SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2024 – DIETA ALTA EN FIBRA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Arepa blanca	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con canela	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos con cebolla y tomate	Queso doble crema	Caldo de carne y papa	Calentado frijoles y huevo	Huevo con maíz y queso	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Naranja	Patilla	Manzana	Mandarina	Naranja	Patilla	Pera
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas de soda	Galletas integrales	Mogolla	Tostadas	Mojicón	Pan rollo	Torta de maíz
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Agua de panela con leche	Colada de avena	Tinto	Agua de panela con leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Mango común	Mandarina	Naranja	Pera	Mango común	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	SOPA	Sopa de colí		Sopa de pasta	Crema de pollo	Ajiaco		Sopa de mondongo
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz con perejil
	PROTEICO	Callo con hogao	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa al curry	Pechuga de pollo a la plancha	Pernil de pollo a la criolla	Chorizo de cerdo	Pechuga a la plancha
	LEGUMINOSA		Cazuela de lentejas guisadas con papa				Cazuela de frijol con plátano maduro	
	ENSALADA	Ensalada tomate, cebolla y zanahoria con vinagreta	Ensalada de espinaca, uchuva, fresa, crema de leche	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada campesina (tomate, lechuga, maíz y cilantro)	Ensalada, aguacate, lechuga y tomate	Ensalada de tomate, pepino cohombro y cebolla cabezona	Ensalada de tomate y cebolla
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Pure de papa criolla	Plátano al horno	Papa frita en cascos	Yuca dorada	Mazorca	Arepa blanca de maíz	Papa cocinada
	JUGO	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo ciruela	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Bocadillo	Pan de coco	Arepuelas
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Kumis	Sorbete de mango	Sorbete de lulo	Jugo de mora	Queso	Jugo de ciruela	Yogurt
CENA	CEREAL	Arroz maní	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Arroz con fideos
	ENSALADA	Ensalada de lechuga, manzana, mango	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada de aguacate, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada de espinaca, fresas y crema de leche	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada zanahoria, lechuga, mango.	Ensalada de zanahoria, repollo, manzana y hierba buena
	PROTEICO	Pechuga a la plancha gratinada con queso	Carne de res en bistec	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Hígado encebollado	Cerdo a la plancha	Pierna de pollo en salsa BBQ	Filete de pescado frito
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al perejil con mayonesa	Yuca dorada	Papa cocida	Patacón	Papa dorada	Plátano maduro con canela	Yuca al horno
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de guanábana	Jugo de durazno	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Manzana	Pera	Mandarina	Naranja	Durazno	Manzana	Patilla
REFRIGERIO NOCTURNO	BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con canela	Aromática de hierba buena y limonaria	Agua de panela con limón	Aromática de hierba buena, manzanilla con maracuyá	Agua de panela con canela	Aromática de hierba buena, limonaria con mora

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2024 – DIETA ALTA EN FIBRA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan de maíz	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Pan blandito	Torta de maíz	Pan tajado	Pan dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche
	PROTEICO	Huevos con cebolla y tomate	Queso doble crema	Huevo con maíz y queso	Caldo de carne y papa	Huevos pericos	Sándwich de jamón y queso	Huevos con queso, cebolla y tomate
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Banano bocadillo	Mango común	Mandarina	Patilla	Manzana
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Mogolla	Tostadas	Pan de queso	Roscón con bocadillo	Galletas de avena	Pan rollo
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Chocolate en leche	Agua de panela	Tinto	Colada de avena	Café en leche	Tinto	Café en leche
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Mandarina	Naranja	Banano	Durazno	Naranja
ALMUERZO	SOPA		Sopa de fideos	Sopa de arracacha	Crema de champiñón	Sopa de arroz		Sopa de pescado
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos
	PROTEICO	Carne de res en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Lomo de cerdo a la plancha	Pierna de pollo dorada	Callo a la madileña (picado de callo, chorizo, hogao)	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mostaza
	LEGUMINOSA	Crema de arveja verde seca					Cazuela de garbanzos rancheros	
	ENSALADA	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, cilantro y vinagreta	Ensalada pico de gallo (cebolla, tomate, cilantro y limón)	Ensalada de espinaca, tomate y pepino cohombro	Repollo cocido, uvas pasas, piña en almíbar, crema de leche	Ensalada maní, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada tomate, cebolla, aguacate con vinagreta de mostaza	Ensalada de lechuga, mango y manzana)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Criollas doradas	Maíz pira	Papa criolla dorada	Patacón	Papa frita en cascos	Yuca dorada
	JUGO	Jugo de frutos amarillos	Jugo de feijoa	Jugo de durazno	Jugo de fresa	Jugo de mango	Jugo de tomate de árbol	Jugo de lulo
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Agua de panela	Pan de coco	Pan de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mora	Kumis	Avena fría	Jugo de mango	Queso doble crema	Yogurt	Sorbete de curuba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con perejil	Arroz blanco
	ENSALADA	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, maíz cocido y zanahoria	Ensalada con fruta (fresa, uchuva, pera, lechuga y yogurt)	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla cabezona y cilantro	Ensalada de espinaca, pepino cohombro y tomate	Ensalada de lechuga, pera y mango	Ensalada cebolla y tomate
	PROTEICO	Huevos fritos	Lomo de cerdo agridulce	Pierna de pollo en salsa al curry	Carne en bisteck	Filete de pescado en salsa criolla	Contramuslo de pollo dorada	Pechuga a la plancha con cebolla y pimentón asado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa dorada	Yuca frita	Plátano con bocadillo y queso	Plátano maduro con dulce y canela	Papa salada	Torta de plátano	Papa salada
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de fresa	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Jugo de pera	Jugo de mora	Jugo de pera
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Manzana	Mandarina	Pera	Durazno	Patilla
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con limón	Aromática de manzanilla, limonaria con papayuela	Agua de panela con canela	Aromática de hierba buena con anís	Aromática de hierba buena, manzanilla, limonaria y limón	Agua de panela	Aromática de hierba buena, limonaria con mora y fresa

