,9	0,1	21,1	1,1	4,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON TOMILLO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	120,00	72,00	41	1,2	0,1	8,9	0,0	0,0	0,0	415,4
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	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
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	170,00	144,50	64	0,4	0,3	14,9	0,6	11,6	1,4	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1078	49,5	30,7	151,6	6,2	572,9	873,3	1121,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1071	**37,5** **53,6**	**29,8** **41,7**	**133,9** **174,1**	**4,1** **18,0**	**360,0** **1000,0**	**560,0** **920,0**	**224,0** **1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1078,0	49,5	30,7	151,6	40

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133,33	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	156	Champiñón, crudo	30,80	30,80	17	2,9	0,2	0,8	8,4	1,8	2,5	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	620	Crema de leche	2,05	2,05	7	0,1	0,7	0,0	0,0	1,4	0,9	7,2
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	47	Harina de trigo	6,16	6,16	21	0,8	0,0	4,5	0,1	1,4	11,7	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	374	Aceite, de soya	2,05	2,05	18	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	7,25	6,16	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,7	2,2	43,1
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	Cebolla cabezona	41,07	36,96	12	0,5	0,0	2,4	0,3	23,7	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	Tomate, pulpa	46,23	36,98	7	0,3	0,0	1,2	0,6	168,6	0,0	40,7
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	93	1,9	0,1	21,1	1,1	4,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	10,27	10,27	92	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	581	Menudo de res	41,00	41,00	39	6,0	1,7	0,0	0,3	4,9	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	215	Pimentón rojo	0,77	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	5,1

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTA

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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	251	Zanahoria, cruda	28,99	24,64	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,7	8,6	172,5
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	139	Arveja verde, cruda	61,60	24,64	30	2,0	0,1	5,2	0,6	8,9	0,0	5,4
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	41,25	33,00	26	0,7	0,1	5,8	0,3	2,6	3,3	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	MONDONGO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	33,00	33,00	28	0,7	0,0	6,2	0,3	0,3	5,9	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	80,00	72,00	45	0,7	0,1	10,5	1,2	30,2	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	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
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	332	Manzana, maduro, pulpa	96,47	82,00	52	0,2	0,2	12,3	0,2	13,1	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	320	Limón, pulpa	0,94	0,47	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA CON HELADO	622	Helado de crema	33,00	33,00	61	1,1	3,4	6,6	0,1	49,5	0,0	23,8
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1144	51,0	41,4	142,5	15,9	670,4	903,8	563,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1144,4	51,0	41,4	142,5	43

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	Lenteja	46,00	46,00	150	10,8	0,3	26,0	4,4	32,2	12,4	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	24,64	24,64	5	0,2	0,0	0,9	0,2	3,0	1,7	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	51,34	41,07	33	0,8	0,1	7,2	0,3	3,3	4,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	28,99	24,64	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,7	8,6	172,5
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA 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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	540	Carne de res, gorda	100,00	100,00	293	16,0	25,4	0,0	2,6	8,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	374	Aceite, de soya	2,05	2,05	18	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA 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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREBARRIGA EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	6,84	6,16	3	0,3	0,0	0,5	0,5	16,0	0,0	24,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	41,76	25,05	5	0,7	0,1	0,4	0,6	30,8	16,5	133,5
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	28,07	23,86	15	0,1	0,0	3,6	0,1	3,8	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	1,44	1,44	4	0,0	0,0	1,1	0,1	0,1	0,1	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	28,10	26,69	9	0,2	0,1	1,8	0,4	5,6	1,1	1,1
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	249	Yuca, cruda	125,00	100,00	153	0,9	0,1	37,1	0,7	7,0	30,0	1,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA 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
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	3,62	3,08	1	0,1	0,0	0,2	0,1	7,3	0,0	24,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	2,70	2,70	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	120,00	72,00	27	0,6	0,1	5,9	0,4	7,2	0,7	26,6
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON QUESO DOBLE CREMA	338	Melón, maduro, pulpa	164,00	82,00	16	0,6	0,0	3,5	0,3	9,0	5,7	55,8
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1102	39,9	39,4	147,2	11,6	237,8	711,6	462,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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
ALMUERZO	36	44	1102,4	39,9	39,4	147,2	41

MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	2,93	1,03	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,5	0,0	3,3
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	3,47	2,60	4	0,5	0,2	0,0	0,0	0,3	1,6	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	25	0,2	0,0	5,9	0,2	7,8	0,3	6,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	30,00	30,00	109	2,6	1,3	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	28,99	24,64	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,7	8,6	172,5
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	61,60	24,64	30	2,0	0,1	5,2	0,6	8,9	0,0	5,4
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	4,11	4,11	13	0,2	1,3	0,1	0,0	2,8	1,9	14,5
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133,33	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	2,05	2,05	18	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	100,00	100,00	86	2,2	0,1	18,9	1,0	1,0	18,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	96,00	72,00	28	0,6	0,2	5,9	0,5	12,2	7,9	77,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	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
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	120,00	36,00	24	0,8	0,6	3,9	0,3	4,3	7,2	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1070	44,5	34,5	142,5	5,8	401,4	922,0	537,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						NIVEL DE APORTE			100%	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
ALMUERZO	36	44	1057,6	44,5	34,5	142,5	39

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	139	Arveja verde, cruda	61,60	24,64	30	2,0	0,1	5,2	0,6	8,9	0,0	5,4
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	41,25	33,00	26	0,7	0,1	5,8	0,3	2,6	3,3	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	251	Zanahoria, cruda	28,99	24,64	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,7	8,6	172,5
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	228	Plátano hartón, verde, crudo	50,77	33,00	52	0,4	0,1	12,5	0,2	2,6	8,6	35,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PATACÓN	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	570	Hígado de res	100,00	100,00	130	20,0	4,5	2,3	6,0	9,0	0,0	10089,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	374	Aceite, de soya	8,21	8,21	74	0,0	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	745	Vinagre	1,44	1,44	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	HIGADO DE RES DORADO CON TOMILLO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	7,25	6,16	2	0,1	0,0	0,3	0,2	14,6	0,0	48,1
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	244	Tomate, pulpa	25,67	20,53	4	0,2	0,0	0,7	0,3	93,6	0,0	22,6
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	150	Cebolla cabezona	20,53	18,48	6	0,3	0,0	1,2	0,1	11,8	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	179	Lechuga común	36,87	20,28	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,9	1,2	2,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	251	Zanahoria, cruda	21,74	18,48	7	0,1	0,0	1,6	0,1	5,0	6,5	129,4

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	249	Yuca, cruda	125,00	100,00	153	0,9	0,1	37,1	0,7	7,0	30,0	1,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA GUISADA CON LAUREL	374	Aceite, de soya	8,21	8,21	74	0,0	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE FRUTOD ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELA)	339	Mora de castilla, pulpa	26,67	24,00	15	0,2	0,0	3,5	0,4	10,1	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE FRUTOD ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELA)	302	Fresa, maduro, fruto entero	25,26	24,00	8	0,2	0,1	1,7	0,3	5,0	1,0	1,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE FRUTOD ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELA)	364	Uva isabella, maduro, pulpa	26,67	24,00	10	0,1	0,0	2,4	0,0	1,7	2,2	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE FRUTOD ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELA)	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
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE FRUTOD ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELA)	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	117,14	82,00	72	1,2	0,1	16,5	0,7	6,6	2,5	18,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	320	Limón, pulpa	0,94	0,47	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	20,00	20,00	16	0,6	0,6	2,2	0,0	17,8	8,4	11,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									1115	40,0	35,9	158,2	11,8	550,9	878,6	10796,5
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									1071	**37,5** **53,6**	**29,8** **41,7**	**133,9** **174,1**	**4,1** **18,0**	**360,0** **1000,0**	**560,0** **920,0**	**224,0** **1160,0**
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
ALMUERZO	36	44	1115,4	40,0	35,9	158,2	42

