SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2024 – DIETA HIPOGLUCIDA
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	-	Tostada mantequilla	Pan de queso	Pan de maíz
	BEBIDA EN LECHE SIN AZÚCAR	Cocoa en leche sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche	Aromática sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Café en leche	Cocoa 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	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Café en leche sin azúcar	Leche caliente	Colada de avena sin azúcar	Tinto sin azúcar	Leche	Tinto sin azúcar	Café en leche sin azúcar
	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	Pierna de pollo a la criolla	Chorizo de cerdo	Pechuga a la plancha
	LEGUMINOSA O VERDURA	Verduras a la crema (coliflor, zanahoria y crema de leche)	Cazuela de lentejas guisadas con papa	Torta de zanahoria	Verdura salteada de tomate y cebolla	Zanahoria a la crema	Cazuela de frijol con plátano maduro	Bolitas de espinaca con queso
	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
	JUGO SIN AZÚCAR	Jugo de fresa sin azúcar	Jugo de pera sin azúcar	Jugo manzana sin azúcar	Jugo de feijoa sin azúcar	Jugo de lulo sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de lulo sin azúcar
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Mantecada	Pan de queso	Galleta de avena	Pan aliñado	Aromática	Pan de coco	Galleta de soda
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Kumis	Sorbete de guayaba	Sorbete de lulo	Jugo de mora sin azúcar	Queso	Jugo de fresa sin azúcar	Yogurt
CENA	ENSALADA	Ensalada de lechuga, manzana, mango.	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y cilantro	Ensalada de aguacate, lechuga, tomate y cilantro	Ensalada de espinaca fresa y crema de leche	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada zanahoria, lechuga, mango.	Ensalada de zanahoria, repollo, manzana y hierba buena
	VERDURA	Torta de acelga	Verduras salteadas, cebolla, pimentón, zanahoria, zuquini y salsa de soya	Verduras a la crema de coliflor, arveja y tomate	Pepino guisado con leche	Bolitas de espinaca	Verdura arveja, cebolla cocinada	Torta de espinaca
	PROTEICO	Pechuga a la plancha con queso gratinada	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 SIN AZÚCAR	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de durazno sin azúcar	Jugo de fresa sin azúcar	Jugo de pera sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de durazno sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Queso	Yogurt	Huevo duro	Queso	Leche	Huevo frito	Huevo duro
	FRUTA ENTERA	Manzana	Pera	Mandarina	Naranja	Durazno	Manzana	Patilla

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2024 – DIETA HIPOGLUCIDA
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 SIN AZÚCAR	Leche caliente	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche	Leche caliente	Cocoa en leche sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche
	PROTEICO	Huevos con cebolla y tomate	Queso doble crema	Huevo con maíz y queso	Caldo de carne y papa	Huevos con cebolla y tomate	Sándwich de jamón y queso	Huevos con queso, cebolla y tomate
	FRUTA ENTERA	Patilla	Pera	Banano bocadillo	Mango común	Mandarina	Patilla	Manzana
NUEVES	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Cocoa en leche sin azúcar	Aromática	Tinto sin azúcar	Colada de avena sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Tinto sin azúcar	Café en leche sin azúcar
	FRUTA ENTERA	Naranja	Manzana	Mandarina	Naranja	Banano	Mandarina	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 O VERDURA	Crema de arveja verde seca	Verdura de espinaca con champiñón, huevo y queso	Verduras a la crema (coliflor, arveja, zanahoria y crema de leche)	Verdura salteada de tomate y cebolla	Verdura de espinaca con tomate y queso	Cazuela de garbanzos rancheros	Verduras salteadas en soya (zanahoria, cebolla, pimentón, calabacín y zucchini)
	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
	JUGO SIN AZÚCAR	Jugo de frutos amarillos sin azúcar	Jugo de feijoa sin azúcar	Jugo de durazno sin azúcar	Jugo de fresa sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de lulo sin azúcar
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Torta de naranja	Galletas polvorosas	Pan integral	Aromática sin azúcar	Pan de coco	Pan de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Sorbete de mora sin azúcar	Kumis	Avena fría sin azúcar	Jugo de mango	Queso doble crema	Yogurt	Sorbete de curuba
CENA	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
	VERDURA	Zanahoria, habichuela y arveja en guiso	Verdura salteada de tomate y cebolla	Bolitas de espinaca	Tomates asados con queso	Verdura de habichuela, arveja con huevo	Poteca de ahuyama con queso	Torta de acelga
	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 SIN AZÚCAR	Jugo de lulo sin azúcar	Jugo de fresa sin azúcar	Jugo de lulo sin azúcar	Jugo de durazno sin azúcar	Jugo de pera sin azúcar	Jugo de mora sin azúcar	Jugo de pera sin azúcar
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Leche	Huevo	Leche	Huevo duro	Yogurt	Huevo duro	Leche
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Manzana	Mandarina	Pera	Durazno	Patilla

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTÁ
CICLO DE MENÚ 2024 – DIETA HIPOGLUCIDA
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	-	Tostadas integrales	Pan blandito	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE SIN AZÚCAR	Cocoa en leche sin azúcar	Leche caliente	Cocoa en leche sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Leche caliente	Cocoa 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	BEBIDA CALIENTE EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Café en leche sin azúcar	Tinto sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Colada de avena sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Tinto sin azúcar	Leche caliente