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2024 – DIETA ALTA EN FIBRA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan integral	Arepa de maíz amarillo	Pan rollo	Pan blandito	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Chocolate con leche	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche
	PROTEICO	Caldo de carne y papa	Queso campesino	Huevos con cebolla y tomate	Calentado lenteja y huevo batido	Queso doble crema	Caldo de papa y carne	Huevos con cebolla y tomate
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Durazno	Naranja	Patilla	Banano	Mango común
NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	Galletas polvorosas	Pan blandito	Ponqué de vainilla	Croissant	Pan hojaldre	Galletas de soda	Pan de queso
	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA	Café en leche	Tinto	Café en leche	Colada de avena	Chocolate en leche	Tinto	Agua de panela con leche
	FRUTA ENTERA	Mandarina	Banano bocadillo	Naranja	Mango común	Mandarina	Naranja	Banano
ALMUERZO	SOPA		Peto dulce	Crema de ahuyama	Crema de cebolla puerro	Sopa de verduras		Sancocho
	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Huevos fritos	Pechuga a la plancha	Hígado encebollado	Pierna de pollo a la jardinera	Contramuslo de pollo en salsa BBQ	Carne de hamburguesa con pimentón	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Cazuela de lentejas con zanahoria y papa					Frijoles guisados	
	ENSALADA	Ensalada espinaca, fresa, mango y queso	Ensalada de maní, lechuga, tomate y pepino cohombro	Tomate, cebolla, zanahoria y maicitos.	Ensalada de brócoli, tomate, zanahoria, pepino cohombro con vinagreta de naranja y mostaza	Ensalada lechuga, mango, pera y yogurt	Ensalada cebolla, tomate y aguacate	Ensalada de cebolla y tomate
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Papa perejil	Patacón	Tajado de plátano maduro	Maíz pira	Arepuela de harina de trigo para burrito	Cascabeles de plátano
	JUGO	Jugo de frutos rojos	Jugo de frutos amarillos	Jugo de tomate de árbol	Jugo frutos rojos	Jugo de durazno	Jugo de manzana	Jugo de mango
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Galletas cracker	Ponqué de chocolate	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Yogurt	Jugo de ciruela	Agua de panela con leche	Sorbete de lulo	Arroz de leche	Jugo de frutos amarillos	Sorbete de fresa
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz amarillo	Arroz con arveja	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
	ENSALADA	Ensalada tropical (zanahoria, lechuga, mango, uvas pasas, crema de leche)	Ensalada de lechuga manzana, pera y yogurt	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	Ensalada de espinaca, zanahoria, tomate y vinagreta	Ensalada pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro)	Ensalada de espinaca, cohombro, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, queso, pera, fresa y yogurt
	PROTEICO	Sobrebarriga a la criolla	Lomo de cerdo en salsa de mora	Filete de pescado dorado	Lomo de cerdo a la plancha	Carne de res asada	Pechuga a la plancha gratinada con queso	Carne de res asada a la mexicana
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa campesina	Papa criolla al horno	Puré de papa criolla	Mazorca	Espagueti con salsa boloñesa	Plátano maduro asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de lulo	Jugo de durazno	Jugo de pera	Jugo de feijoa	Jugo de fresa	Jugo de pera	Jugo de maracuyá
	FRUTA	Mango	Mandarina	Pera	Manzana	Naranja	Durazno	Patilla
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con anís	Aromática hierba buena, papayuela.	Aromática de toronjil, hierba buena y lulo	Aromática de hierba buena y limón	Agua de panela	Aromática de hierba buena, limonaria con mora y fresa	Agua de panela con limón