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL COMEDORES
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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	374	Aceite, de soya	12,32	12,32	111	0,0	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOÑESA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	51,00	51,00	174	5,0	0,2	38,0	2,0	12,8	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	374	Aceite, de soya	8,21	8,21	74	0,0	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	Lechuga común	39,04	21,47	2	0,2	0,0	0,3	0,2	9,4	1,3	2,1
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	33,75	27,00	5	0,2	0,0	0,9	0,4	123,1	0,0	29,7
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	46,20	27,72	40	0,4	3,7	1,3	0,1	2,8	0,0	0,8
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	166,67	100,00	151	1,1	0,2	36,3	0,0	0,0	33,0	54,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	721	Panela	9,00	9,00	33	0,1	0,0	8,3	0,4	17,2	2,7	0,2

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO MELAO	N2501	Canela en astillas	0,39	0,39	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	21,00	21,00	73	1,4	0,1	16,8	0,2	2,7	3,6	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	240,00	72,00	42	1,1	0,4	8,6	1,2	6,5	0,0	124,6
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	117,14	82,00	25	0,4	0,1	5,6	0,2	19,7	4,1	192,7
MENÚ 18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1112	37,9	39,3	151,7	8,1	324,2	739,8	553,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1111,7	37,9	39,3	151,7	42

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	17	Avena nacional, crudo, molida	21,00	21,00	79	4,1	1,3	12,6	1,8	19,1	5,5	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133,33	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	6,16	6,16	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	47	Harina de trigo	6,16	6,16	21	0,8	0,0	4,5	0,1	1,4	11,7	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	41,07	41,07	22	1,3	1,3	1,3	0,1	49,3	21,4	39,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	1,23	1,23	7	0,2	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA CON AJONJOLI	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	Piña, maduro, pulpa	26,13	14,37	7	0,1	0,0	1,6	0,1	2,3	0,4	1,1
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	365	Uva pasa, deshidratada	4,11	4,11	12	0,1	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	179-1	Lechuga común	36,87	20,28	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,9	1,2	2,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	332	Manzana, maduro, pulpa	19,33	16,43	10	0,0	0,0	2,5	0,0	2,6	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	Crema de leche	6,16	6,16	20	0,3	2,0	0,1	0,0	4,2	2,8	21,7

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	302	Fresa, maduro, fruto entero	17,29	16,43	6	0,1	0,1	1,1	0,2	3,4	0,7	0,7
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	60	Maíz común, desgranado	6,16	6,16	22	0,5	0,3	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON MAÍZ	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	191	Papa común, con cáscara, cruda	100,00	100,00	86	1,9	0,1	19,3	0,5	70,0	0,0	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	338	Melón, maduro, pulpa	164,00	82,00	16	0,6	0,0	3,5	0,3	9,0	5,7	55,8
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN CON LECHE CONDENSADA	627	Leche de vaca, condensada, azucarada	10,27	10,27	34	0,9	0,9	5,6	0,0	27,7	0,0	9,9
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	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
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	144,00	72,00	25	0,4	0,1	5,6	0,7	5,0	61,2	122,4
MENÚ 19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1083	47,9	34,9	144,6	7,4	574,9	860,2	634,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1082,5	47,9	34,9	144,6	40

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	737	Laurel	0,73	0,66	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,2	0,0	1,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	12,32	12,32	111	0,0	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	100,00	100,00	86	2,2	0,1	18,9	1,0	1,0	18,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	3,29	3,29	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	6,84	6,16	3	0,3	0,0	0,5	0,5	16,0	0,0	24,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	251	Zanahoria, cruda	24,16	20,53	8	0,1	0,0	1,7	0,1	5,5	7,2	143,7
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	147-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,91	14,32	3	0,1	0,0	0,6	0,0	1,9	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	215	Pimentón rojo	21,74	18,48	6	0,4	0,1	1,0	0,7	43,8	0,0	144,2
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	374	Aceite, de soya	5,13	5,13	46	0,0	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	150	Cebolla cabezona	20,53	18,48	6	0,3	0,0	1,2	0,1	11,8	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	Garbanzo	46,00	46,00	161	9,0	2,5	25,6	2,9	69,0	13,8	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	Laurel	1,14	1,03	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	1,5
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	57,98	49,28	18	0,3	0,0	4,1	0,2	13,3	17,2	345,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	Pimentón rojo	0,77	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	5,1
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	51,34	41,07	33	0,8	0,1	7,2	0,3	3,3	4,1	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	144,00	72,00	48	0,4	0,1	11,4	0,4	10,8	2,9	100,8
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	117,14	82,00	72	1,2	0,1	16,5	0,7	6,6	2,5	18,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,94	0,47	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1104	50,7	35,9	144,8	8,3	292,2	865,8	806,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	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
ALMUERZO	36	44	1103,7	50,7	35,9	144,8	41