	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 de res	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA O VERDURA	Cazuela de lentejas con zanahoria y papa	Tomates asados con queso	Verdura de habichuela, arveja con huevo duro	Verdura de brócoli, tomate, zanahoria	Verduras calientes orientales	Cazuela Frijoles guisados	Verdura de zanahoria y arvejas salteadas
	ENSALADA	Ensalada espinaca, fresa, mango y queso	Ensalada de maní, lechuga, tomate y pepino cohombro	Tomate, cebolla, zanahoria y maíz.	Ensalada de 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
	JUGO SIN AZÚCAR	Jugo de frutos rojos sin azúcar	Jugo de frutos amarillos sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo frutos rojos sin azúcar	Jugo de durazno sin azúcar	Jugo de manzana sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pan de queso	Croissant de queso	Roscón	Mojicón	Aromática	Ponqué de chocolate	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA SIN AZÚCAR	Yogurt	Jugo de ciruela sin azúcar	Aromática	Sorbete de lulo sin azúcar	Arroz de leche	Jugo de frutos amarillos sin azúcar	Sorbete de guayaba
CENA	ENSALADA	Ensalada tropical (zanahoria, lechuga, mango, uvas pasas, crema de leche)	Ensalada de espinaca, 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
	VERDURA	Verdura de tomate, cebolla, zanahoria salteada	Torta de verdura	Verdura salteada de tomate y cebolla	Bolitas de espinaca	Verdura de espinaca, champiñones, huevo y queso	Calabacín con maíz salteado	Torta de acelga
	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 SIN AZÚCAR	Jugo de lulo sin azúcar	Jugo de durazno sin azúcar	Jugo de pera sin azúcar	Jugo de feijoa sin azúcar	Jugo de fresa sin azúcar	Jugo de pera sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Huevo duro	Leche	Huevo duro	Leche	Huevo duro	Queso	Huevo duro
	FRUTA ENTERA	Mango	Mandarina	Pera	Manzana	Naranja	Durazno	Patilla

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 HIPOGLUCIDA - 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
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1.0	0.5	3.0	7	0.7	0.3	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
	HUEVO 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	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
	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	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	10	5	0.1	0.0	1.0	3	0.0	0.0	4	134
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	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
	VERDURA A LA CREMA COLIFLOR, ZANAHORIA Y CREMA DE LECHE	B039	Coliflor, crudo	40	32	12	0.6	0.0	1.8	8	0.2	0.1	13	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33	28	13	0.2	0.0	2.7	8	0.1	0.1	10	370
		G001	Crema de leche	2	2	7	0.0	0.7	0.0	1	0.0	0.0	1	7
	ENSALADA ZANAHORIA, 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
	JUGO DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0.6	0.4	6.6	17	0.4	0.2	2	3
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
CENA	ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MANGO	B059	Lechuga común, cruda	75	41	7	0.3	0.0	1.1	35	0.4	0.1	2	4
		C054	Manzana común cruda	11	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1.4	0.1	3.2	35	1.1	0.2	127	248
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1.9	1.6	0.0	8	0.3	0.2	21	27
		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
	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	0.6	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
REFRIGERIO NOCTURNO	**MANZANA**	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0.3	0.2	16.5	16	0.3	0.0	2	3
	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
MENÚ 1			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2300**	**109.4**	**79.8**	**273.7**	**1420**	**15.5**	**12.2**	**2222**	**1852**
			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			**84%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**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 HIPOGLUCIDA - 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
	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	LECHE CALIENTE	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	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	0.3	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	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
		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	20	7	0.6	0.0	0.8	25	0.5	0.1	13	107
		C084	Uchuva, cruda	21	20	15	0.3	0.1	2.8	1	0.2	0.0	0	40
		C025	Fresa, madura, cruda	18	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
	JUGO DE PERA SIN AZÚCAR	C071	Pera, cruda	94.0	80	50	0.2	0.2	10.3	6	0.3	0.1	1	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 GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3.8	3.8	4.1	144	0.0	0.5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	93	70	50	0.6	0.2	9.3	9	0.2	0.2	2	22
CENA	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
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA, PIMENTÓN, CALABACÍN Y SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0.1	0.0	2.0	6	0.1	0.0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30	29	11	0.4	0.0	2.2	7	0.1	0.1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0.1	0.0	0.8	1	0.1	0.0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0.1	0.1	0.6	3	0.0	0.0	0	10
			Salsa de soya	2	2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	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	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
		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 DURAZNO SIN AZÚCAR	C023	Durazno, crudo	94.0	80	46	0.8	0.1	10.0	7	0.5	0.1	1	37

REFRIGERIO	**YOGURT**	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0.0	0.6	80	48
NOCTURNO	**PERA**	C071	Pera, cruda	118	100	63	0.3	0.2	12.9	8	0.4	0.1	1	0
MENÚ 2		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2326**	**107.6**	**73.6**	**290.4**	**1321**	**15.5**	**14.9**	**1981**	**1191**