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 1
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE COLÍ	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	100,0	60	77	0,8	0,1	18,2	2	0,4	0,1	0	10
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,0	10	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	8	5	9	1,2	0,5	0,0	0	0,1	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO CON HOGAO	F097	Res, callo o menudo, crudo	110	110	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA FRIA DE TORNILLOS, ARVEJA, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA,	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	2	2	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	304	11
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
	ARROZ AL MANÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T028	Maní, con piel, crudo	5	5	31	1,4	2,4	0,8	3	0,2	0,2	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y MANZANA	B059	Lechuga común, cruda	75,0	41	7	0,3	0,0	1,1	35	0,4	0,1	2	4
		C054	Manzana común cruda	11,0	9	7	0,0	0,0	1,5	1	0,0	0,0	0	0
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14

CENA	**PECHUGA A LA PLANCHA GRATINADA CON QUESO**	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5,0	5	14	1,2	0,9	0,3	20	0,0	0,1	24	5
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA AL PEREJIL CON MAYONESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D020	Mayonesa, con sal	2	2	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMONARIA**		Hierba buena y limonaria	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 1			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2728**	**101,2**	**74,8**	**401,2**	**1157**	**17,2**	**10,7**	**2132**	**1143**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 2
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS INTEGRALES	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAZUELA DE LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, UCHUVA,FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	33,3	20	7	0,6	0,0	0,8	25	0,5	0,1	13	107
		C084	Uchuva, cruda	21,3	20	15	0,3	0,1	2,8	1	0,2	0,0	0	40
		C025	Fresa, madura, cruda	17,9	17	8	0,1	0,1	1,4	4	0,1	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111,0	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94,0	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE MANGO	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C051	Mango común, crudo	140	70	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE DE RES EN BISTEC	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,105	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89,0	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2858**	**108,9**	**70,8**	**426,2**	**1185**	**20,3**	**15,8**	**2180**	**912**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 3
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118,0	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	60	60	186	4,3	1,1	39,7	24	3,6	0,0	1	0
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	29	0,7	0,0	6,3	3	0,3	0,0	5	1
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	4	0,6	0,2	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		B052	Habichuela, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	9	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	5	5	10	1,0	0,6	0,0	1	0,1	0,2	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA AL CURRY	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2,2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4,0	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17,0	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2,0	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	116,0	70	33	0,6	0,1	6,2	7	0,4	0,1	0	26
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,1	2	1
		B059	Lechuga común, cruda	18,2	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	22,5	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	4	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
			Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84,0	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143,0	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA HIERBA BUENA CON ANÍS		Hierbas aromáticas con anís	10	10	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 3		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2848**	**116,4**	**72,5**	**419,8**	**926**	**22,6**	**14,7**	**1868**	**563**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 4
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	CALENTADO DE FRIJOLES CON ARROZ	T006	Frijol bola roja, crudo	38	38	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	22,6	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143,0	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	3,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	CREMA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37	62	7,7	3,4	0,0	4	0,3	0,0	23	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA CAMPESINA, TOMATE, LECHUGA, MAIZ Y CILANTRO	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B059	Lechuga común, cruda	63,0	35	6	0,3	0,0	0,9	7	0,3	0,1	2	3
		A053	Maíz tierno, crudo	4,0	4	6	0,1	0,0	1,2	0	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	26,3	32	1,8	0,0	325	0
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	6,0	20,0	34	1,4	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	6,0	20,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	50,0	30	10	0,9	0,1	1,1	37	0,7	0,2	20	160
		C025	Fresa, madura, cruda	30,0	29	13	0,2	0,1	2,4	6	0,1	0,1	1	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94,0	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0
MENÚ 4		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2743**	**111,3**	**68,4**	**445,6**	**469**	**26,0**	**13,9**	**1730**	**10856**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el desayuno.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 5
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADA DE MANTEQUILLA	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ Y QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,0	2	2
NUEVES	MOJICÓN	A058	Mojicón, horneado	60,0	60	186	5,6	1,1	38,2	15	1,8	0,0	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	199	100	79	0,6	0,0	17,0	15	0,5	0,1	4	139
ALMUERZO	SOPA DE AJIACO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	4	0,4	0,1	5	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50	46	49	0,9	0,2	10,7	3	0,2	0,1	0	1
		B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50	40	44	0,4	0,0	10,5	8	0,4	0,0	0	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22,2	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B047	Guascas, crudas	28,5	10	5	0,3	0,0	0,8	24	0,7	0,0	0	32
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PERNIL A LA CRIOLLA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30	54	0,5	4,0	3,0	3	0,1	0,2	2	1
		B103	Tomate, crudo	22,0	18	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	0,0	1	11
		B059	Lechuga común, cruda	18,0	10	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80,0	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134,0	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30	30	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	38	36	14	0,5	0,0	2,8	9	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	114	80	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,5	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA CON MARACUYÁ**		Hierbas aromáticas	10	10	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	61	20	12	0,3	0,1	2,4	2	0,3	0,0	1	34
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 5		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2762**	**117,1**	**69,9**	**408,9**	**1007**	**16,7**	**26,9**	**1896**	**722**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 6
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143,0	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CHORIZO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	75	75	241	18,1	17,3	3,0	7	1,6	0,9	855	0
	CAZUELA DE FRIJOLCON PLÁTANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO COHOMBRO Y CEBOLLA CABEZONA	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	AREPA BLANCA DE MAÍZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y MANGO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B059	Lechuga común, cruda	50	28	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	15	8	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	11
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PIERNA DE POLLO EN SALSA B.B.Q	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,0	117	26
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	3	3	3	0,0	0,0	0,8	1	0,0	0,0	26	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON CANELA		Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2799	109,7	68,6	419,2	626	20,4	10,7	2452	887
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2736	95,8 – 136,8	60,8 – 106,4	342 – 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	SOBREADECUADO	ADECUADO