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	21,00	21,00	73	2,7	0,3	15,0	0,9	10,5	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	82,50	66,00	53	1,3	0,1	11,6	0,5	5,3	6,6	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	374	Aceite, de soya	1,64	1,64	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES ASADA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	Ajonjolí	1,23	1,23	7	0,2	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	179	Lechuga común	39,04	21,47	2	0,2	0,0	0,3	0,2	9,4	1,3	2,1
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	244	Tomate, pulpa	33,75	27,00	5	0,2	0,0	0,9	0,4	123,1	0,0	29,7
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	32,61	27,72	10	0,2	0,0	2,3	0,1	7,5	9,7	194,1
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	320	Limón, pulpa	0,99	0,49	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 COMEDORES
MAYORES DE 14 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATÉ Y ZANAHORIA	214	Perejil	1,14	1,03	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,3
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	80	2,0	0,2	17,6	0,8	8,0	10,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	214	Perejil	3,42	3,08	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	9,9
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	102,86	72,00	20	0,4	0,1	4,2	0,1	7,9	6,5	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	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
MENÚ 21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	170,00	144,50	64	0,4	0,3	14,9	0,6	11,6	1,4	0,0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1077	40,2	41,7	135,7	8,5	576,0	859,9	644,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1071	**37,5** **53,6**	**29,8** **41,7**	**133,9** **174,1**	**4,1** **18,0**	**360,0** **1000,0**	**560,0** **920,0**	**224,0** **1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1076,7	40,2	41,7	135,7	40

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	2,93	1,03	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,5	0,0	3,3
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	3,47	2,60	4	0,5	0,2	0,0	0,0	0,3	1,6	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	31,25	25,00	25	0,2	0,0	5,9	0,2	7,8	0,3	6,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	30,00	30,00	109	2,6	1,3	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	28,99	24,64	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,7	8,6	172,5
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	61,60	24,64	30	2,0	0,1	5,2	0,6	8,9	0,0	5,4
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	4,11	4,11	13	0,2	1,3	0,1	0,0	2,8	1,9	14,5
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133,33	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	6,04	5,13	2	0,1	0,0	0,3	0,2	12,2	0,0	40,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	10,27	10,27	92	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO GUISADA AL PIMENTÓN	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	125,00	100,00	153	0,9	0,1	37,1	0,7	7,0	30,0	1,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	0,73	0,66	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,7	0,0	2,6
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA CON CILANTRO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 22	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
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	120,00	72,00	27	0,6	0,1	5,9	0,4	7,2	0,7	26,6
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	15,00	15,00	60	0,0	0,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	343	Papaya, maduro, pulpa	117,14	82,00	25	0,4	0,1	5,6	0,2	19,7	4,1	192,7
MENÚ 22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1114	39,0	37,2	156,0	4,9	187,4	878,3	485,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1113,9	39,0	37,2	156,0	42