		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				**85%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**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 HIPOGLUCIDA - 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
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1.0	0.5	3.0	7	0.7	0.3	1	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	100	72	0.3	0.2	16.5	16	0.3	0.0	2	3
NUEVES	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
	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	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	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	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50	43	20	0.3	0.0	4.0	11	0.2	0.1	15	560
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.1	13	16
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1.3	0.2	7.2	2	0.4	0.1	0	0
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE MANZANA SIN AZÚCAR	C054	Manzana común cruda	94	80	58	0.2	0.2	13.2	13	0.2	0.0	2	2
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	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
	VEDURAS A LA CREMA DE COLIFLOR, ARVEJA Y TOMATE	B039	Coliflor, crudo	30.0	24	9	0.5	0.0	1.4	6	0.2	0.1	10	4
		B019	Arveja verde, cruda	30	12	12	0.7	0.0	1.9	4	0.2	0.1	1	6
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0.2	0.0	1.0	2	0.1	0.0	1	15
		G001	Crema de leche	2	2	7	0.0	0.7	0.0	1	0.0	0.0	1	7
	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE Y CILANTRO	C002	Aguacate Lorena, crudo	39	30	54	0.5	4.0	3.0	3	0.1	0.1	2	1
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	1
		B103	Tomate, crudo	23	18	4	0.2	0.0	0.7	2	0.1	0.0	1	11
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0.0	1	8

CENA	**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	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	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	80	36	0.6	0.4	6.6	17	0.4	0.2	2	3
REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVO DURO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	29	0.9	0.8	75	96
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0.9	0.1	11.4	35	0.3	0.2	2	35
MENÚ 3			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2281**	**116.9**	**72.7**	**275.8**	**940**	**19.2**	**15.0**	**1854**	**1200**
			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			**83%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**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 HIPOGLUCIDA - 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
	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0.0	0.0	0.0	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
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	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	5	2	0.1	0.0	0.4	1	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
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20	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 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 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	35	6	0.3	0.0	0.9	7	0.3	0.1	2	3
		A053	Maíz tierno, crudo	4	4	6	0.1	0.0	1.2	0	0.0	0.0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2	2	1	0.0	0.0	0.1	2	0.0	0.0	1	8
	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	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	18
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1.4	0.0	12.6	33	1.5	0.5	2	2
ONCES	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	161	5.3	2.0	29.3	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
CENA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA Y CREMA DE LECHE	B044	Espinaca, cruda	50	30	10	0.9	0.1	1.1	37	0.7	0.2	20	160
		C025	Fresa, madura, cruda	30	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
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0.2	0.0	1.0	8	0.1	0.0	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6	3	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0.0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0.0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	5	3	0.2	0.2	0.2	6	0.0	0.0	2	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
	HIGADO 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	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	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	JUGO DE PERA SIN AZÚCAR	C071	Pera, cruda	94	80	50	0.2	0.2	7.0	6	0.3	0.1	1	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**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
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.0	2	2
MENÚ 4			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2067**	**115.0**	**68.9**	**247.6**	**654**	**22.6**	**13.8**	**1748**	**10939**
			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			**76%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**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 HIPOGLUCIDA - 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
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1.0	0.5	3.0	7	0.7	0.3	1	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	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	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	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	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.0	0	0
		B047	Guascas, crudas	29	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	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
		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	30	54	0.5	4.0	3.0	3	0.1	0.2	2	1
		B103	Tomate, crudo	22	18	4	0.2	0.0	0.7	2	0.1	0.0	1	11
		B059	Lechuga común, cruda	18	10	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	1
	ZANAHORIA A LA CREMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70	60	28	0.4	0.1	5.7	16	0.2	0.1	21	784
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0.7	0.1	7.2	8	0.5	0.1	0	30
ONCES	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	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	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