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 7
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
NUEVES	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	1,3	304	11
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	SOPA DE MONDONGO	F097	Res, callo o menudo, crudo	20	20	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		T003	Arveja seca, cruda	10	10	37	2,4	0,1	6,0	6	0,5	0,4	2	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	30	0,8	0,0	6,1	6	0,1	0,1	4	0
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4	0,4	0,0	7	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	0,0	7	269
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0,7	0,1	7,1	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AREPUELAS	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, MANZANA Y HIERBA BUENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32	27	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B099	Repollo blanco, crudo	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	0,0	4	5
		C054	Manzana común cruda	10	9	6	0,0	0,0	1,4	1	0,0	0,0	0	0
			Hierba buena	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO FRITO	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	1,5	94	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30

BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE HIERBA BUENA, LIMONARIA Y MORA**	C061	Mora de castilla, cruda	22	20	15	0,2	0,0	2,9	8	0,3	0,1	0	0
			Hierbas aromáticas	10	10	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 7		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2817**	**105,3**	**84,4**	**394,5**	**1270**	**13,3**	**12,6**	**2099**	**1527**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 8
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22,2	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65,0	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,1	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,6	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CREMA DE ARVEJA VERDE SECA (SOPA)	T003	Arveja seca, cruda	52	52,0	194	12,4	0,6	31,3	31	2,4	1,8	8	11
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20	9	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10	7	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26	0,5	0,1	5,6	2	0,2	0,1	3	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, CILANTRO Y VINAGRETA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	0,1	9	336
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,0	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30,0	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		L018	Vinagre	1,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	5,5	5	2	0,1	0,0	0,3	4	0,1	0,0	2	19
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D015	Mantequilla	2,2	2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C051	Mango común, crudo	58	29	23	0,2	0,0	5,0	4	0,1	0,0	1	41
		C056	Maracuyá, cruda	67	21	13	0,3	0,1	2,7	2	0,4	0,0	1	37
		C023	Durazno, crudo	35	30	17	0,3	0,0	3,7	3	0,2	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	89	80	59	0,8	0,1	11,7	34	1,4	0,4	1	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1	1	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	18

CENA	**HUEVOS FRITOS**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA DORADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON LIMÓN**	C044	Limón, crudo	80	40	18	0,1	0,1	3,7	8	0,2	0,0	2	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 8		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2828**	**109,7**	**72,9**	**416,5**	**1007**	**23,5**	**16,4**	**2045**	**1343**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 9
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
NUEVES	MOGOLLA	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	SOPA DE FIDEOS	A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3	0,2	0,2	1	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B052	Habichuela, cruda	10	9	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	43,8	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	21,0	20	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
		C044	Limón, crudo	3,3	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,6	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA	B059	Lechuga común, cruda	82	45	8	0,4	0,0	1,2	9	0,4	0,1	3	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
	LOMO DE CERDO AGRIDULCE	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	21,9	6,6	0,2	19	0,9	3,5	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		C056	Maracuyá, cruda	14	4	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE MANZANILLA, LIMONARIA Y PAPAYUELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbas aromáticas	10	10	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		C067	Papayuela, cruda	45	20	5	0,1	0,0	1,0	2	0,1	0,0	0	5
MENÚ 9		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2801	104,5	68,7	427,2	1007	15,0	12,5	2070	661
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ D.C
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 10
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 18 A 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN CAMPESINO	A064	Pan de leche, horneado	60	60	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON MAÍZ Y QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
NUEVES	TOSTADAS	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	39,0	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	40	32	36	0,3	0,0	8,4	7	0,3	0,0	0	18
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,3	0,0	3,6	1	0,1	0,1	0	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	17	0,5	0,0	3,4	1	0,2	0,1	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4	0,1	0,0	5	197
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CHAMPIÑONES	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, COHOMBRO Y TOMATE	B043	Espinaca, cocida, sin sal	40	40	14	1,2	0,0	1,6	53	0,8	0,3	27	192
		B077	Pepino Cohombro, crudo	10	8	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60	60	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA FRÍA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CON FRUTA (FRESA, UCHUVA, PERA, LECHUGA Y YOGURT	C025	Fresa, madura, cruda	5	5	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		C084	Uchuva, cruda	11	10	8	0,1	0,0	1,4	1	0,1	0,0	0	20
		C071	Pera, cruda	12	10	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0,0	0	0
		B059	Lechuga común, cruda	55	30	5	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	10	10	8	0,3	0,3	1,1	9	0,0	0,0	4	2