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	41,25	33,00	26	0,7	0,1	5,8	0,3	2,6	3,3	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	139	Arveja verde, cruda	41,07	16,43	20	1,3	0,0	3,5	0,4	5,9	0,0	3,6
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	175	Habichuela, cruda	18,25	16,43	5	0,3	0,0	0,9	0,2	9,9	0,0	2,8
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	251	Zanahoria, cruda	19,33	16,43	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,4	5,7	115,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	41,25	33,00	33	0,3	0,0	7,8	0,3	10,2	0,3	7,9
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARRACACHA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	16,36	9,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	1,4	0,3	0,7
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	150	Cebolla cabezona	1,60	1,44	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3,50	3,50	13	0,2	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	215	Pimentón rojo	2,42	2,05	1	0,0	0,0	0,1	0,1	4,9	0,0	16,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	374	Aceite, de soya	8,00	8,00	72	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE PIÑA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	30,88	26,25	8	0,6	0,1	1,1	0,8	29,4	0,0	47,2
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	50,37	45,33	68	5,7	4,9	0,3	0,8	24,0	54,4	80,2
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	6,16	6,16	55	0,0	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	7,25	6,16	2	0,1	0,0	0,3	0,2	14,6	0,0	48,1
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	225	Plátano hartón, maduro, crudo	166,67	100,00	151	1,1	0,2	36,3	0,0	0,0	33,0	54,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA	N2501	Canela en astillas	0,39	0,39	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	72,00	72,00	18	1,2	0,0	3,3	1,4	29,5	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	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
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	269	Banano común, maduro, pulpa	117,14	82,00	72	1,2	0,1	16,5	0,7	6,6	2,5	18,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	320	Limón, pulpa	0,94	0,47	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO CON QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	20,00	20,00	57	4,7	3,7	1,2	0,1	81,0	95,0	19,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1159	53,5	39,4	144,2	7,2	570,7	907,8	673,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1071	**37,5** **53,6**	**29,8** **41,7**	**133,9** **174,1**	**4,1** **18,0**	**360,0** **1000,0**	**560,0** **920,0**	**224,0** **1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1158,9	57,5	39,4	144,2	43

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133,33	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, 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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	5,13	5,13	46	0,0	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA DE POLLO, A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	48,00	48,00	168	3,2	0,2	38,3	0,4	6,2	8,3	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	2,96	2,96	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	7,25	6,16	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,7	2,2	43,1
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	251	Zanahoria, cruda	44,69	37,99	14	0,3	0,0	3,2	0,2	10,3	13,3	265,9
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	Manzana, maduro, pulpa	39,30	33,40	21	0,1	0,1	5,0	0,1	5,3	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	Crema de leche	6,16	6,16	24	0,3	2,0	0,1	0,0	4,2	2,8	21,7
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	93	1,9	0,1	21,1	1,1	4,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	10,27	10,27	92	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	43,75	35,00	28	0,7	0,1	6,2	0,3	2,8	3,5	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	215	Pimentón rojo	0,77	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	5,1
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	21,00	21,00	76	1,8	0,9	15,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	53,85	35,00	55	0,4	0,1	13,2	0,2	2,8	9,1	37,1
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	950	Fríjol verde	49,28	24,64	38	2,6	0,1	6,7	0,8	16,5	0,0	1,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	43,75	35,00	54	0,3	0,0	13,0	0,2	2,5	10,5	0,4
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	542-1	Carne de res, magra	2,60	2,60	6	0,4	0,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	28,99	24,64	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,7	8,6	172,5
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

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
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	1,44	1,44	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	1,14	1,03	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,7	0,0	4,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	129	Ajo	0,69	0,66	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SANCOCHO	743	Sal	0,33	0,33	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,4	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	130,91	72,00	35	0,4	0,1	8,1	0,4	11,5	2,2	5,8
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	14,00	14,00	56	0,0	0,0	13,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	Fresa, maduro, fruto entero	86,32	82,00	29	0,7	0,4	5,7	1,1	17,2	3,3	3,3
MENÚ 24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	Helado de crema	33,00	33,00	61	1,1	3,4	6,6	0,1	49,5	0,0	23,8
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1116	37,5	37,0	159,6	6,0	159,2	652,3	583,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1071	**37,5**	**29,8**	**133,9**	**4,1**	**360,0**	**560,0**	**224,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**53,6**	**41,7**	**174,1**	**18,0**	**1000,0**	**920,0**	**1160,0**
						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
ALMUERZO	36	44	1115,77	35,3	37,0	159,6	42