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0.7	0.0	0.9	30	0.6	0.1	24	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.0	25	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1.0	0.7	7.2	4	0.4	0.1	26	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	27	10
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0
	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
REFRIGERIO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
NOCTURNO	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1.0	0.1	12.5	9	0.6	0.1	1	46
MENÚ 5		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2102**	**115.7**	**75.3**	**227.3**	**1273**	**13.1**	**26.8**	**2084**	**1696**
		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				**77%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**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 HIPOGLUCIDA - 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
	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	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	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 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	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0.0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	15	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
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250	80	48	1.2	0.4	9.9	7	1.4	0.1	5	138
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 FRESA SIN AZÚCAR	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0.6	0.4	6.6	17	0.4	0.2	2	3
CENA	VERDURA DE ARVEJA Y CEBOLLA COCINADA	B019	Arveja verde, cruda	60	24	24	1.4	0.1	3.7	9	0.4	0.3	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	38	36	14	0.5	0.0	2.8	9	0.1	0.1	1	0
		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
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVOS FRITOS	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	2	2	18	0.0	2.0	0.0	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
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2174	106.0	72.2	259.3	616	18.3	10.2	2198	993
			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			79%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	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 HIPOGLUCIDA - 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
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1.0	0.5	3.0	7	0.7	0.3	1	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	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
	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	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	0.0	1	12
		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
		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	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
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0.7	0.0	0.9	30	0.6	0.1	16	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.0	13	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1.0	0.7	7.2	4	0.4	0.1	57	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	10
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	133	80	38	0.7	0.1	7.1	8	0.5	0.1	0	30
ONCES	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28	28	119	2.7	3.0	20.4	11	1.6	0.2	264	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	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	81	49	17	1.4	0.1	1.8	35	1.2	0.2	32	259
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.1	13	16
		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
	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	0.8	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
REFRIGERIO NOCTURNO	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
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2275	108.1	77.5	272.0	1326	13.9	12.2	2201	2010
			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			83%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	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 HIPOGLUCIDA - 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
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	HUEVO 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	0.3	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	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	16	16	78	3.1	1.7	9.6	23	2.1	0.9	3	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	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
	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	13	10	2	0.1	0.0	0.4	1	0.1	0.0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	3	1	0.0	0.0	0.2	1	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
		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	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	14	6	0.2	0.0	1.1	3	0.0	0.0	1	0
		B059	Lechuga común, cruda	30	17	3	0.1	0.0	0.4	3	0.1	0.0	1	2
		L018	Vinagre	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	6	5	2	0.1	0.0	0.3	4	0.1	0.0	2	19
	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
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
CENA	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	18
	VERDURA DE ZANAHORIA, HABICHUELA Y ARVEJA EN GUISO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0.1	0.0	2.0	6	0.1	0.0	7	280
		B052	Habichuela, cruda	25	23	10	0.5	0.0	1.6	9	0.2	0.0	1	7
		B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0.6	0.0	1.6	4	0.2	0.1	1	5
		B103	Tomate, crudo	5	4	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	2	1	0.0	0.0	0.1	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

	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
REFRIGERIO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
NOCTURNO	**MANGO**	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0.0	17.1	15	0.5	0.1	4	140
MENÚ 8		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2230**	**107.3**	**71.9**	**269.9**	**1181**	**20.8**	**16.0**	**1784**	**1681**