CENA	**PIERNA DE POLLO AL CURRY**	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
			Curry en polvo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	7	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8,0	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,0	38	8
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON CANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Canela	5	5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2783**	**111,2**	**65,6**	**441,6**	**885**	**15,6**	**12,8**	**1961**	**926**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA- MENÚ 11
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	11	10	17	2,1	0,9	0,0	2	0,1	0,1	6	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	2	0,0	0,0	11	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
			Laurel	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Tomillo	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0,5	0,1	0,5	1	0,1	0,1	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO DORADA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE REPOLLO, PIÑA Y UVAS PASAS	B099	Repollo blanco, crudo	64	45	18	0,8	0,1	2,9	20	0,2	0,1	8	11
		C087	Uva, deshidratada	4	4	13	0,1	0,0	3,0	2	0,1	0,0	1	0
		C072	Piña, cruda	17	9	5	0,1	0,0	1,2	1	0,0	0,0	0	1
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	54	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	139	70	55	0,4	0,0	11,9	10	0,3	0,1	3	97
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y CILANTRO	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	1
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	1	15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		C044	Limón, crudo	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0

CENA	**CARNE EN BISTECK**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,1	3	0,4	0,1	3	43
			Canela	4	4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA HIERBA BUENA Y ANÍS**		Hierbas aromáticas con anís	10	10	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 11		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2850**	**125,9**	**65,9**	**423,3**	**866**	**21,8**	**17,9**	**2215**	**796**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 12
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TORTA DE MAÍZ	A054	Mantecada, horneada	60	60	243	4,7	14,5	23,2	53	1,7	0,3	304	11
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	15	7	3	0,1	0,0	0,5	3	0,1	0,0	1	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
NUEVES	ROSCÓN CON BOCADILLO	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	320	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SOPA DE ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1,0	0,1	12,0	1	0,1	0,2	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,4	0,0	4,5	1	0,1	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	25	25	21	0,6	0,0	4,3	2	0,3	0,1	2	0
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	13	5	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CALLO A LA MADILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	80	80	76	11,7	3,3	0,0	54	0,6	1,1	78	0
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	40	40	128	9,6	9,2	1,6	4	0,8	0,5	456	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		B103	Tomate, crudo	42	34	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	21
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	20,2	2	0,4	0,1	3	43
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140	70	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE ESPINACA COHOMBRO Y TOMATE	B043	Espinaca, cocida, sin sal	40	40	14	1,2	0,0	1,6	53	0,8	0,3	27	192
		B077	Pepino Cohombro, crudo	10	8	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E007	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	104	96	89	16,7	2,3	0,2	18	1,8	0,6	79	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA MANZANILLA, LIMONARIA Y LIMÓN		Aromática de manzanilla y limonaria	10	10	0	0,0	0,0	5,3	0	0,0	0,0	0	0
		C044	Limón, crudo	40	20	9	0,1	0,1	1,9	4	0,1	0,0	1	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 12			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2787**	**104,4**	**80,9**	**398,0**	**1088**	**18,4**	**43,5**	**2295**	**916**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 13
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN TAJADO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	40	40	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO	F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	20	20	43	2,3	3,1	1,5	2	0,1	0,2	205	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
NUEVES	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28	28	126	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	151	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA CON VINAGRETA DE MOSTAZA	C002	Aguacate Lorena, crudo	30	23	41	0,4	3,1	2,3	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	19	18	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
	CAZUELA DE GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	65	65	255	12,9	3,6	38,2	78	4,2	2,0	20	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	15	15	40	2,1	3,1	0,9	3	0,2	0,3	171	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,0	5	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE LECHUGA PERA Y MANGO	B059	Lechuga común, cruda	48	26	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	25	13	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	0,0	1	18
		C071	Pera, cruda	25	21	13	0,1	0,0	2,7	2	0,1	0,0	0	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO DORADA	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	41	0,3	0,1	9,3	1	0,2	0,0	1	17
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2	2	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	78	70	52	0,7	0,1	10,2	29	1,2	0,4	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46

BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 13			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2701**	**110,8**	**72,4**	**385,9**	**816**	**19,7**	**13,8**	**2059**	**551**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 14
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	122	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON QUESO, CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	SOPA DE PESCADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	12	10	17	1,6	1,2	0,0	1	0,1	0,1	10	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	20	14	19	0,2	0,0	4,4	0	0,1	0,0	1	8
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24	0,7	0,0	5,1	4	0,2	0,1	2	0
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	20	16	25	0,1	0,0	6,0	3	0,0	0,0	2	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	5	5	7	0,2	0,0	1,4	2	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		L016	Salsa de mostaza	4	4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y MANZANA	B059	Lechuga común, cruda	48	26	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C051	Mango común, crudo	25	13	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	0,0	1	18
		C054	Manzana común cruda	25	21	15	0,1	0,0	3,5	3	0,1	0,0	0	1
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		C021	Curuba, cruda	140	70	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	0,0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	34	32	13	0,5	0,0	2,5	8	0,1	0,1	1	0
	PECHUGA A LA PLANCHA CON CEBOLLA Y PIMENTÓN ASADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	16
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS**	C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0,1	0,0	1,4	4	0,2	0,0	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	10	10	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2746**	**110,3**	**71,4**	**390,0**	**953**	**15,0**	**11,5**	**2295**	**599**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 15
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71	1,7	0,1	15,1	10	0,6	0,2	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	28	28	125	2,1	3,4	21,4	15	0,5	0,0	99	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CAZUELA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	56	56	217	12,9	0,5	34,2	29	4,0	2,0	15	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		C025	Fresa, madura, cruda	15	14	6	0,1	0,1	1,2	3	0,1	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	0,3	57	12
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	14
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA TROPICAL (ZANAHORIA, LECHUGA, MANGO, UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	0,1	10	392
		B059	Lechuga común, cruda	35	19	3	0,2	0,0	0,5	4	0,2	0,1	1	2
		C051	Mango común, crudo	11	6	4	0,0	0,0	0,9	1	0,0	0,0	0	8
		C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0,1	0,0	3,8	2	0,1	0,0	1	0
		G001	Crema de leche	2	2	7	0,0	0,7	0,0	1	0,0	0,0	1	7

CENA	**SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA**	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	4	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	80	80	64	1,8	0,1	13,5	10	0,6	0,2	5	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
BEBIDA CALIENTE	**AGUA DE PANELA CON ANÍS**	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Anís	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2887**	**122,2**	**63,5**	**435,8**	**1088**	**24,7**	**19,0**	**2050**	**1346**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 16
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	AREPA DE MAÍZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80	80	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
NUEVES	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO BOCADILLO	C009	Banano bocadillo, crudo	125	100	125	1,2	0,1	28,9	5	0,4	0,3	0	20
ALMUERZO	PETO DULCE	A048	Maíz mute, cocido, sin sal	50	50	49	1,3	0,3	10,5	7	0,3	0,0	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	60	60	299	15,8	16,0	23,0	564	0,3	1,1	221	173
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE MANÍ, LECHUGA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO	T028	Maní, con piel, crudo	3	3	19	0,8	1,4	0,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	32	26	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15,0	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
	PAPA PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100	80	59	1,5	0,1	12,2	11	0,2	0,2	9	0
		B079	Perejil, crudo	11	10	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	96	31	18	0,5	0,2	3,8	3	0,5	0,0	2	53
		C051	Mango común, crudo	98	49	39	0,3	0,0	8,4	7	0,2	0,0	2	69
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE CIRUELA	C017	Ciruela, común, cruda	84	80	42	0,5	0,1	8,9	14	0,3	0,1	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, PERA YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	50	28	5	0,2	0,0	0,7	6	0,2	0,1	2	3
		C054	Manzana común cruda	19	16	12	0,0	0,0	2,7	3	0,0	0,0	0	0
		C071	Pera, cruda	19	16	10	0,0	0,0	2,1	1	0,1	0,0	0	0
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	5	5	4	0,1	0,1	0,6	4	0,0	0,0	2	1
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MORA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C061	Mora de castilla, cruda	10	9	7	0,1	0,0	1,3	4	0,2	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80	77	1,8	0,1	16,9	9	0,8	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0

	JUGO DE DURAZNO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE PAPAYUELA**	C067	Papayuela, cruda	22,2	10	3	0,1	0,0	0,5	1	0,0	0,0	0	2
			Hierbabuena hojas	10	10	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 16		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2976**	**114,8**	**79,0**	**440,2**	**1434**	**14,5**	**11,3**	**2101**	**952**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**109%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 17
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	2,0	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
NUEVES	PONQUE DE VAINILLA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	CREMA DE AHUYANA	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,4	0,0	5,4	1	0,2	0,1	1	0
		B073	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal	30	30	26	0,7	0,0	5,2	2	0,3	0,1	3	0
		B006	Ahuyama, cruda	30	26	8	0,2	0,1	1,5	5	0,2	0,1	0	453
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	110	110	202	32,0	8,0	5,6	8	7,2	5,8	87	10440
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PATACÓN	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,2	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y MAICITOS	B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
			Maicitos	5	5	25	0,3	1,2	3,3	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93	80	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	32,5	364	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	ARROZ AMARILLO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
			Color	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA CABEZONA	C002	Aguacate Lorena, crudo	20	15	28	0,2	2,0	1,5	2	0,1	0,1	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0,1	0,0	0,4	3	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7

CENA	**FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS**	E008	Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo	104	96	113	14,8	5,6	0,7	8	0,2	2,0	94	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	8	0,8	0,0	14	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA DE TORONJIL, HIERBA BUENA Y LULO**	C045	Lulo, crudo	67	40	19	0,4	0,0	3,6	4	0,2	0,0	0	15
			Hierbabuena hojas	10	10	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 17		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2848**	**106,3**	**76,0**	**427,5**	**951**	**22,9**	**49,6**	**1953**	**11749**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 18
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30	30	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
NUEVES	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60	60	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A029	Harina de avena, cruda	15	15	62	2,2	1,3	9,9	8	0,6	0,5	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO DE AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	CREMA DE CEBOLLA PUERRO	B030	Cebolla puerro, cruda	32	30	21	0,5	0,0	4,4	18	0,2	0,0	6	15
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,3	0,2	7,2	2	0,4	0,1	0	0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B014	Apio, crudo	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		D015	Mantequilla	5	5	37	0,0	4,1	0,0	1	0,0	0,0	11	59
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	20	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G001	Crema de leche	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	0,0	1	11
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F089	Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal	223	120	220	28,9	11,3	0,7	14	1,4	2,6	117	26
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3	3	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE BROCOLI, TOMATE, ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA DE NARANAJA Y MOSTAZA	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B103	Tomate, crudo	18	14	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	0,0	1	9
		B025	Brócoli, crudo	20	8	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		C062	Naranja, cruda	5	3	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		L016	Salsa de mostaza	2	2	2	0,1	0,1	0,3	2	0,0	0,0	24	0
		L018	Vinagre	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	TAJADO DE PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	106	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,1	3	43
		D012	Aceite de soya	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE FRUTOS ROJOS	C061	Mora de castilla, cruda	44	40	29	0,4	0,0	5,8	17	0,7	0,2	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	42	40	18	0,3	0,2	3,3	8	0,2	0,1	1	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	SORBETE DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0,7	0,1	7,2	8	0,5	0,1	0	30
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5	2	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y VINAGRETA	B044	Espinaca, cruda	35	21	7	0,6	0,0	0,8	26	0,5	0,1	14	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	0
		L018	Vinagre	1,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	80	80	122	2,7	1,0	24,4	4	0,6	0,3	2	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1,4	0,0	12,6	33	1,5	0,5	2	2
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBA BUENA Y LIMÓN	C044	Limón, crudo	40	20	9	0,1	0,1	1,9	4	0,1	0,0	1	0
			Hierbabuena hojas	10	10	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
MENÚ 18		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2974	119,0	74,1	438,2	999	19,2	14,5	2093	1236
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				109%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 19
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	TOSTADAS INTEGRALES	A087	Tostadas o calados, horneados	30	30	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60	60	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,0	1	30
NUEVES	PAN HOJALDRE	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60	60	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	15	8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	0,0	6	2
		B052	Habichuela, cruda	15	14	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	0,0	1	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0,1	0,0	1,2	3	0,1	0,0	4	168
		B006	Ahuyama, cruda	15	13	4	0,1	0,0	0,7	3	0,1	0,0	0	226
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	16	12	0,3	0,0	2,4	2	0,0	0,0	2	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132	120	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6	6	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO, PERA Y YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	60	33	6	0,3	0,0	0,9	35	0,3	0,1	2	0
		C071	Pera, cruda	20	17	11	0,1	0,0	2,2	1	0,1	0,0	0	0
		C051	Mango común, crudo	20	10	8	0,1	0,0	1,7	2	0,1	0,0	0	0
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	5	5	4	0,1	0,1	0,6	4	0,0	0,0	2	1
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	10	10	39	1,1	0,4	7,1	1	0,3	0,3	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7	0,5	0,1	1	37
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28	28	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30	30	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	90	90	50	2,9	2,9	3,1	108	0,0	0,4	38	35
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D012	Aceite de soya	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	0,0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	23	22	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3,3	3	1	0,1	0,0	0,2	2	0,1	0,0	1	12
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0