		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				**82%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**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 HIPOGLUCIDA - 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
	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	AROMÁTICA		Hierbas aromáticas	10	10	0	0.0	0.0	0.0	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
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	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	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	44	35	8	0.3	0.0	1.4	3	0.2	0.0	2	22
		B027	Cebolla cabezona, cruda	21	20	8	0.3	0.0	1.5	5	0.1	0.0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	0.0	1	12
		C044	Limón, crudo	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
	VERDURA DE ESPINACA, CHAMPIÑON, HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1.0	0.1	1.4	44	0.9	0.2	24	192
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0.5	0.1	0.5	1	0.1	0.1	1	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	10
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18	27	2.3	1.9	0.1	10	0.3	0.3	25	32
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	JUGO DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	96	80	66	1.4	0.0	12.6	33	1.5	0.5	2	2
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	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	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	18
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	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
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	29	0.9	0.8	75	96
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.5	2	2
MENÚ 9		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2279	106.1	75.1	281.3	1079	12.8	12.9	1738	1002
		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				83%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	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 HIPOGLUCIDA - 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
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1.0	0.5	3.0	7	0.7	0.3	1	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	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	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	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
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	46	37	13	0.7	0.0	2.1	9	0.3	0.1	15	6
		B019	Arveja verde, cruda	19	8	8	0.4	0.0	1.2	3	0.1	0.1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16	14	6	0.1	0.0	1.3	4	0.1	0.0	5	179
		G001	Crema de leche	2	2	7	0.0	0.7	0.0	1	0.0	0.0	1	7
	ENSALADA DE ESPINACA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO	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
	JUGO DE DURAZNO SIN AZÚCAR	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0.8	0.1	10.0	7	0.5	0.1	1	37
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	
	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0.7	0.0	0.9	30	0.6	0.1	24	128
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.0	25	16
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1.0	0.7	7.2	4	0.4	0.1	26	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	27	10
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	0

CENA	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
	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
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0.3	0.2	16.5	16	0.3	0.0	2	3
MENÚ 10		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2349**	**115.2**	**66.9**	**308.4**	**1158**	**14.6**	**12.8**	**1865**	**1338**
		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				**86%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**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 HIPOGLUCIDA- 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
	LECHE CALIENTE	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
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0.0	17.1	22	0.5	0.1	4	140
NUEVES	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
	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
	VERDURAS SALTEADAS DE TOMATE Y CEBOLLA	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
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	JUGO DE FRESA SIN AZÚCAR	C025	Fresa, madura, cruda	84	80	36	0.6	0.4	6.6	17	0.4	0.2	2	3
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
	TOMATES ASADOS CON QUESO	B103	Tomate, crudo	62	50	11	0.4	0.0	2.0	4	0.2	0.0	3	31
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	10
	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	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		F099	Res, carne magra, cruda	110	110	153	24.0	6.3	0.0	7	3.0	4.0	56	0
	CARNE EN BISTECK	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
REFRIGERIO	**MANDARINA**	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0.9	0.1	11.4	35	0.3	0.2	2	35
NOCTURNO	**HUEVO DURO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	29	0.9	0.8	75	0
MENÚ 11		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2202**	**123.7**	**59.9**	**277.8**	**868**	**19.2**	**17.3**	**1633**	**816**
		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				**80%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**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 HIPOGLUCIDA - 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
	COCOA 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
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1.0	0.5	3.0	7	0.7	0.3	1	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	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
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	143	100	54	0.9	0.1	11.4	35	0.3	0.2	2	35
NUEVES	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
	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	1.9	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
	VERDURA DE ESPINACA CON TOMATE Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	57	34	12	1.0	0.1	1.3	42	0.8	0.2	23	182
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	10
		B103	Tomate, crudo	20	16	4	0.1	0.0	0.7	1	0.1	0.0	1	10
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107	80	57	0.7	0.2	10.8	10	0.2	0.2	2	25
ONCES	AROMÁTICA		Hierbabuena hojas	5	5	0	0.0	0.0	0.0	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

CENA	ENSALADA DE ESPINACA, PEPINO 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	15.0	12	3	0.1	0.0	0.5	1	0.1	0.0	1	7
	VERDURA DE HABICHUELA Y ARVEJA CON HUEVO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0.7	0.0	2.3	13	0.3	0.1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0.8	0.0	2.0	5	0.2	0.2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1.7	1.5	0.0	7	0.2	0.2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
	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 SIN AZÚCAR	C071	Pera, cruda	94	80	50	0.2	0.2	10.3	6	0.3	0.1	1	0
REFRIGERIO NOCTURNO	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178	0.0	0.6	80	48
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0.3	0.2	12.9	8	0.4	0.1	1	0
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2178	106.6	80.1	242.8	1330	15.1	12.3	2058	1115
			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			80%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	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 HIPOGLUCIDA - 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
	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	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	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 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
	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
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	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
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	55	47	14	0.4	0.1	2.7	9	0.4	0.1	0	830
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	9	4	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	43	3.5	2.8	0.9	61	0.1	0.4	71	14
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
	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
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	29	0.9	0.8	75	96
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1.0	0.1	12.5	9	0.6	0.1	1	46
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2212	113.4	73.8	258.7	890	18.1	14.0	1971	1458
			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			81%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	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 HIPOGLUCIDA - 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
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1.0	0.5	3.0	7	0.7	0.3	1	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	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
	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	4	5	0.2	0.1	0.6	3	0.1	0.0	53	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6	0.1	0.0	1.2	3	0.1	0.0	4	168
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0.3	0.0	1.5	5	0.1	0.0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0.1	0.0	0.8	1	0.1	0.0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0.1	0.1	0.6	3	0.0	0.0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	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
	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	134	80	39	0.7	0.1	7.2	8	0.5	0.1	0	30
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
CENA	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1.4	0.1	3.2	35	1.1	0.2	127	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1.9	1.6	0.0	8	0.3	0.2	21	0
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	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	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

REFRIGERIO	**LECHE**	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
NOCTURNO	**PATILLA**	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0.0	3.7	4	0.3	0.1	1	30
MENÚ 14			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2133**	**109.7**	**74.0**	**242.2**	**1166**	**13.6**	**11.2**	**2036**	**840**
			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			**78%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**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
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA HIPOGLUCIDA - 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
	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1.0	0.5	3.0	7	0.7	0.3	1	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	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
	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
	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
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
CENA	VERDURA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA SALTEADA	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
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	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
	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
REFRIGERIO	DURO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
NOCTURNO	MANGO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0.0	17.1	15	0.5	0.1	4	140
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2212**	**121.0**	**62.0**	**274.2**	**1075**	**23.0**	**18.6**	**1892**	**1308**
			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			**81%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**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 HIPOGLUCIDA - 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
	LECHE CALIENTE	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	1.7	561	252
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0.3	0.2	16.5	16	0.3	0.0	2	3
NUEVES	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24	0.7	0.6	3.4	7	0.3	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	20	20	20	0.5	0.1	4.2	3	0.1	0.0	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	30	30	150	7.9	8.0	11.5	282	0.2	1.1	111	86
		K033	Panela	10	10	36	0.1	0.0	9.0	4	0.5	0.1	4	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	0.3	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	1.0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
		L015	Sal	0.3	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	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
	TOMATES ASADOS CON QUESO	B103	Tomate, crudo	62	50	11	0.4	0.0	2.0	4	0.2	0.0	3	31
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	10
	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
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
CENA	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, PERA Y YOGURT	B044	Espinaca, cruda	50	30	10	0.9	0.1	1.1	37	0.7	0.2	20	160
		C054	Manzana común cruda	15	13	9	0.0	0.0	2.1	2	0.0	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
		C071	Pera, cruda	15	13	8	0.0	0.0	1.6	1	0.1	0.0	0	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15	6	6	0.4	0.0	0.9	2	0.1	0.1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5	5	15	1.1	1.1	0.2	26	0.0	0.1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11	10	15	1.3	1.1	0.0	5	0.2	0.1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	0.0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8	7	3	0.2	0.0	0.5	3	0.1	0.0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8	5	2	0.1	0.0	0.2	6	0.1	0.0	3	26
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
	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	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	116	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	0.3	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	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
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	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
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2258	106.7	78.9	270.8	1405	10.4	10.7	1824	1259
			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			83%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	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 HIPOGLUCIDA - 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
	COCOA 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
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1.0	0.5	3.0	7	0.7	0.3	1	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	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
	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
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	10	6	0.3	0.3	0.3	12	0.0	0.0	4	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12.5	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
	VERDURA DE HABICHUELA, ARVEJA CON HUEVO DURO	B052	Habichuela, cruda	35	32	14	0.7	0.0	2.3	13	0.3	0.1	2	10
		B019	Arveja verde, cruda	32	13	13	0.8	0.0	2.0	5	0.2	0.2	1	7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	14	20	1.7	1.5	0.0	7	0.2	0.2	19	24
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
	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
ONCES	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60	60	207	4.7	4.1	37.7	22	2.4	32.5	364	0
	AROMÁTICA		Hierbas aromáticas	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
CENA	VERDURA SALTEADA DE TOMATE Y CEBOLLA	B103	Tomate, crudo	35	28	6	0.3	0.0	1.1	3	0.1	0.0	2	17
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13	0.5	0.0	2.6	8	0.1	0.1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	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
	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 SIN AZÚCAR	C071	Pera, cruda	94	80	50	0.2	0.2	10.3	6	0.3	0.1	1	0
REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVO DURO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	29	0.9	0.8	75	96
	PERA	C071	Pera, cruda	118	100	63	0.3	0.2	12.9	8	0.4	0.1	1	0
MENÚ 17			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2009**	**102.6**	**63.3**	**249.2**	**744**	**21.6**	**48.7**	**1561**	**11712**
			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			**73%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**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 HIPOGLUCIDA - 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	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
	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	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
	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
	VERDURA DE BRÓCOLI, TOMATE Y ZANAHORIA	B025	Brócoli, crudo	28	11	5	0.3	0.0	0.7	7	0.1	0.0	4	3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29	25	12	0.2	0.0	2.3	7	0.1	0.0	9	325
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0.2	0.0	1.0	2	0.1	0.0	1	15
	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
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

CENA	BOLITAS DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	40	24	8	0.7	0.0	0.9	30	0.6	0.1	24	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	9	13	1.1	1.0	0.0	5	0.2	0.0	25	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	10	10	40	1.0	0.7	7.2	4	0.4	0.1	26	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	27	0
		L015	Sal	0.3	0	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	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
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	118	100	72	0.3	0.2	16.5	16	0.3	0.0	2	3
MENÚ 18		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2315	119.7	65.2	294.1	1262	17.9	14.3	2020	1469
		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				85%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	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 HIPOGLUCIDA - 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
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	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
	SANDIA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0.4	0.0	3.7	4	0.3	0.0	1	30
NUEVES	COCOA EN LECHE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24	1.0	0.5	3.0	7	0.7	0.3	1	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
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B089	plátano hartón, maduro, crudo	111	80	105	0.9	0.2	24.2	2	0.4	0.1	3	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0.3	0.0	1.5	5	0.1	0.0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4	0.1	0.0	0.8	1	0.1	0.0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15	14	4	0.1	0.1	0.6	3	0.0	0.0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	ENSALADA DE LECHUGA, PERA, MANGO 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
	JUGO DE DURANZO	C023	Durazno, crudo	94	80	46	0.8	0.1	10.0	7	0.5	0.1	1	37
ONCES	AROMÁTICA		Hierbas aromáticas	5	5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	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	VERDURA DE ESPINACA, CHAMPIÑONES, HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	60	36	12	1.0	0.1	1.4	44	0.9	0.2	24	0
		B033	Champiñón, crudo	15	15	5	0.5	0.1	0.5	1	0.1	0.1	1	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	29	2.3	1.9	0.6	41	0.1	0.3	48	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20	18.0	27	2.3	1.9	0.1	10	0.3	0.3	25	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	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
REFRIGERIO NOCTURNO	**HUEVO DURO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6.8	5.8	0.2	29	0.9	0.8	75	96
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	167	100	41	0.7	0.3	8.8	33	1.3	0.5	2	2
MENÚ 19			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2054**	**110.4**	**71.9**	**231.6**	**1178**	**15.3**	**13.0**	**1551**	**1004**
			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			**75%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**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 HIPOGLUCIDA - 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
	COCOA EN LECHE	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6.2	5.3	0.1	26	0.8	0.7	69	88
		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	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
	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 DE RES	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	213	21.6	14.0	0.2	12	2.0	5.1	66	5
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25	23	34	2.8	2.4	0.1	12	0.4	0.3	31	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	7	6	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0.0	0	0
		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	0
		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
	JUGO DE MANZANA SIN AZÚCAR	C054	Manzana común cruda	94	80	58	0.2	0.2	13.2	13	0.2	0.0	2	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
CENA	ENSALADA DE ESPINACA, PEPINO 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
	CALABAZIN CON MAIZ SALTEADO	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	50	15	0.4	0.2	2.2	12	0.1	0.1	0	37
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0.3	0.1	3.1	1	0.1	0.0	0	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	2	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0	1
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	0
	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
REFRIGERIO NOCTURNO	**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
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	118	100	58	1.0	0.1	12.5	9	0.6	0.1	1	46
MENÚ 20			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2521**	**130.5**	**78.3**	**304.9**	**852**	**21.4**	**32.5**	**1927**	**703**
			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			**92%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**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
ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2024 - DIETA HIPOGLUCIDA - 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
	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
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	3
		B103	Tomate, crudo	10	8	2	0.1	0.0	0.3	1	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
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0.6	0.0	17.1	15	0.5	0.1	4	140
NUEVES	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180	180	99	5.8	5.8	6.1	216	0.0	0.7	76	70
	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
	ZANAHORIA Y ARVEJA SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41	35	16	0.2	0.0	3.3	9	0.1	0.1	12	459
		B019	Arveja verde, cruda	45	18	18	1.1	0.1	2.8	6	0.3	0.2	1	9
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	23
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10	5	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0.0	1	3
		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 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
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160	80	63	0.5	0.0	13.7	12	0.4	0.1	3	112
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 GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	66	3.8	3.8	4.1	144	0.0	0.5	50	47
		C031	Guayaba, madura, cruda	106	80	56	0.7	0.2	10.7	10	0.2	0.2	2	25

CENA	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	71	60	23	1.4	0.1	3.2	35	1.1	0.2	127	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17	15	22	1.9	1.6	0.0	8	0.3	0.2	21	0
		D015	Mantequilla	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0	0.0	0.0	4	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	78	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	8	8	6	0.2	0.2	0.9	7	0.0	0.0	3	2
		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
		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
REFRIGERIO NOCTURNO	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
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2161**	**110.3**	**61.5**	**276.5**	**949**	**17.5**	**14.6**	**2101**	**1733**
			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			**79%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**