	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	5	5	7	1,1	0,3	0,0	0	0,1	0,2	3	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8	7	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0,6	0,4	6,6	17	0,4	0,2	2	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
MENÚ 19		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2686	107,5	84,1	366,4	1129	16,0	12,9	2053	922
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				98%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 20
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN BLANDITO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16	16	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	80	80	111	17,4	4,6	0,0	5	2,2	2,9	41	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	89	80	78	1,6	0,2	16,7	6	0,6	0,2	8	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
NUEVES	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	65	65	241	13,9	0,8	38,2	81	4,6	1,8	10	1
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	25	19	34	0,3	2,6	1,9	2	0,1	0,1	1	1
		B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	22	21	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	0,0	1	0
	CARNE DE HAMBURGUESA CON PIMENTÓN	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21,6	14,0	0,2	12	2,0	5,1	66	3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2,8	2,4	0,1	12	0,4	0,3	31	40
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	11
		A087	Tostadas o calados, horneados	5	5	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		B103	Tomate, crudo	8	6	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO PARA BURRO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,9	0,3	10,8	2	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8	8	4	0,3	0,3	0,3	10	0,0	0,0	3	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	0
		D015	Mantequilla	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANZANA	C054	Manzana común cruda	94	80	58	0,2	0,2	13,2	13	0,2	0,0	2	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60	60	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	JUGO DE FRUTOS AMARILLOS	C056	Maracuyá, cruda	100	32	19	0,5	0,2	4,0	3	0,5	0,0	2	55
		C051	Mango común, crudo	94	47	37	0,3	0,0	8,0	7	0,2	0,0	2	66
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE ESPINACA, COHOMBRO, TOMATE Y CEBOLLA	B043	Espinaca, cocida, sin sal	30	30	11	0,9	0,0	1,2	40	0,6	0,2	20	144
		B077	Pepino Cohombro, crudo	12	9	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0,0	0	0

CENA	**PECHUGA GRATINADA CON QUESO**	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129	120	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20	0,0	0,1	24	5
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2	0,4	0,0	3	43
	JUGO DE PERA	C071	Pera, cruda	94	80	50	0,2	0,2	10,3	6	0,3	0,1	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
BEBIDA CALIENTE	**AROMÁTICA HIERBA BUENA, LIMONARIA, MORA Y FRESA**	C061	Mora de castilla, cruda	11	10	7	0,1	0,0	1,4	4	0,2	0,0	0	0
		C025	Fresa, madura, cruda	10	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
			Hierbabuena hojas	10	10	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2989**	**120,7**	**73,1**	**443,3**	**622**	**24,4**	**31,7**	**1985**	**593**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2736**	**95,8 136,8**	**60,8 106,4**	**342 444,6**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**109%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

Nota: El aporte de alimentos fuentes de calcio como los lácteos es bajo, debido al suminsitro de frijoles en el almuerzo.

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 21
GRUPO DE EDAD: HOMBRE DE 18 a 59,9 AÑOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	INGREDIENTES	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	Vitamina A (ER)
DESAYUNO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B103	Tomate, crudo	12	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	2	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
NUEVES	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143	100	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	SANCOCHO	B070	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal	15	15	13	0,2	0,0	2,7	1	0,1	0,1	0	0
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	22	15	25	0,2	0,0	5,9	1	0,1	0,0	4	16
		B006	Ahuyama, cruda	12	10	3	0,1	0,0	0,6	2	0,1	0,0	0	177
		B052	Habichuela, cruda	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4	0,1	0,0	1	3
		B019	Arveja verde, cruda	18	7	7	0,4	0,0	1,1	3	0,1	0,1	0	4
		A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0,1	0,0	0,9	3	0,0	0,0	3	131
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		F099	Res, carne magra, cruda	10	10	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B009	Ajo, crudo	2	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	110	110	154	23,5	6,6	0,2	19	0,9	2,0	57	2
		C056	Maracuyá, cruda	25	8	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	B027	Cebolla cabezona, cruda	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B103	Tomate, crudo	37	30	7	0,3	0,0	1,2	3	0,1	0,0	2	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	118	80	133	1,0	0,6	31,4	6	0,3	0,1	21	84
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
ONCES	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60	60	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE FRESA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
		c025	Fresa, madura, cruda	74	70	32	0,6	0,4	5,8	15	0,4	0,1	1	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	65	65	229	4,4	0,3	52,1	6	0,5	0,8	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2	2	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ENSALADA DE LECHUGA, QUESO, PERA, FRESA Y YOGURT	B059	Lechuga común, cruda	56	31	6	0,2	0,0	0,8	6	0,3	0,1	2	3
		C025	Fresa, madura, cruda	8	8	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8	8	23	1,9	1,5	0,5	32	0,0	0,2	38	8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	5	5	4	0,1	1,0	0,6	4	0,0	0,0	2	1
		C071	Pera, cruda	7	6	4	0,0	0,0	0,8	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE DE RES ASADA A LA MEXICANA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100	80	127	0,7	0,2	29,9	13	0,2	0,2	11	1
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	251	80	48	1,2	0,4	10,0	7	1,4	0,1	5	139
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0,0	3,7	4	0,3	0,1	1	30
BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON LIMÓN	K033	Panela	15	15	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		C044	Limón, crudo	60	30	13	0,1	0,1	7,0	6	0,2	0,0	1	0,03
MENÚ 21		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2801	109,9	61,5	444,9	945	19,5	15,0	2098	1208
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2736	95,8 136,8	60,8 106,4	342 444,6	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO