TABLA DE CONTENIDO (ANEXOS)

A continuación, se presentan los Documentos Nutricionales requeridos para prestar el servicio de alimentación con destino a todas las Personas Privadas de la Libertad que se encuentran recluidas en los CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

1) Minuta patrón 2025
2) Ciclo de menús de 21 días y análisis nutricional de la dieta regular o normal
3) Dieta Terapéutica: Un total de once (11) dietas, cada una con su respectivo ciclo de 21 días y su análisis nutricional
    a. Dieta Hipoglúcida
    b. Dieta Hiposódica
    c. Dieta Hipograsa
    d. Dieta Hipercalórica e hiperproteica
    e. Dieta Alta en Fibra
    f. Dieta Astringente
    g. Dieta Blanda
    h. Dieta Semiblanda
    i. Dieta Líquida Total
    j. Dieta Líquida Clara
    k. Dieta Vegetariana
4) Lista de intercambios
5) Menús especiales

DESAYUNO							
Componente	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**			**Unidad casera de servido**	
			Peso Bruto	**Peso Neto**	**Peso servido**		
Bebida en leche	**Lácteos**						
	Leche entera pasteurizada para bebidas como chocolate, café con leche, agua de panela.	Todos los días	180 cc	180 cc	180 cc	6 onzas	8 onzas (240 cc) de bebida caliente. (60 cc de agua con complemento y 180 cc de leche)
	Complemento						
	Panela	2 días/ semana	15 g	15 g	15 g	1 cucharada	
	Chocolate	2 días/ semana	16 g	16 g	16 g	1/2 pastilla	
	Café	2 días/ semana	5 g	5 g	5 g	1 cucharadita	
	Avena en hojuelas	2 días/ ciclo 21	15 g	15 g	15 g	1 ½ Cucharada	
	Maicena	1 día / ciclo 21	15 g	15 g	15 g	1 ½ Cucharada	
	Azúcar						
	Azúcar	3 días/ semana	5 g	5 g	5 g	1 cucharadita	
Alimento proteico	**Huevos- quesos**						
	Huevo de gallina doble AA	4 a 5 días/ semana	60 g	54 g	Duro: 54g Batido: 50 g Frito: 50 g	1 unidad doble AA	
	Derivados cárnicos: Jamón de cerdo	1 día/ ciclo 21	20 g	20 g	20 g	1 tajada	
	Queso campesino, doble crema	2 días/ semana	60 g	60 g	60 g	1 porción mediana	
	Queso tajado	1 día/ ciclo 21	20 g	20 g	20 g	1 tajada	
	Leguminosa (calentado) Lenteja	2 días/ ciclo 21	30 g	30 g	75 g	4 cucharadas	
	Leguminosa (calentado) Frijol		38 g	38 g			
Derivado de cereal o cereal	**Derivados de cereal**						
	Arepa de maíz	2 día/ semana	80 g	80 g	80 g	1 unidad mediana	
	Arepuela	1 día/ ciclo 21	50 g	50 g	50 g	1 porción mediana	
	Pan tajado	1 día/ciclo 21	40 g	40 g	40 g	2 tajadas	
	Pan blanco o integral	3 a 4 días/ semana	60 g	60 g	60 g	1 unidad	
	Tostadas	1 a 2 día/semana	30 g	30 g	30 g	2 unidades	
	Arroz (calentado)	2 días/ ciclo 21	30 g	30 g	70 g	4 cucharadas	
Fruta entera	**Fruta entera**						
	Naranja	Todos los días	165 g	100 g	100 g	1 porción o unidad mediana	
	Durazno		118 g	100 g	100 g		
	Manzana		118 g	100 g	100 g		
	Pera		118 g	100 g	100 g		
	Mandarina		143 g	100 g	100 g		
	Mango de azúcar		200 g	100 g	100 g		
	Granadilla		200 g	60 g	60 g		
	Banano común		143 g	100 g	100 g		
Grasas	**Grasa (preparaciones que lo requieran)**						
	Aceite vegetal	Todos los días	5-3 cc	5-3 cc	5-3 cc	1 cucharadita	

ALMUERZO

Componente	Grupo Alimento		Frecuencia	Cantidad				Unidad casera de servido
				Peso Bruto	Peso Neto	Peso servido		
Alimento proteico	**Carnes**					**Cocido**	**Asado**	
	Carne roja	Carne de res	1 días/ semana	150 g	150 g	90 g	100 g	1 porción grande
		Cerdo	1 a 2 día / semana	150 g	150 g	90 g	100 g	
	Carne blanca	Pechuga	2 días/ semana	130 g con hueso	120 g sin hueso	90 g sin hueso	100 g sin hueso	
		Pierna o muslo		170 g con hueso	120 g sin hueso	139 g con hueso	126 g con hueso	
		Contramuslo		132 g con hueso	120 sin hueso	100 g con hueso	90 g con hueso	
		Filete pescado	2 días/ ciclo 21	142 g	120 g	90 g Sin hueso	100 g Sin hueso	
		Callo o menudo	2 días/ ciclo 21	110 g	110 g	90 g	-	
	Derivados cárnicos (chorizo)		1 día/ ciclo 21	75 g	75 g	75 g	70 g	1 unidad grande
	Huevo de gallina doble AA		2 días/ ciclo 21	120 g	108 g	108 g	Frito: 100 g	2 unidad doble AA
Cereal	**Cereal**							
	Arroz		Todos los días	76 g	76 g	170 g		1 porción grande
Leguminosa	**Leguminosa**							
	Leguminosa	Lenteja y arveja verde seca	Todos los días	40 g	40 g	100 g		1 porción mediana
		Frijol y garbanzo		50 g	50 g			
Raíces o tubérculos o plátanos o cereal	**Tubérculos / Plátano**					**Cocido**	**Frito**	
	Papa criolla		Todos los días	100 g	100 g	100 g	81 g	1 porción grande
	Papa común, con cascara			100 g	100 g			
	Papa común, sin cascara			125 g	100 g			
	Plátano hartón, maduro			140 g	100 g	100 g	81 g	
	Plátano hartón, verde			147 g	100 g			
	Yuca			125 g	100 g	100 g	81 g	
	Mazorca			125 g	100 g	80 g		1 porción grande
	Arracacha			125 g	100 g	80 g		1 porción grande
	Espagueti			40 g	40 g	100 g		1 porción grande
	Maíz pira			15 g	15 g	15 g		1 porción grande
Verdura caliente o leguminosa	**Verdura caliente**							
	Verduras		Todos los días	80 g – 150g	70 g - 100 g	60 g		5 a 6 cucharas soperas
Jugo de fruta	**Frutas en jugo**							
	Fruta natural o pulpa de fruta		Todos los días	67g – 120g	80 g	240 cc		8 onzas (240cc)
	Azúcares							
	Azúcar		Todos los días	5 g	5 g	5 g	1 cucharadita	
Grasas	**Grasa**							
	Aceite vegetal		Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc		1 cucharada

REFRIGERIO							
Componente	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**			**Unidad casera de servido**	
			Peso Bruto	**Peso Neto**	**Peso servido**		
Lácteo o bebida en leche o en agua	**Sorbetes de fruta o jugo de fruta**						
	Leche entera pasteurizada para sorbetes.	1 a 2 días/ semana	150 cc	150 cc	240 cc	5 onzas	8 onzas (240 cc) de sorbete o jugo en agua.
	Frutas natural o pulpa de fruta		67g – 140g	70 g (Sorbete) 80 g (Jugo)		3 onzas	
	Azúcar		5 g	5 g		1 cucharadita	
	Lácteo						
	Yogur, kumis, avena fría o leche UHT	2 a 3 días/ semana	200 cc	200 cc	200 cc	Un vaso o bolsa UHT	
	Queso	2 día/ ciclo 21	60 g	60 g	60 g	Una porción mediana	
	Arroz de leche – Leche	1 día/ ciclo 21	100 cc	100 cc	240 cc	8 onzas (240 cc)	
	Arroz de leche – Arroz		30 g	30 g			
	Arroz de leche – Panela		15 g	15 g			
Derivado de cereal o cereal	**Derivados de cereal**						
	Pan, torta, roscón, mogolla, mantecada, croissant	5 días/ semana	60 g	60 g	60 g	1 unidad	
	Galletas de avena o sal	3 día/ ciclo 21	28 g	28 g	28 g	4 unidades delgadas o unidad que corresponda	
	Bocadillo	1 día/ ciclo 21	30 g	30 g	30 g	1 unidad estándar	
	Arepuela	2 días/ ciclo 21	50 g	50 g	50 g	1 porción mediana	

CENA									
Componente	**Grupo Alimento**		**Frecuencia**	**Cantidad**				**Unidad casera de servido**	
				Peso Bruto	**Peso Neto**	**Peso servido**			
Alimento proteico	**Carnes**					**Cocido**	**Asado**		
	Carne roja	Carne de res	2 días/ semana	150 g	150 g	90 g	100 g	1 porción grande	
		Cerdo	1 a 2 día / semana	150 g	150 g	90 g	100 g		
	Carne blanca	Pechuga	2 días/ semana	130 g con hueso	120 g sin hueso	90 g sin hueso	100 g sin hueso		
		Pierna o muslo		170 g con hueso	120 g sin hueso	139 g con hueso	126 g con hueso		
		Contramuslo		132 g con hueso	120 sin hueso	100 g con hueso	90 g con hueso		
		Filete pescado	1 días/ semana	142 g	120 g	90 g Sin hueso	100 g Sin hueso		
	Huevo de gallina doble AA		2 días/ ciclo 21	120 g	108 g	108 g	Frito: 100 g	2 unidad doble AA	
Cereal	**Cereal**								
	Arroz		Todos los días	76 g	76 g	170 g		1 porción grande	
Raíces o tubérculos o plátanos o cereal	**Tubérculos / Plátano**					**Cocido**	**Frito**		
	Papa criolla		Todos los días	100 g	100 g	100 g	81 g	1 porción grande	
	Papa común, con cascara			100 g	100 g				
	Papa común, sin cascara			125 g	100 g				
	Plátano hartón, maduro			140 g	100 g	100 g	81 g		
	Plátano hartón, verde			147 g	100 g				
	Yuca			125 g	100 g	100 g	81 g		
	Mazorca			125 g	100 g	80 g		1 porción grande	
	Arracacha			125 g	100 g	80 g		1 porción grande	
	Espagueti			40 g	40 g	100 g		1 porción grande	
	Maíz pira			15 g	15 g	15 g		1 porción grande	
Verdura caliente o leguminosa	**Verdura caliente**								
	Verduras		Todos los días	80 g – 150g	70 g - 100 g	60 g		5 a 6 cucharas soperas	
Jugo de fruta	**Frutas en jugo**								
	Fruta natural o pulpa de fruta		Todos los días	67g – 120g	80 g	240 cc			8 onzas (240cc)
	Azúcares								
	Azúcar		Todos los días	5 g	5 g	5 g		1 cucharadita	
Grasas	**Grasa**								
	Aceite vegetal		Todos los días	16 cc	16 cc	16 cc		1 cucharada	

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN											
	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)		GRASA (g)		CHO (g)		CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	ZINC (mg)	SODIO (mg)	VIT. A (ER)
Aporte de la Minuta Patrón	2750	113		83		369		807	18	20	1977	1906
Requerimientos para el grupo de edad Hombres de 18 a 59,9 años*	2700	94,5	135,0	60,0	105,0	337,5	438,8	800 UL= 2500	9 UL= 45	12 UL= 40	1500 UL= 2300	625 UL= 3000
Adecuación	102 %	ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO		ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

*Se utilizaron los valores establecidos por la Resolución 3803 de 2016 (RIEN) para la población colombiana, según lo especificado en la Tabla 8. *Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de hombres de 18 y más años de la población colombiana.* Para el cálculo de energía, se consideró el requerimiento promedio de energía para hombres de 18 a 59,9 años correspondiente a un nivel de actividad física ligera (PAL de 1,6). Los porcentajes empleados para los Rangos de Distribución Aceptable de Macronutrientes (AMDR) fueron los siguientes: proteína 14-20%, grasa 20-35% y carbohidratos 50-65%, de acuerdo con la Tabla 1 de la misma resolución, que establece las metas de ingesta de macronutrientes. Las recomendaciones de micronutrientes se calcularon de acuerdo con el EAR y el AI para el sodio.

INDICACIONES ADICIONALES

- Únicamente la bebida del desayuno se suministrará sin leche el día que se ofrece calentado de fríjoles.
- En la bebida del desayuno únicamente se le debe adicionar azúcar a la preparación de café en leche, avena y maicena.
- El calentado se debe suministrar con porción de arroz, leguminosa y aparte el huevo batido.
- La pechuga de pollo siempre se debe suministrar sin hueso y se debe ofrecer en trozo entero.
- Siempre se debe ofrecer el trozo entero de lomo de cerdo, no se podrá ofrecer fraccionado.
- Los condimentos no se estandarizan en la minuta patrón, estos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación y siempre deben ser de origen natural. No se permite el uso de condimentos artificiales, cubos saborizantes o similares.
- Las verduras siempre deben ofrecerse con algún aderezo o salsa.
- El bocadillo a pesar de no ser un derivado de cereal se suministrará con queso, una vez dentro del ciclo de 21 días para mayor variabilidad.
- Las medidas caseras de la minuta patrón son una aproximación, las cuales varían según el alimento y la preparación; no obstante, el contratista debe garantizar el peso bruto, neto y servido de los alimentos.
- No está permitido el uso de alimentos procesados, caldos sazonadores o sopas de paquete para la elaboración de los menús, siempre se deben emplear alimentos naturales para dar sabor.

Preparaciones restringidas

- Arroz mixto (arroz con mezcla de proteínas que puede incluir pollo, res, cerdo, embutidos y pescado)
- Preparaciones a base de leche sin pasteurizar
- Preparación a base de tomate (cremas, encurtidos, salsas a base de tomate)
- Preparaciones que usen huevo crudo y no se aplique una cocción completa
- Proteicos cocinados en termino ½ o ¾, productos sin cocción completa
- Huevo tibio (cocción menor a 5 minutos)

Alimentos prohibidos para preparaciones

- Agua no potable
- Leche cruda sin pasteurizar
- Productos lácteos sin pasteurizar

- Aves enteras (con plumas y vísceras)
- Pollo molido
- Carne molida
- Pescado molido
- Sesos
- Mantequilla de pescado
- Manteca vegetal
- Manteca animal
- Mayonesa o salsa de tomate artesanales
- Productos industrializados sin fecha de vencimiento
- Carnes o pescados procesados (sin registros o permisos de comercialización en el territorio nacional).
- Piña, mora, fresa y uva en cualquier presentación
- Intestinos de res o cerdo: chunchullo-chinchurria, pescado basa (pangasius hypophthalmus) importada sin registros o permisos de comercialización en el territorio nacional.
- Sazonadores artificiales.
- Polvos procesados para la elaboración de los jugos de fruta.

Procesos prohibidos

- Recongelación de alimentos (descongelar y volver a congelar)
- Recalentamiento o reproceso de alimentos por segunda vez, de servicio a servicio o de un día para otro
- Almacenamiento de huesos de pollo re congelados (se deben emplear el mismo día de deshuese)
- Uso de materias primas vencidas
- Fermentación no controlada de bebidas (guarapo, chicha, masato, etc.)

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA NORMAL

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz amarillo	Pan integral	Tostadas integrales	Pan de maíz	Pan tajado	Arepa blanca	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Agua de panela con canela	Café en leche
	PROTEICO	Huevo frito	Huevos con champiñón	Huevos con queso	Queso campesino	Sándwich de jamón y queso	Calentado frijoles, arroz y huevo revuelto	Huevos revueltos
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Granadilla	Pera	Manzana	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Pernil a la criolla	Huevos fritos	Sobrebarriga a la criolla	Pechuga a la plancha	Cerdo asado	Filete de pescado en salsa criolla	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Garbanzos guisados con callo	Lentejas con zanahoria y papa	Arveja amarilla guisada	Frijoles con plátano	Garbanzos rancheros	Lentejas criollas	Arveja verde seca guisada
	VERDURA	Brócoli y zanahoria al vapor	Verduras al Wok	Zucchini en salsa dulce	Verdura en salsa teriyaki	Torta de espinaca	Croquetas de coliflor	Verdura de cebolla, pimentón, zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Plátano asado	Yuca al horno	Papa cocinada	Papa frita en cascos	Yuca dorada	Cascabeles de plátano
	JUGO	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Manzana	Mango común	Mandarina	Pera	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Pan de queso	Ponqué de chocolate	Arepuela	Pan de coco	Pan aliñado	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Agua de panela con leche	Leche UHT	Tinto	Kumis UHT	Avena UHT	Sorbete de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con arveja	Arroz con ajonjolí	Arroz con blanco
	VERDURA	Torta de verduras	Croquetas de brócoli	Verdura caramelizada (Cebolla, zanahoria y pimentón)	Mix de verduras al vapor	Poteca de ahuyama con queso	Pepino guisado con leche	Acelga a la crema
	PROTEICO	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Pechuga a la plancha gratinada	Filete de pescado frito	Pollo asado	Hígado encebollado	Pierna pernil dorada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Yuca dorada	Papa campesina	Plátano maduro asado	Chips de arracacha	Torta de plátano	Patacón	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA NORMAL

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Pan rollo	Tostadas integrales	Pan de queso	Arepa de maíz amarillo	Pan blandito	Tostadas integrales
	BEBIDA EN LECHE	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de maicena	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche
	PROTEICO	Huevos con champiñón	Queso doble crema	Huevos batidos	Huevo duro	Calentado lenteja. arroz y huevo batido	Huevo revuelto	Queso doble crema
	FRUTA ENTERA	Banano	Manzana	Mandarina	Durazno	Naranja	Pera	Manzana
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco
	PROTEICO	Ropa vieja (Carne desmechada con guiso)	Chorizo de cerdo	Callo a la madrileña	Chuleta de cerdo en salsa agridulce	Pierna de pollo a la jardinera	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa BBQ
	LEGUMINOSA	Lentejas con cilantro	Frijol con plátano maduro	Garbanzos con pimentón y espinaca	Arveja verde seca guisada	Frijol guisado	Lentejas guisadas con papa	Arveja amarilla guisada
	VERDURA	Verduras al WOK	Calabacín salteado	Soufle de verduras	Torta de zanahoria	Verdura mixta salteada	Acelga a la crema	Verdura caliente oriental
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Arepa blanca de maíz	Patacón	Papa dorada gratinada	Yuca dorada	Plátano al horno	Maíz pira
	JUGO	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Granadilla	Mandarina	Manzana	Durazno	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Roscón	Galleta de avena	Agua de panela	Pan de coco	Mojicón	Pan de queso	Galletas cracker
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Agua de panela con leche	Tinto	Queso doble crema	Kumis UHT	Yogurt UHT	Sorbete de guayaba	Arroz de leche
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con pimentón	Arroz con arveja	Arroz blanco	Arroz con pimentón
	VERDURA	Brócoli al gratín	Torta de acelga	Fricase de verduras	Verduras salteadas	Ensalada roja con cilantro	Verduras salteadas, cebolla, pimentón, zanahoria, zucchini y salsa de soya	Coliflor gratinado
	PROTEICO	Pechuga a la plancha gratinada	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Pierna de pollo en salsa BBQ	Huevos fritos	Lomo de cerdo a la plancha	Filete de pescado a la plancha	Carne de res a la plancha
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Puré de papa criolla	Chips de yuca	Papa salada	Plátano maduro con canela	Mazorca	Yuca dorada	Espagueti con salsa boloñesa
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de curuba

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA NORMAL

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan blandito	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Tostada mantequilla	Arepa de maíz amarillo	Pan Dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Café en leche
	PROTEICO	Huevos con queso	Huevo revuelto	Huevos con salchicha	Queso doble crema	Huevos con maíz y queso	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Mango común	Pera	Manzana	Durazno	Granadilla	Pera	Mandarina
ALMUERZO	CEREAL	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz al pimentón	Arroz blanco
	PROTEICO	Cerdo a la plancha	Callo con hogao	Lomo de cerdo en salsa de mostaza	Bagre en salsa criolla	Pierna de pollo en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Carne de res en salsa chimichurri
	LEGUMINOSA	Lentejas con papa	Garbanzos guisados	Arveja amarilla seca guisada	Garbanzos con chorizo	Lentejas guisadas con zanahoria	Arveja verde seca guisada	Frijol con plátano
	VERDURA	Espinaca con huevo y queso	Zanahoria a la crema	Verduras salteadas en soya	Verduras a la crema	Verduras al WOK	Verdura caramelizada	Verdura en salsa teriyaki
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa criolla dorada	Plátano asado	Yuca dorada	Maíz pira	Mazorca	Criollas doradas	Papa al perejil
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de curuba
	FRUTA ENTERA	Naranja	Mango	Granadilla	Mandarina	Naranja	Manzana	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuelas	Mantecada	Pan de queso	Galletas polvorosas	Bocadillo	Torta de naranja	Croissant de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Kumis UHT	Sorbete de curuba	Avena UHT	Queso	Yogurt UHT	Tinto
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con arveja
	VERDURA	Croquetas de coliflor	Torta de acelga	Mix de verduras al vapor	Brócoli al vapor	Ensalada roja con cilantro	Torta de zanahoria	Torta de verdura
	PROTEICO	Carne en bistec	Pechuga a la plancha gratinada con queso	Huevos fritos	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Filete de pescado asado	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano maduro con dulce y canela	Papa al perejil con mayonesa	Papa salada	Plátano con bocadillo y queso	Papa dorada	Yuca frita	Papa criolla al horno
	JUGO	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERNIL A LA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	GARBANZOS GUISADOS CON CALLO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		f097	Res, callo o menudo, crudo	20,0	20,0	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	BRÓCOLI Y ZAHANORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60,0	51,0	24	0,4	0,1	4,8	14	0,2	0,1	18	672
		B025	Brócoli, crudo	60,0	24,0	11	0,7	0,1	1,6	14	0,3	0,1	8	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D015	Mantequilla	2,2	2,2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	**ARROZ CON AJONJOLI**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1,0	1,0	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B052	Habichuela, cruda	20,0	18,0	8	0,4	0,0	1,3	7	0,2	0,0	1	6
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	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
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2810**	**117,6**	**86,1**	**376,3**	**824**	**19**	**17**	**1874**	**1896**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON CHAMPIÑON	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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	7,0	7,0	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	1,0	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE BRÓCOLI	B025	Brócoli, crudo	100,0	40,0	18	1,2	0,1	2,6	24	0,4	0,2	13	12
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,4	0	0,1	0,0	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,2	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,0	1,7	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2843**	**101,9**	**104,4**	**359,1**	**819**	**19**	**28**	**2046**	**1051**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**105%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZUCCHINI EN SALSA DULCE	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	27
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	22,7	0,5	9	2,9	5,3	75	6
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60,0	60,0	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,0	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTON	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	15	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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 ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2676	105,6	94,7	341,0	782	12	28	1830	541
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60,0	60,0	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3,0	2,7	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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FRIJOLES CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	24,0	17	23	0,2	0,0	5,2	1	0,1	0,0	1	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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 EN SALSA TERIYAKY	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	0	0,2	0,0	0,6	3	0,0	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	FILETE DE PESCADO FRITO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	1,5	118	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	CHIPS DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	111	0,9	0,1	26,3	21	0,9	0,0	1	57
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2704	103,3	85,9	363,6	870	16	11	2030	1488
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	40,0	40,0	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO	F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	20,0	20,0	43	2,3	3,1	1,5	2	0,1	0,2	205	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	90,0	54,0	18	1,6	0,1	2,1	66	1,3	0,3	36	288
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	20,0	20,0	59	4,6	4,3	0,6	103	0,0	0,6	75	48
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	5,0	5,0	13	0,7	1,0	0,3	1	0,1	0,1	57	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,0	6	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	19,0	32	1,8	0,5	296	0
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	60,0	51,0	15	0,4	0,1	3,0	10	0,4	0,1	1	905
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	POLLO ASADO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,0	50,4	67	0,6	0,1	15,3	2	0,3	0,1	2	27
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2767	125,9	86,8	346,7	1088	15	13	2299	1833
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	38,0	38,0	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	25,0	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	24,2	2,0	0,0	12	0,7	1,2	63	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS CRIOLLAS	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	70,0	52,5	7	0,3	0,1	1,2	9	0,2	0,1	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,0	2,7	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	150,0	150,0	276	43,7	8,0	7,7	11	9,8	8,0	119	14237
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 6			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2834**	**127,5**	**63,4**	**412,4**	**389**	**27**	**29**	**1999**	**14735**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**105%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

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

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		C056	Maracuyá, cruda	25,0	8,0	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA SALTEADA DE PIMENTÓN, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B019	Arveja verde, cruda	10,0	4,0	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60,0	60,0	167	5,6	2,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PIERNA PERNIL DORADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	6,9	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	19,9	16	0,3	0,3	14	1
		B103	Tomate, crudo	5,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	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
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	249,9	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2802	113,3	65,4	390,0	710	16	13	2019	1522
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	0
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑÓN	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ROPA VIEJA (CARNE DESMECHADA CON GUISO)	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	8,0	0,5	9	2,9	5,3	75	3
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LENTEJAS CON CILANTRO	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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 ASADO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	25,0	10,0	5	0,3	0,0	0,7	6	0,1	0,0	3	3
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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 TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60,0	60,0	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	8,0	150	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BRÓCOLI AL GRATIN	B025	Brócoli, crudo	150,0	60,0	28	1,8	0,2	4,0	36	0,7	0,2	20	19
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	PECHUGA A LA PLANCHA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	3,0	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2770**	**120,3**	**72,5**	**364,9**	**757**	**19**	**39**	**1860**	**1002**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	FRIJOL CON PLATANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHORIZO DE CERDO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	75,0	75,0	241	18,1	17,3	3,0	7	1,6	0,0	855	0
	CALABACÍN SALTEADO	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
	AREPA BLANCA DE MAIZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28,0	28,0	80	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	80	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	CHIPS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2704	114,0	79,1	381,3	843	20	16	2275	883
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	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 MADRILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	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
	GARBANZOS CON PIMENTÓN Y ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	10,0	6,0	2	0,2	0,0	0,2	7	0,1	0,0	4	32
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	SOUFLE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	6	0,1	0,0	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		B019	Arveja verde, cruda	16,0	6,4	6	0,4	0,0	1,0	2	0,1	0,1	0	3
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	16,0	16,0	6	0,5	0,0	0,7	21	0,3	0,1	11	77
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		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	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRICASE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	13,0	11,7	5	0,2	0,0	0,8	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13,0	11,1	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	13,0	11,1	4	0,1	0,0	0,7	1	0,0	1,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	13,0	13,0	49	3,1	0,1	7,8	8	0,6	2,0	2	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13,0	12,4	5	0,2	0,0	1,0	3	0,0	3,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13,0	10,4	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA BBQ	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		K031	Miel de abejas, líquida	5	5	17	0,0	0,0	4,1	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	8	8	9	0,1	0,0	2,0	1	0,0	0,0	69	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	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
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2521**	**104,5**	**73,7**	**333,0**	**855**	**16**	**19**	**1681**	**877**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**93%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE MAICENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A001	Almidón de maíz, crudo	15,0	15,0	56	0,0	0,0	13,7	0	0,1	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHULETA DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,0	98	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C072	Piña, cruda	10,0	5,5	3	0,0	0,0	0,7	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	PAPA DORADA GRATINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS SALTEADAS	B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	2,0	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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 CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	5,0	5,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2881	104,2	101,7	376,6	844	17	13	2115	1820
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			107%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	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	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		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 MIXTA SALTEADA	335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	32,0	17	0,4	0,0	3,3	5	0,3	0,1	23	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	0
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	125,0	125,0	190	4,3	1,5	38,1	6	1,0	0,5	4	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2918	120,7	71,2	431,6	736	17	27	1843	773
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	0	0
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10,0	10,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA, PIMENTÓN, ZUCCHINI Y SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2752	91,6	92,8	371,6	745	17	10	1865	1457
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6,0	6,0	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3,0	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28,0	28,0	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30,0	30,0	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	100,0	55	3,2	3,2	3,4	120	0,0	0,4	42	39
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	COLIFLOR GRATINADO	B039	Coliflor, crudo	70,0	56,0	20	1,1	0,1	3,2	14	0,4	0,2	23	8
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	10,0	10,0	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8,0	6,8	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 CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2678	119,1	82,6	352,4	850	17	15	1970	937
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS CON QUESO	J006	Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	60,0	60,0	125	10,3	8,8	1,2	38	1,0	0,7	116	132
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LENTEJAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ESPINACA CON HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	100,0	60,0	20	1,7	0,1	2,3	74	1,4	0,3	40	320
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	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
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AREPUELAS	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	20	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	21	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	5,0	5,0	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	CARNE EN BISTECK	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	4,0	4,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2791**	**137,3**	**85,3**	**354,7**	**785**	**21**	**30**	**2040**	**1204**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**103%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	2,8	0	2
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CALLO CON HOGAO	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	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
	ZANAHORIA A LA CREMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70,0	59,5	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	10,0	6	0,3	0,3	0,3	12	0,0	0,0	4	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60,0	60,0	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	204	11
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	35	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PECHUGA A LA PLANCHA CON QUESO GRATINADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2,0	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	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2776	108,9	84,0	378,7	1110	17	13	2057	1915
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	15	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	HUEVOS CON SALCHICHA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	10,0	10,0	27	1,4	2,1	0,6	2	0,1	0,2	114	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,9	78	3
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4,4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	ARVEJA AMARILLA SECA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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 SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2634	105,5	82,6	354,6	753	13	25	1903	1432
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			98%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	0	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BAGRE EN SALSA CRIOLLA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	GARABANZOS CON CHORIZO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	10,0	10,0	32	2,4	2,3	0,4	1	0,2	0,1	114	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	50,0	40,0	14	0,8	0,0	2,3	10	0,3	0,1	16	6
		B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60,0	60,0	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	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
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	130,0	52,0	24	1,6	0,2	3,4	31	0,6	0,2	17	16
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5,0	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,0	48	10
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2804	122,0	84,0	379,7	841	21	15	2062	932
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	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	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		A053	Maíz tierno, crudo	5,0	5,0	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,0	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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	100,0	100,0	152	3,4	1,2	30,5	5	0,8	0,4	3	28
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30,0	30,0	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	45,0	36,0	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	0,1	26	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	21,9	29,1	0,5	20	2,1	3,5	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 19			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2710	107,5	102,5	320,6	757	15	27	2201	1121
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20,0	9,0	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10,0	6,8	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0	9,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60,0	60,0	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	4,6	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	21,9	2,0	0,0	12	0,7	3,5	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2739	103,8	73,8	400,2	682	13	12	1608	1342
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA NORMAL - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	23,95	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60,0	60,0	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FRIJOL CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	4,9	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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 EN SALSA TERIYAKI	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	0	0,0	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA AL PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		B079	Perejil, crudo	11,1	10,0	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	150	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T003	Arveja seca, cruda	5,0	5,0	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	0,2	1	1
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15,0	6,0	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5,0	5,0	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,0	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8,0	7,2	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8,0	4,8	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	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
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	15,0	4,8	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		A001	Almidón de maíz, crudo	1,0	1,0	4	0,0	0,0	0,9	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 CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2623**	**127,9**	**78,3**	**365,5**	**907**	**19**	**17**	**1952**	**1159**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**97%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPOGLÚCIDA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz amarillo	Pan integral	Tostadas integrales	Pan de maíz	Pan tajado	Arepa blanca	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE SIN AZUCAR	Aromática sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Leche caliente	Aromática sin azúcar	Café en leche sin azúcar
	PROTEICO	Huevo frito	Huevos con champiñón	Huevos con queso	Queso campesino	Sándwich de jamón y queso	Calentado frijoles, arroz y huevo revuelto	Huevo revuelto
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Granadilla	Pera	Manzana	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Pernil a la criolla	Huevos fritos	Sobrebarriga a la criolla	Pechuga a la plancha	Cerdo asado	Filete de pescado en salsa criolla	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Garbanzos guisados con callo	Lentejas con zanahoria y papa	Arveja amarilla guisada	Frijoles con plátano	Garbanzos rancheros	Lentejas criollas	Arveja verde seca guisada
	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Brócoli y zanahoria al vapor	Verduras al Wok	Zucchini en salsa dulce	Verdura en salsa teriyaki	Torta de espinaca	Croquetas de coliflor	Verdura de cebolla, pimentón, zanahoria y arvejas salteadas
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Manzana	Mango común	Mandarina	Pera	Naranja
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Pan de queso	Galletas de soda	Arepuela	Pan de coco	Pan aliñado	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA SIN AZUCAR	Sorbete de mango sin azúcar	Aromática sin azúcar	Leche UHT	Tinto sin azúcar	Leche UHT	Tinto sin azúcar	Sorbete de guayaba sin azúcar
CENA	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Torta de verduras	Croquetas de brócoli	Verdura caramelizada (Cebolla, zanahoria y pimentón)	Mix de verduras al vapor	Poteca de ahuyama con queso	Pepino guisado con leche	Acelga a la crema
	PROTEICO	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Pechuga a la plancha gratinada	Filete de pescado frito	Pollo asado	Hígado encebollado	Pierna pernil dorada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Yuca dorada	Papa campesina	Plátano maduro asado	Chips de arracacha	Torta de plátano	Patacón	Yuca a la criolla
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Queso	Leche UHT	Huevo duro	Leche UHT	Queso	Huevo frito	Huevo duro
	FRUTA ENTERA	Manzana	Mandarina	Pera	Naranja	Granadilla	Mango	Manzana

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPOGLÚCIDA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Pan rollo	Tostadas integrales	Pan de queso	Arepa de maíz amarillo	Pan blandito	Tostadas integrales
	BEBIDA EN LECHE SIN AZUCAR	Café en leche sin azúcar	Aromática sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Leche caliente	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Aromática sin azúcar
	PROTEICO	Huevos con champiñón	Queso doble crema	Huevos batidos	Huevo duro	Calentado lenteja. arroz y huevo batido	Huevo revuelto	Queso doble crema
	FRUTA ENTERA	Granadilla	Manzana	Mandarina	Durazno	Naranja	Pera	Manzana
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco
	PROTEICO	Ropa vieja (Carne desmechada con guiso)	Chorizo de cerdo	Callo a la madrileña	Chuleta de cerdo en salsa agridulce	Pierna de pollo a la jardinera	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa BBQ
	LEGUMINOSA	Lentejas con cilantro	Frijol con plátano maduro	Garbanzos con pimentón y espinaca	Arveja verde seca guisada	Frijol guisado	Lentejas guisadas con papa	Arveja amarilla guisada
	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Verduras al WOK	Calabacín salteado	Soufle de verduras	Torta de zanahoria	Verdura mixta salteada	Acelga a la crema	Verdura caliente oriental
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Granadilla	Mandarina	Manzana	Durazno	Naranja
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Galleta de soda	Galleta de avena	Aromática sin azúcar	Pan de coco	Mojicón	Pan de queso	Galletas cracker
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA SIN AZUCAR	Leche UHT	Tinto sin azúcar	Queso doble crema	Tinto sin azúcar	Aromática sin azúcar	Sorbete de guayaba sin azúcar	Leche UHT
CENA	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Brócoli al gratín	Torta de acelga	Fricase de verduras	Verduras salteadas	Ensalada roja con cilantro	Verduras salteadas, cebolla, pimentón, zanahoria, zucchini y salsa de soya	Coliflor gratinado
	PROTEICO	Pechuga a la plancha gratinada	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Pierna de pollo en salsa BBQ	Huevos fritos	Lomo de cerdo a la plancha	Filete de pescado a la plancha	Carne de res a la plancha
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Puré de papa criolla	Chips de yuca	Papa salada	Plátano maduro con canela	Mazorca	Yuca dorada	Espagueti con salsa boloñesa
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Huevo duro	Huevo frito	Leche UHT	Huevo duro	Leche UHT	Huevo duro	Queso
	FRUTA ENTERA	Durazno	Naranja	Manzana	Mango	Pera	Manzana	Granadilla

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPOGLÚCIDA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan blandito	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Tostada mantequilla	Arepa de maíz amarillo	Pan Dulce
	BEBIDA EN LECHE SIN AZUCAR	Aromática sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Leche caliente	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Aromática sin azúcar	Café en leche sin azúcar
	PROTEICO	Huevos con queso	Huevo revuelto	Huevos con salchicha	Queso doble crema	Huevos con maíz y queso	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Mango común	Pera	Manzana	Durazno	Granadilla	Pera	Mandarina
ALMUERZO	CEREAL	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz al pimentón	Arroz blanco
	PROTEICO	Cerdo a la plancha	Callo con hogao	Lomo de cerdo en salsa de mostaza	Bagre en salsa criolla	Pierna de pollo en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Carne de res en salsa chimichurri
	LEGUMINOSA	Lentejas con papa	Garbanzos guisados	Arveja amarilla seca guisada	Garbanzos con chorizo	Lentejas guisadas con zanahoria	Arveja verde seca guisada	Frijol con plátano
	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Espinaca con huevo y queso	Zanahoria a la crema	Verduras salteadas en soya	Verduras a la crema	Verduras al WOK	Verdura caramelizada	Verdura en salsa teriyaki
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar
	FRUTA ENTERA	Naranja	Mango	Granadilla	Mandarina	Naranja	Manzana	Durazno
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Mantecada	Pan de queso	Galletas polvorosas	Aromática sin azúcar	Galletas de soda	Croissant de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango sin azúcar	Aromática sin azúcar	Sorbete de curuba sin azúcar	Tinto sin azúcar	Queso	Leche UHT	Tinto sin azúcar
CENA	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Croquetas de coliflor	Torta de acelga	Mix de verduras al vapor	Brócoli al vapor	Ensalada roja con cilantro	Torta de zanahoria	Torta de verdura
	PROTEICO	Carne en bistec	Pechuga a la plancha gratinada con queso	Huevos fritos	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Filete de pescado asado	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano maduro con dulce y canela	Papa al perejil con mayonesa	Papa salada	Plátano con queso	Papa dorada	Yuca frita	Papa criolla al horno
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de curuba sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Huevo duro	Leche UHT	Huevo duro	Leche UHT	Huevo duro	Queso	Huevo duro
	FRUTA ENTERA	Pera	Mandarina	Naranja	Manzana	Mandarina	Durazno	Pera

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AROMÁTICA SIN AZUCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	6	0
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERNIL A LA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	GARBANZOS GUISADOS CON CALLO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		f097	Res, callo o menudo, crudo	20,0	20,0	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	BRÓCOLI Y ZAHANORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	120,0	102,0	48	0,7	0,1	9,7	28	0,4	0,2	36	1344
		B025	Brócoli, crudo	120,0	48,0	22	1,4	0,1	3,2	29	0,5	0,2	16	15
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
CENA	TORTA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	20,0	20,0	59	4,6	4,3	0,6	103	0,0	0,6	75	48
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		B052	Habichuela, cruda	40,0	36,0	15	0,8	0,0	2,6	14	0,4	0,1	2	12
		B044	Espinaca, cruda	40,0	24,0	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 GUAYABA SIN AZÚCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2555	123,7	90,4	295,2	943	19	17	1890	2892
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	COCOA EN LECHE SIN AZÚCAR	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	2	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON CHAMPIÑON	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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	7,0	7,0	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	40,0	16,0	7	0,5	0,0	1,1	10	0,2	0,1	5	5
		B080	Pimentón rojo, crudo	40,0	34,0	12	0,3	0,1	2,1	2	0,1	0,1	1	63
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AROMÁTICA SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	CROQUETAS DE BRÓCOLI	B025	Brócoli, crudo	200,0	80,0	37	2,4	0,2	5,3	48	0,9	0,3	26	25
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,2	1,2	81	0,1	0,6	95	19
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	4,0	4,0	15	0,5	0,1	2,9	1	0,2	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	4,0	4,0	16	0,4	0,3	2,9	2	0,1	0,0	23	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	10,0	6	0,3	0,3	0,3	12	0,0	0,0	4	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,2	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,0	1,7	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 TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
MENÚ 2		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2481**	**103,6**	**105,0**	**261,8**	**959**	**19**	**27**	**2055**	**1377**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**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**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CAFÉ EN LECHE SIN AZUCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZUCCHINI EN SALSA DULCE	335	Zucchini, con cascara, crudo	180,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	27
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	22,7	0,5	9	2,9	5,3	75	6
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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 MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28,0	28,0	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	15,0	264	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTON	B027	Cebolla cabezona, cruda	50,0	47,5	19	0,7	0,0	3,7	11	0,1	0,1	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	50,0	42,5	15	0,4	0,1	2,7	3	0,2	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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 GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	15	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE CURUBA SIN AZÚCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	1,0	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	2,0	39	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	2,0	1	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2275	108,3	94,3	237,3	806	14	32	1901	613
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	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	BAJO APORTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	COCOA EN LECHE SIN AZUCAR	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	2	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60,0	60,0	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3,0	2,7	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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FRIJOLES CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	24,0	17	23	0,2	0,0	5,2	1	0,1	0,0	1	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKY	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30,4	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	32,0	27,2	10	0,3	0,1	1,7	2	0,1	0,1	1	50
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,0	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B103	Tomate, crudo	32,0	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		335	Zucchini, con cascara, crudo	38,0	16,0	0	0,2	0,0	0,6	3	0,0	0,0	1	5
		K033	Panela	4,0	4,0	15	0,0	0,0	3,6	2	0,2	0,1	2	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TINTO SIN AZÚCAR	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
CENA	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	66,0	56,1	26	0,4	0,1	5,3	15	0,2	0,1	20	739
		B025	Brócoli, crudo	66,0	26,4	12	0,8	0,1	1,7	16	0,3	0,1	9	8
		B039	Coliflor, crudo	66,0	52,8	19	1,0	0,1	3,0	13	0,4	0,2	22	8
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	FILETE DE PESCADO FRITO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	1,5	118	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CHIPS DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	111	0,9	0,1	26,3	21	0,9	0,0	1	57
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2465	105,8	90,7	289,0	1161	18	12	1750	2158
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	40,0	40,0	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO	F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	20,0	20,0	43	2,3	3,1	1,5	2	0,1	0,2	205	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	180,0	108,0	37	3,1	0,2	4,1	133	2,6	0,5	71	576
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	40,0	40,0	118	9,2	8,6	1,2	207	0,1	1,2	149	96
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
	GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	5,0	5,0	13	0,7	1,0	0,3	1	0,1	0,1	57	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	19,0	32	1,8	0,5	325	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	120,0	102,0	31	0,8	0,2	5,9	20	0,8	0,2	1	1811
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	17,6	7,9	3	0,1	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
	POLLO ASADO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,0	50,4	67	0,6	0,1	15,3	2	0,3	0,1	2	27
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE GUAYABA SIN AZUCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2516	138,9	99,0	242,3	1509	16	15	2422	3154
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			93%	SOBREADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	SOBREADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	38,0	38,0	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	AROMÁTICA SIN AZUCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	25,0	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	24,2	2,0	0,0	12	0,7	1,2	63	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS CRIOLLAS	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	120,0	96,0	35	1,8	0,1	5,5	24	0,7	0,3	39	14
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10,0	10,0	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	4,0	4,0	16	0,4	0,3	2,9	2	0,1	0,0	23	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	10,0	6	0,3	0,3	0,3	12	0,0	0,0	4	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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 CURUBA SIN AZUCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	TINTO SIN AZÚCAR	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	3,0	3,4	7	0,3	1,0	0	1

CENA	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	140,0	105,0	15	0,5	0,1	2,4	19	0,3	0,1	2	2
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	12,0	5,4	2	0,1	0,0	0,4	2	0,1	0,0	1	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	150,0	150,0	276	43,7	8,0	7,7	11	9,8	8,0	119	14237
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
REFIRGERIO NOCTURNO	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	8,0	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	1,0	1,0	0	0,0	0,0	8,0	0	0,0	0,0	388	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	9,0	15	0,5	0,1	4	140
MENÚ 6			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2367**	**128,5**	**63,1**	**303,9**	**447**	**26**	**30**	**2214**	**14982**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**88%**	**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.

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE SIN AZUCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		C056	Maracuyá, cruda	25,0	8,0	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA SALTEADA DE PIMENTÓN, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B027	Cebolla cabezona, cruda	60,0	57,0	23	0,8	0,1	4,4	14	0,2	0,1	2	1
		B080	Pimentón rojo, crudo	50,0	42,5	15	0,4	0,1	2,7	3	0,2	0,1	1	78
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60,0	60,0	167	5,6	2,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
CENA	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	160,0	136,0	52	3,3	0,3	7,2	67	2,4	0,5	288	562
		G001	Crema de leche	10,0	10,0	33	0,2	3,5	0,2	7	0,0	0,0	5	35
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	10,0	6	0,3	0,3	0,3	12	0,0	0,0	4	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	4,0	4,0	15	0,0	0,0	3,7	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
	PIERNA PERNIL DORADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	6,9	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	19,9	16	0,3	0,3	14	1
		B103	Tomate, crudo	5,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	249,9	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2422	116,3	68,3	285,2	824	18	14	2031	2118
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	0
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CAFÉ EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑÓN	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ROPA VIEJA (CARNE DESMECHADA CON GUISO)	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	8,0	0,5	9	2,9	5,3	75	3
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	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
	LENTEJAS CON CILANTRO	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	50,0	20,0	9	0,6	0,1	1,3	12	0,2	0,1	7	6
		B080	Pimentón rojo, crudo	50,0	42,5	15	0,4	0,1	2,7	3	0,2	0,1	1	78
		B027	Cebolla cabezona, cruda	50,0	47,5	19	0,7	0,0	3,7	11	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28,0	28,0	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	150	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78

CENA	BRÓCOLI AL GRATIN	B025	Brócoli, crudo	300,0	120,0	55	3,6	0,4	7,9	72	1,3	0,5	40	37
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	PECHUGA A LA PLANCHA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2351**	**127,2**	**81,1**	**231,7**	**953**	**18,8**	**27,9**	**1676**	**1415**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**87%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	FRIJOL CON PLATANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHORIZO DE CERDO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	75,0	75,0	241	18,1	17,3	3,0	7	1,6	0,0	855	0
	CALABACÍN SALTEADO	335	Zucchini, con cascara, crudo	180,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28,0	28,0	80	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	80	40
	TINTO SIN AZÚCAR	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
CENA	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	160,0	136,0	52	3,3	0,3	7,2	67	2,4	0,5	288	562
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	30,0	30,0	89	6,9	6,4	0,9	155	0,1	0,9	112	72
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CHIPS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
REFIRGERIO NOCTURNO	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2249	112,7	81,1	263,9	768	21	16	2281	1190
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			83%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	COCOA EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	2	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	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 MADRILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	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
	GARBANZOS CON PIMENTÓN Y ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	10,0	6,0	2	0,2	0,0	0,2	7	0,1	0,0	4	32
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	SOUFLE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	32,0	28,8	12	0,6	0,0	2,1	12	0,3	0,1	2	10
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,0	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B103	Tomate, crudo	32,0	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B019	Arveja verde, cruda	32,0	12,8	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	32,0	32,0	11	0,9	0,0	1,3	42	0,6	0,2	21	153
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA SIN AZÚCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	AROMÁTICA SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	FRICASE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	26,0	23,4	10	0,5	0,0	1,7	9	0,2	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	26,0	22,1	10	0,2	0,0	2,1	6	0,1	0,0	8	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	26,0	22,1	8	0,2	0,1	1,4	2	0,1	1,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	26,0	26,0	97	6,2	0,3	15,7	16	1,2	2,0	4	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	26,0	24,7	10	0,3	0,0	1,9	6	0,1	3,0	1	0
		B103	Tomate, crudo	26,0	20,8	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA BBQ	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		K031	Miel de abejas, líquida	5	5	17	0,0	0,0	4,1	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	8	8	9	0,1	0,0	2,0	1	0,0	0,0	69	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	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
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 10			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2192**	**111,2**	**70,8**	**257,9**	**1158**	**16**	**20**	**1632**	**1182**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**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**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHULETA DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,0	98	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C072	Piña, cruda	10,0	5,5	3	0,0	0,0	0,7	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	80,0	68,0	32	0,5	0,1	6,5	18	0,3	0,1	24	896
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40,0	40,0	22	1,3	1,3	1,4	48	0,0	0,2	17	16
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	40,0	40,0	145	5,3	0,8	28,8	7	2,0	0,6	1	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO SIN AZÚCAR	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
CENA	VERDURAS SALTEADAS	B103	Tomate, crudo	40,0	32,0	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	0,0	2	20
		B080	Pimentón rojo, crudo	40,0	34,0	12	0,3	0,1	2,1	2	0,1	0,1	1	63
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	2,0	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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 CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	5,0	5,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3	0
	JUGO DE CURUBA SIN AZÚCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2534	101,6	102,1	288,9	661	19	13	2085	2723
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CAFÉ CON LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	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	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA MIXTA SALTEADA	335	Zucchini, con cascara, crudo	38,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	40,0	34,0	12	0,3	0,1	2,1	2	0,1	0,1	1	63
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	80,0	64,0	34	0,9	0,1	6,6	10	0,5	0,3	45	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	68,0	57,8	27	0,4	0,1	5,5	16	0,2	0,1	20	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	0
		D020	Mayonesa, con sal	4,0	4,0	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	0,0	28	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	125,0	125,0	190	4,3	1,5	38,1	6	1,0	0,5	4	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2476	116,8	69,4	326,5	808	17	26	1656	1113
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	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

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	0	0
	COCOA EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10,0	10,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	160,0	136,0	52	3,3	0,3	7,2	67	2,4	0,5	288	562
		G001	Crema de leche	10,0	10,0	33	0,2	3,5	0,2	7	0,0	0,0	5	35
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	10,0	6	0,3	0,3	0,3	12	0,0	0,0	4	4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	4,0	4,0	15	0,0	0,0	3,7	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 SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
CENA	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA, PIMENTÓN, ZUCCHINI Y SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B027	Cebolla cabezona, cruda	60,0	57,0	23	0,8	0,1	4,4	14	0,2	0,1	2	1
		B080	Pimentón rojo, crudo	30,0	25,5	9	0,3	0,1	1,6	2	0,1	0,1	1	47
		335	Zucchini, con cascara, crudo	38,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2497	96,5	98,8	286,7	845	19	11	1978	2106
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AROMÁTICA SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6,0	6,0	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3,0	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B027	Cebolla cabezona, cruda	60,0	57,0	23	0,8	0,1	4,4	14	0,2	0,1	2	1
		B080	Pimentón rojo, crudo	30,0	25,5	9	0,3	0,1	1,6	2	0,1	0,1	1	47
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	30,0	27,0	8	0,2	0,1	1,2	6	0,1	0,1	0	20
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28,0	28,0	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	COLIFLOR GRATINADO	B039	Coliflor, crudo	140,0	112,0	40	2,1	0,1	6,4	28	0,8	0,3	46	17
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	10,0	10,0	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8,0	6,8	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 CURUBA SIN AZÚCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,0	285	58
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	2,0	12	17
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2350	127,3	88,1	249,2	1055	17	16	2043	1267
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			87%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J006	Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	60,0	60,0	125	10,3	8,8	1,2	38	1,0	0,7	116	132
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LENTEJAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ESPINACA CON HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	200,0	120,0	41	3,5	0,2	4,6	148	2,9	0,6	79	640
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40,0	40,0	114	9,4	7,5	2,4	162	0,2	1,2	190	38
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SORBETE DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	20	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	21	0,0	0,6	63	59

CENA	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	120,0	96,0	35	1,8	0,1	5,5	24	0,7	0,3	39	14
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10,0	10,0	36	1,3	0,2	7,2	2	0,5	0,2	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	10,0	10,0	40	1,0	0,7	7,2	4	0,4	0,1	57	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	10,0	6	0,3	0,3	0,3	12	0,0	0,0	4	4
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	CARNE EN BISTECK	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	4,0	4,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE CURUBA SIN AZÚCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	1,0	75	96
		I015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	2,0	39	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	2,0	1	0
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2459**	**140,4**	**85,7**	**264,8**	**760**	**22**	**34**	**2015**	**1605**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**91%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	COCOA CON LECHE SIN AZÚCAR	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	2,8	0	2
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CALLO CON HOGAO	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	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
	ZANAHORIA A LA CREMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	140,0	119,0	56	0,8	0,1	11,3	32	0,5	0,2	42	1560
		G001	Crema de leche	10,0	10,0	33	0,2	3,5	0,2	7	0,0	0,0	5	35
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	20,0	20,0	59	4,6	4,3	0,6	103	0,0	0,6	75	48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	4,0	4,0	15	0,0	0,0	3,7	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 GUAYABA SIN AZÚCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	20
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60,0	60,0	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	204	11
	AROMÁTICA SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	160,0	136,0	52	3,3	0,3	7,2	35	2,4	0,5	288	562
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	30,0	30,0	89	6,9	6,4	0,9	155	0,1	0,9	112	72
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	40
	PECHUGA A LA PLANCHA CON QUESO GRATINADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	20
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2,0	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 SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
MENÚ 16		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2435	113,9	89,0	274,5	1302	18	14	2204	2999
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				90%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON SALCHICHA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	10,0	10,0	27	1,4	2,1	0,6	2	0,1	0,2	114	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,9	78	3
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4,4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	ARVEJA AMARILLA SECA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B027	Cebolla cabezona, cruda	60,0	57,0	23	0,8	0,1	4,4	14	0,2	0,1	2	1
		B080	Pimentón rojo, crudo	30,0	25,5	9	0,3	0,1	1,6	2	0,1	0,1	1	47
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	30,0	27,0	8	0,2	0,1	1,2	6	0,1	0,1	0	20
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
CENA	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	66,0	56,1	26	0,4	0,1	5,3	15	0,2	0,1	20	739
		B025	Brócoli, crudo	66,0	26,4	12	0,8	0,1	1,7	16	0,3	0,1	9	8
		B039	Coliflor, crudo	66,0	52,8	19	1,0	0,1	3,0	13	0,4	0,2	22	8
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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 SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2172	106,3	81,3	241,5	815	15	25	1880	2220
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	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

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CAFÉ EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	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	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	0	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BAGRE EN SALSA CRIOLLA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	GARABANZOS CON CHORIZO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	10,0	10,0	32	2,4	2,3	0,4	1	0,2	0,1	114	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	100,0	80,0	29	1,5	0,1	4,6	20	0,6	0,2	33	12
		B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		G001	Crema de leche	10,0	10,0	33	0,2	3,5	0,2	7	0,0	0,0	5	35
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60,0	60,0	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	TINTO SIN AZÚCAR	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	1
CENA	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	260,0	104,0	48	3,1	0,3	6,9	62	1,1	0,4	34	32
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PLÁTANO CON QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,0	48	10
	JUGO DE CURUBA SIN AZUCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	1,0	84	78
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	2,0	2	3
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2451	120,4	79,4	299,9	1116	18,9	17	1878	1317
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	COCOA EN LECHE SIN AZÚCAR	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	2	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	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	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		A053	Maíz tierno, crudo	5,0	5,0	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,0	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	40,0	16,0	7	0,5	0,0	1,1	10	0,2	0,1	5	5
		B080	Pimentón rojo, crudo	40,0	34,0	12	0,3	0,1	2,1	2	0,1	0,1	1	63
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	JUGO DE GUAYABA SIN AZÚCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	AROMÁTICA SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	90,0	72,0	38	1,0	0,1	7,4	12	0,6	0,3	51	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	68,0	57,8	27	0,4	0,1	5,5	16	0,2	0,1	20	762
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D020	Mayonesa, con sal	4,0	4,0	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	0,0	28	3
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	21,9	29,1	0,5	20	2,1	3,5	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
MENÚ 19			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2329**	**109,6**	**106,1**	**212,6**	**839**	**16**	**28**	**2142**	**1867**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**86%**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AROMÁTICA SIN AZUCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20,0	9,0	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10,0	6,8	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0	9,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN)	B027	Cebolla cabezona, cruda	50,0	47,5	19	0,7	0,0	3,7	11	0,1	0,1	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	50,0	42,5	15	0,4	0,1	2,7	3	0,2	0,1	1	78
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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 MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28,0	28,0	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	80,0	68,0	32	0,5	0,1	6,5	18	0,3	0,1	24	896
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40,0	40,0	22	1,3	1,3	1,4	48	0,0	0,2	17	16
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	40,0	40,0	145	5,3	0,8	28,8	7	2,0	0,6	1	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	21,9	2,0	0,0	12	0,7	3,5	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2382	111,0	71,2	308,5	782	13,9	13,3	1672	2160
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			88%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGLÚCIDA - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	0	0
	CAFÉ EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	23,95	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60,0	60,0	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FRIJOL CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKI	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30,4	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	32,0	27,2	10	0,3	0,1	1,7	2	0,1	0,1	1	50
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,0	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B103	Tomate, crudo	32,0	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		335	Zucchini, con cascara, crudo	38,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		K033	Panela	4,0	4,0	15	0,0	0,0	3,6	2	0,2	0,1	2	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	0	0,0	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE CURUBA SIN AZÚCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,6	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	150	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	TINTO SIN AZÚCAR	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0

CENA	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	4	0,2	0,1	1	6
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	6	0,1	0,0	1	5
		B044	Espinaca, cruda	16,0	9,6	3	0,3	0,0	0,4	12	0,2	0,0	6	51
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	15,0	4,8	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		A001	Almidón de maíz, crudo	1,0	1,0	4	0,0	0,0	0,9	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 CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA SIN AZÚCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2334**	**128,9**	**87,0**	**272,2**	**958**	**19**	**17**	**1816**	**1610**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**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**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPOSÓDICA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz amarillo	Pan integral	Tostadas integrales	Pan de maíz	Pan tajado	Arepa blanca	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE SIN AZUCAR	Aromática en leche sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Leche caliente	Aromática sin azúcar	Café en leche sin azúcar
	PROTEICO	Huevo frito	Huevos con champiñón	Huevos con queso	Queso campesino	Huevo duro	Calentado frijoles, arroz y huevo revuelto	Huevo revuelto
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Granadilla	Pera	Manzana	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Pernil a la criolla	Huevos fritos	Sobrebarriga a la criolla	Pechuga a la plancha	Cerdo asado	Filete de pescado en salsa criolla	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA (SIN SAL)	Garbanzos guisados con callo (Sin sal)	Lentejas con zanahoria y papa (Sin sal)	Arveja amarilla guisada (Sin sal)	Frijoles con plátano (Sin sal)	Garbanzos guisados (Sin sal)	Lentejas criollas (Sin sal)	Arveja verde seca guisada (Sin sal)
	VERDURA (SIN SAL)	Brócoli y zanahoria al vapor (Sin sal)	Verduras al Wok (Sin sal)	Zucchini en salsa dulce (Sin sal)	Verdura en salsa teriyaki (Sin sal)	Torta de espinaca (Sin sal)	Croquetas de coliflor (Sin sal)	Verdura de cebolla, pimentón, zanahoria y arvejas salteadas (Sin sal)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL (SIN SAL)	Papa al horno (Sin sal)	Plátano asado (Sin sal)	Yuca al horno (Sin sal)	Papa cocinada (Sin sal)	Papa frita en cascos (Sin sal)	Yuca dorada (Sin sal)	Cascabeles de plátano (Sin sal)
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Manzana	Mango común	Mandarina	Pera	Naranja
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Pan de queso	Galletas de soda	Arepuela	Pan de coco	Pan aliñado	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA SIN AZUCAR	Sorbete de mango sin azúcar	Aromática en leche sin azúcar	Leche UHT	Tinto sin azúcar	Leche UHT	Café sin azúcar	Sorbete de guayaba sin azúcar
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con arveja	Arroz con ajonjolí	Arroz con blanco
	VERDURA (SIN SAL)	Torta de verduras (Sin sal)	Croquetas de brócol (Sin sal)	Verdura caramelizada (Cebolla, zanahoria y pimentón) (Sin sal)	Mix de verduras al vapor (Sin sal)	Poteca de ahuyama con queso (Sin sal)	Pepino guisado con leche (Sin sal)	Acelga a la crema (Sin sal)
	PROTEICO	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Pechuga a la plancha gratinada	Filete de pescado frito	Pollo asado	Hígado encebollado	Pierna pernil dorada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL (SIN SAL)	Yuca dorada (Sin sal)	Papa campesina (Sin sal)	Plátano maduro asado (Sin sal)	Chips de arracacha (Sin sal)	Torta de plátano (Sin sal)	Patacón (Sin sal)	Yuca a la criolla (Sin sal)
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPOSÓDICA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Pan rollo	Tostadas integrales	Pan de queso	Arepa de maíz amarillo	Pan blandito	Tostadas integrales
	BEBIDA EN LECHE SIN AZUCAR	Café en leche sin azúcar	Aromática en leche sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Leche caliente	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Aromática en leche sin azúcar
	PROTEICO	Huevos con champiñón	Queso doble crema	Huevos batidos	Huevo duro	Calentado lenteja. arroz y huevo batido	Huevo revuelto	Queso doble crema
	FRUTA ENTERA	Granadilla	Manzana	Mandarina	Durazno	Naranja	Pera	Manzana
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco
	PROTEICO	Ropa vieja (Carne desmechada con guiso)	Huevos duros	Callo a la madrileña	Chuleta de cerdo en salsa agridulce	Pierna de pollo a la jardinera	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa BBQ
	LEGUMINOSA (SIN SAL)	Lentejas con cilantro (Sin sal)	Frijol con plátano maduro (Sin sal)	Garbanzos con pimentón y espinaca (Sin sal)	Arveja verde seca guisada (Sin sal)	Frijol guisado (Sin sal)	Lentejas guisadas con papa (Sin sal)	Arveja amarilla guisada (Sin sal)
	VERDURA (SIN SAL)	Verduras al WOK (Sin sal)	Calabacín salteado (Sin sal)	Soufle de verduras (Sin sal)	Torta de zanahoria (Sin sal)	Verdura mixta salteada (Sin sal)	Acelga a la crema (Sin sal)	Verdura caliente oriental (Sin sal)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL (SIN SAL)	Plátano asado (Sin sal)	Arepa blanca de maíz (Sin sal)	Patacón (Sin sal)	Papa dorada gratinada (Sin sal)	Yuca dorada (Sin sal)	Plátano al horno (Sin sal)	Maíz pira (Sin sal)
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Granadilla	Mandarina	Manzana	Durazno	Naranja
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Galleta de soda	Galleta de avena	Aromática sin azúcar	Pan de coco	Mojicón	Pan de queso	Galletas cracker
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA SIN AZUCAR	Leche UHT	Tinto sin azúcar	Queso doble crema	Café sin azúcar	Aromática en leche sin azúcar	Sorbete de guayaba sin azúcar	Leche UHT
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con pimentón	Arroz con arveja	Arroz blanco	Arroz con pimentón
	VERDURA (SIN SAL)	Brócoli al gratín (Sin sal)	Torta de acelga (Sin sal)	Fricase de verduras (Sin sal)	Verduras salteadas (Sin sal)	Ensalada roja con cilantro (Sin sal)	Verduras salteadas, cebolla, pimentón, zanahoria y zucchini (Sin sal)	Coliflor gratinado (Sin sal)
	PROTEICO	Pechuga a la plancha gratinada	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Pierna de pollo en salsa BBQ	Huevos fritos	Lomo de cerdo a la plancha	Filete de pescado a la plancha	Carne de res a la plancha
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL (SIN SAL)	Puré de papa criolla (Sin sal)	Chips de yuca (Sin sal)	Papa cocida (Sin sal)	Plátano maduro con canela (Sin sal)	Mazorca (Sin sal)	Yuca dorada (Sin sal)	Espagueti con salsa boloñesa (Sin sal)
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPOSÓDICA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan blandito	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Tostada mantequilla	Arepa de maíz amarillo	Pan Dulce
	BEBIDA EN LECHE SIN AZUCAR	Aromática en leche sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Leche caliente	Café en leche sin azúcar	Cocoa en leche sin azúcar	Aromática en leche sin azúcar	Café en leche sin azúcar
	PROTEICO	Huevos con queso	Huevo revuelto	Huevos revueltos	Queso doble crema	Huevos con maíz y queso	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Mango común	Pera	Manzana	Durazno	Granadilla	Pera	Mandarina
ALMUERZO	CEREAL	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz al pimentón	Arroz blanco
	PROTEICO	Cerdo a la plancha	Callo con hogao	Lomo de cerdo en salsa de mostaza	Bagre en salsa criolla	Pierna de pollo en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Carne de res en salsa chimichurri
	LEGUMINOSA (SIN SAL)	Lentejas con papa (Sin sal)	Garbanzos guisados (Sin sal)	Arveja amarilla seca guisada (Sin sal)	Garbanzos guisados (Sin sal)	Lentejas guisadas con zanahoria (Sin sal)	Arveja verde seca guisada (Sin sal)	Frijol con plátano (Sin sal)
	VERDURA (SIN SAL)	Espinaca con huevo y queso (Sin sal)	Zanahoria a la crema (Sin sal)	Verduras salteadas (Sin sal)	Verduras a la crema (Sin sal)	Verduras al WOK (Sin sal)	Verdura caramelizada (Sin sal)	Verdura en salsa teriyaki (Sin sal)
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL (SIN SAL)	Papa criolla dorada (Sin sal)	Plátano asado (Sin sal)	Yuca dorada (Sin sal)	Maíz pira (Sin sal)	Mazorca (Sin sal)	Criollas doradas (Sin sal)	Papa al perejil (Sin sal)
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de maracuyá sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar
	FRUTA ENTERA	Naranja	Mango	Granadilla	Mandarina	Naranja	Manzana	Durazno
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Mantecada	Pan de queso	Galletas polvorosas	Aromática sin azúcar	Galletas de soda	Croissant de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango sin azúcar	Aromática en leche sin azúcar	Sorbete de curuba sin azúcar	Café sin azúcar	Queso	Leche UHT	Tinto sin azúcar
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con arveja
	VERDURA (SIN SAL)	Croquetas de coliflor (Sin sal)	Torta de acelga (Sin sal)	Mix de verduras al vapor (Sin sal)	Brócoli al vapor (Sin sal)	Ensalada roja con cilantro (Sin sal)	Torta de zanahoria (Sin sal)	Torta de verdura (Sin sal)
	PROTEICO	Carne en bistec	Pechuga a la plancha gratinada con queso	Huevos fritos	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Filete de pescado asado	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL (SIN SAL)	Plátano maduro con dulce y canela (Sin sal)	Papa al perejil con mayonesa (Sin sal)	Papa cocida (Sin sal)	Plátano queso (Sin sal)	Papa dorada (Sin sal)	Yuca frita (Sin sal)	Papa criolla al horno (Sin sal)
	JUGO SIN AZUCAR	Jugo de curuba sin azúcar	Jugo de mango sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de curuba sin azúcar	Jugo de guanábana sin azúcar	Jugo de tomate de árbol sin azúcar	Jugo de guayaba sin azúcar

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AROMÁTICA EN LECHE SIN AZUCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	0
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERNIL A LA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	GARBANZOS GUISADOS CON CALLO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		f097	Res, callo o menudo, crudo	20,0	20,0	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	BRÓCOLI Y ZAHANORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60,0	51,0	24	0,4	0,1	4,8	14	0,2	0,1	18	672
		B025	Brócoli, crudo	60,0	24,0	11	0,7	0,1	1,6	14	0,3	0,1	8	7
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D015	Mantequilla	2,2	2,2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1,0	1,0	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B052	Habichuela, cruda	20,0	18,0	8	0,4	0,0	1,3	7	0,2	0,0	1	6
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUAYABA SIN AZÚCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2696	117,5	86,1	347,9	817	19	17	1409	1826
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	COCOA EN LECHE SIN AZÚCAR	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	2	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON CHAMPIÑON	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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	7,0	7,0	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	0
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AROMÁTICA EN LECHE SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE BRÓCOLI	B025	Brócoli, crudo	100,0	40,0	18	1,2	0,1	2,6	24	0,4	0,2	13	12
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,4	0	0,1	0,0	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,2	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,0	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	3
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
MENÚ 2			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2721	103,1	102,8	329,1	821	19	27	1623	1050
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CAFÉ EN LECHE SIN AZUCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ZUCCHINI EN SALSA DULCE	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	27
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	22,7	0,5	9	2,9	5,3	75	6
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28,0	28,0	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	15,0	264	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,0	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PECHUGA A LA PLANCHA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	15	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE CURUBA SIN AZÚCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2497	106,5	86,7	313,0	777	13,1	27,8	1636	541
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	COCOA EN LECHE SIN AZUCAR	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	2	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60,0	60,0	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3,0	2,7	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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FRIJOLES CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	24,0	17	23	0,2	0,0	5,2	1	0,1	0,0	1	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKY	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	0	0,2	0,0	0,6	3	0,0	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TINTO SIN AZÚCAR	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
	FILETE DE PESCADO FRITO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	1,5	118	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	CHIPS DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	111	0,9	0,1	26,3	21	0,9	0,0	1	57
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2617	104,6	84,3	342,2	878	17	11	1652	1487
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	40,0	40,0	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		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	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	90,0	54,0	18	1,6	0,1	2,1	66	1,3	0,3	36	288
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	20,0	20,0	59	4,6	4,3	0,6	103	0,0	0,6	75	48
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	19,0	32	1,8	0,5	325	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	60,0	51,0	15	0,4	0,1	3,0	10	0,4	0,1	1	905
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	POLLO ASADO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,0	50,4	67	0,6	0,1	15,3	2	0,3	0,1	2	27
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE GUAYABA SIN AZUCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2547	123,1	85,0	299,2	1039	15	13	1920	1860
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	38,0	38,0	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	AROMÁTICA SIN AZUCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	25,0	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	24,2	2,0	0,0	12	0,7	1,2	63	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS CRIOLLAS	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE CURUBA SIN AZUCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	CAFÉ SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	3,0	6,1	216	0,0	1,0	76	1
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	3,0	3,4	7	0,3	1,0	0	1
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	4,0	60,9	7	0,6	2,0	2	2
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	5,0	0,4	20	0,3	3,0	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	6,0	0,0	0	0,0	4,0	0	4
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	7,0	0,0	0	0,0	5,0	116	5
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	70,0	52,5	7	0,3	0,1	1,2	9	0,2	0,1	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,0	2,7	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	150,0	150,0	276	43,7	8,0	7,7	11	9,8	8,0	119	14237
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2707	128,6	82,2	373,4	590	25	44	1446	14737
MENÚ 6			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	SOBREADECUADO	BAJO APORTE	SOBREADECUADO

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

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE SIN AZUCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANGO COMÚN	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		C056	Maracuyá, cruda	25,0	8,0	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA SALTEADA DE PIMENTÓN, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B019	Arveja verde, cruda	10,0	4,0	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60,0	60,0	167	5,6	2,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	0	0,0	0,0	0	0
	PIERNA PERNIL DORADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	6,9	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	19,9	16	0,3	0,3	14	1
		B103	Tomate, crudo	5,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	249,9	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2661	112,4	65,6	356,2	735	16	14	1598	1502
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	0
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CAFÉ EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑÓN	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ROPA VIEJA (CARNE DESMECHADA CON GUISO)	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	8,0	0,5	9	2,9	5,3	75	3
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LENTEJAS CON CILANTRO	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO ASADO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	25,0	10,0	5	0,3	0,0	0,7	6	0,1	0,0	3	3
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28,0	28,0	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	10,0	150	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BRÓCOLI AL GRATIN	B025	Brócoli, crudo	150,0	60,0	28	1,8	0,2	4,0	36	0,7	0,2	20	19
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	PECHUGA A LA PLANCHA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	3,0	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
MENÚ 8			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2565	120,4	74,5	308,2	834	17	41	1477	1028
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA EN LECHE SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	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	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	FRIJOL CON PLATANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	0,0	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	1,0	78	0
	CALABACÍN SALTEADO	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
	AREPA BLANCA DE MAIZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	3,0	0	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28,0	28,0	80	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	80	40
	TINTO SIN AZÚCAR	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHIPS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2510	109,4	73,4	350,2	887	19	20	1642	1074
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			93%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	COCOA EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	2	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CALLO A LA MADRILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	GARBANZOS CON PIMENTÓN Y ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	10,0	6,0	2	0,2	0,0	0,2	7	0,1	0,0	4	32
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	SOUFLE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	6	0,1	0,0	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		B019	Arveja verde, cruda	16,0	6,4	6	0,4	0,0	1,0	2	0,1	0,1	0	3
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	16,0	16,0	6	0,5	0,0	0,7	21	0,3	0,1	11	77
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUAYABA SIN AZÚCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	AROMÁTICA SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	FRICASE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	13,0	11,7	5	0,2	0,0	0,8	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13,0	11,1	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	13,0	11,1	4	0,1	0,0	0,7	1	0,0	1,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	13,0	13,0	49	3,1	0,1	7,8	8	0,6	2,0	2	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13,0	12,4	5	0,2	0,0	1,0	3	0,0	3,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13,0	10,4	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	0
	PIERNA DE POLLO EN SALSA BBQ	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		K031	Miel de abejas, líquida	5	5	17	0,0	0,0	4,1	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	8	8	9	0,1	0,0	2,0	1	0,0	0,0	69	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	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
	PAPA COCIDA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
MENÚ 10			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2401	105,7	72,1	313,7	857	16	19	1445	877
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			89%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHULETA DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,0	98	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C072	Piña, cruda	10,0	5,5	3	0,0	0,0	0,7	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	PAPA DORADA GRATINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS SALTEADAS	B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	2,0	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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 CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	5,0	5,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3	0
	JUGO DE CURUBA SIN AZÚCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2711	104,8	103,1	330,1	840	17	13	1872	1764
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CAFÉ CON LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	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	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	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
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA MIXTA SALTEADA	335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	1
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	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 ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	32,0	17	0,4	0,0	3,3	5	0,3	0,1	23	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	0
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	125,0	125,0	190	4,3	1,5	38,1	6	1,0	0,5	4	35
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2794	120,5	71,3	400,1	774	17	27	1536	796
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	0	0
	COCOA EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10,0	10,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA, PIMENTÓN, ZUCCHINI	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2665	92,9	91,2	350,2	753	18	11	1523	1457
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AROMÁTICA EN LECHE SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	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	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6,0	6,0	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3,0	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28,0	28,0	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	COLIFLOR GRATINADO	B039	Coliflor, crudo	70,0	56,0	20	1,1	0,1	3,2	14	0,4	0,2	23	8
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	10,0	10,0	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8,0	6,8	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
	JUGO DE CURUBA SIN AZÚCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2513	120,2	85,5	304,8	957	16	15	1558	937
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			93%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA EN LECHE SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON QUESO	J006	Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	60,0	60,0	125	10,3	8,8	1,2	38	1,0	0,7	116	132
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LENTEJAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ESPINACA CON HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	100,0	60,0	20	1,7	0,1	2,3	74	1,4	0,3	40	320
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SORBETE DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	20	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	21	0,0	0,6	63	59

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	22	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	23	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	24	0,0	0,0	78	0
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	5,0	5,0	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CARNE EN BISTECK	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	4,0	4,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE CURUBA SIN AZÚCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2677**	**137,2**	**85,3**	**326,3**	**841**	**20**	**30**	**1724**	**1204**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	COCOA CON LECHE SIN AZÚCAR	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	2,8	0	2
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CALLO CON HOGAO	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	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
	ZANAHORIA A LA CREMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70,0	59,5	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	10,0	6	0,3	0,3	0,3	12	0,0	0,0	4	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	0	0,0	0,0	0	0
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE GUAYABA SIN AZÚCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60,0	60,0	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	204	11
	AROMÁTICA EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	71	0,0	0,7	205	70
		P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	31	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	32	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	33	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	34	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	35	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PECHUGA A LA PLANCHA CON QUESO GRATINADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2,0	1,8	1	0,1	0,0	0,1	2	0,1	0,0	1	8
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2633	110,2	83,2	341,7	1052	17	14	1860	1858
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			98%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	LECHE CALIENTE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	10,0	10,0	27	1,4	2,1	0,6	2	0,1	0,2	114	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,9	78	3
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4,4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	ARVEJA AMARILLA SECA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS SALTEADAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	1,0	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	3,0	78	0
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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 COCIDA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2471	102,9	81,5	319,8	738	13	30	1520	1432
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CAFÉ EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	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	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	0	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BAGRE EN SALSA CRIOLLA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	GARABANZOS CON CHORIZO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	10,0	10,0	32	2,4	2,3	0,4	1	0,2	0,1	114	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	50,0	40,0	14	0,8	0,0	2,3	10	0,3	0,1	16	6
		B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ SIN AZÚCAR	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60,0	60,0	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	CAFÉ SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	1
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	1
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	3
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	4
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	5
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	130,0	52,0	24	1,6	0,2	3,4	31	0,6	0,2	17	16
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PLÁTANO CON QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,0	48	10
	JUGO DE CURUBA SIN AZUCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2696	123,2	85,5	345,3	1032	19	15	1788	927
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	COCOA EN LECHE SIN AZÚCAR	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	10,0	10,0	49	2,0	1,1	6,0	14	1,3	0,6	2	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	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	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		A053	Maíz tierno, crudo	5,0	5,0	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,0	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	100,0	100,0	152	3,4	1,2	30,5	5	0,8	0,4	3	28
	JUGO DE GUAYABA SIN AZÚCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	AROMÁTICA SIN AZÚCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	45,0	36,0	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	0,1	26	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	21,9	29,1	0,5	20	2,1	3,5	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUANÁBANA SIN AZÚCAR	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
MENÚ 19			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2547	108,7	100,8	280,5	757	15,7	27,8	1551	1119
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AROMÁTICA EN LECHE SIN AZUCAR	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20,0	9,0	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10,0	6,8	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0	9,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO SIN AZÚCAR	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	GALLETA DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28,0	28,0	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	21,9	2,0	0,0	12	0,7	3,5	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL SIN AZÚCAR	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2470	104,3	65,8	350,6	709	13	12	1208	1324
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOSÓDICA - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	0	0
	CAFÉ EN LECHE SIN AZÚCAR	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	23,95	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60,0	60,0	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FRIJOL CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKI	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA AL PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		B079	Perejil, crudo	11,1	10,0	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
	JUGO DE CURUBA SIN AZÚCAR	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,6	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	150	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	TINTO SIN AZÚCAR	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T003	Arveja seca, cruda	5,0	5,0	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	0,2	1	1
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15,0	6,0	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5,0	5,0	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,0	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8,0	7,2	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8,0	4,8	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	15,0	4,8	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		A001	Almidón de maíz, crudo	1,0	1,0	4	0,0	0,0	0,9	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 CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
	JUGO DE GUAYABA SIN AZÚCAR	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
MENÚ 21			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2481	127,4	78,3	330,5	907	19	17	1569	1183
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	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

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPOGRASA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz amarillo	Pan integral	Tostadas integrales	Pan de maíz	Pan tajado	Arepa blanca	Pan aliñado
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Chocolate en agua	Tinto	Chocolate en agua	Aromática	Agua de panela con canela	Tinto
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos duros	Huevos con champiñón	Huevos con queso	Huevos duros	Huevos batidos	Calentado frijoles, arroz y huevo revuelto	Huevos revueltos
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Granadilla	Pera	Manzana	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Pernil a la criolla	Huevos duros	Sobrebarriga a la criolla	Pechuga a la plancha	Cerdo asado	Filete de pescado en salsa criolla	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Garbanzos guisados con callo	Lentejas con zanahoria y papa	Arveja amarilla guisada	Frijoles con plátano	Garbanzos rancheros	Lentejas criollas	Arveja verde seca guisada
	VERDURA	Brócoli y zanahoria al vapor	Verduras al Wok	Zucchini en salsa dulce	Verdura en salsa teriyaki	Torta de espinaca	Coliflor al vapor	Verdura de cebolla, pimentón, zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Plátano asado	Yuca al horno	Papa cocinada	Papa al horno	Yuca cocida	Plátano al horno
	JUGO	Juago de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Manzana	Mango común	Mandarina	Pera	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Pan de queso	Ponqué de chocolate	Arepuela	Pan de coco	Pan aliñado	Pan integral
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Agua de panela	Aromática	Tinto	Agua de panela	Tinto	Jugo de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con arveja	Arroz con ajonjolí	Arroz con blanco
	VERDURA	Torta de verduras	Brócoli al vapor	Verdura caramelizada (Cebolla, zanahoria y pimentón)	Mix de verduras al vapor	Poteca de ahuyama con queso	Pepino guisado	Acelga cocida
	PROTEICO	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Pechuga a la plancha gratinada	Filete de pescado asado	Pollo asado	Hígado encebollado	Pierna pernil asada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Yuca al horno	Papa campesina	Plátano maduro asado	Arracacha cocida	Torta de plátano	Plátano asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá

* Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos porciones de proteína con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPOGRASA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Pan rollo	Tostadas integrales	Pan de queso	Arepa de maíz amarillo	Pan blandito	Tostadas integrales
	BEBIDA EN AGUA	Tinto	Agua de panela	Chocolate en agua	Aromática	Tinto	Chocolate en agua	Agua de panela
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos con champiñón	Huevos duros	Huevos batidos	Huevos duros	Calentado lenteja arroz y huevo batido	Huevos revueltos	Huevos duros
	FRUTA ENTERA	Banano	Manzana	Mandarina	Durazno	Naranja	Pera	Manzana
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco
	PROTEICO	Ropa vieja (Carne desmechada con guiso)	Pechuga a la plancha	Callo a la madrileña	Chuleta de cerdo en salsa agridulce	Pierna de pollo a la jardinera	Huevos duros	Contramuslo de pollo en salsa BBQ
	LEGUMINOSA	Lentejas con cilantro	Frijol con plátano maduro	Garbanzos con pimentón y espinaca	Arveja verde seca guisada	Frijol guisado	Lentejas guisadas con papa	Arveja amarilla guisada
	VERDURA	Verduras al WOK	Calabacín salteado	Soufle de verduras	Torta de zanahoria	Verdura mixta salteada	Acelga cocida	Verdura caliente oriental
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Arepa blanca de maíz	Plátano asado	Papa cocinada	Yuca cocida	Plátano al horno	Maíz pira
	JUGO	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Granadilla	Mandarina	Manzana	Durazno	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Roscón	Galleta de avena	Agua de panela	Pan de coco	Mojicón	Pan de queso	Galletas cracker
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Tinto	Galletas de soda	Tinto	Aromática	Jugo de guayaba	Agua de panela con canela
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con pimentón	Arroz con arveja	Arroz blanco	Arroz con pimentón
	VERDURA	Brócoli al vapor	Torta de acelga	Fricase de verduras	Verduras salteadas	Ensalada roja con cilantro	Verduras salteadas, cebolla, pimentón, zanahoria, zucchini y salsa de soya	Coliflor al vapor
	PROTEICO	Pechuga a la plancha	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Pierna de pollo en salsa BBQ	Huevos duros	Lomo de cerdo a la plancha	Filete de pescado a la plancha	Carne de res a la plancha
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Puré de papa criolla	Yuca cocida	Papa salada	Plátano maduro con canela	Mazorca	Yuca al horno	Espagueti con salsa boloñesa
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de curuba

* Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos porciones de proteína con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPOGRASA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan blandito	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Tostada mantequilla	Arepa de maíz amarillo	Pan Dulce
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Chocolate agua	Aromática	Tinto	Chocolate agua	Agua de panela	Tinto
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos con queso	Huevos revueltos	Huevos batidos	Huevos duros	Huevos con maíz y queso	Huevos duros	Huevos duros
	FRUTA ENTERA	Mango común	Pera	Manzana	Durazno	Granadilla	Pera	Mandarina
ALMUERZO	CEREAL	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz al pimentón	Arroz blanco
	PROTEICO	Cerdo a la plancha	Callo con hogao	Lomo de cerdo en salsa de mostaza	Bagre en salsa criolla	Pierna de pollo en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Carne de res en salsa chimichurri
	LEGUMINOSA	Lentejas con papa	Garbanzos guisados	Arveja amarilla seca guisada	Garbanzos guisados	Lentejas guisadas con zanahoria	Arveja verde seca guisada	Frijol con plátano
	VERDURA	Espinaca con huevo y queso	Zanahoria al vapor	Verduras salteadas en soya	Verduras al vapor	Verduras al WOK	Verdura caramelizada	Verdura en salsa teriyaki
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa criolla cocida	Plátano asado	Yuca cocida	Maíz pira	Mazorca	Criollas al horno	Papa al perejil
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de curuba
	FRUTA ENTERA	Naranja	Mango	Granadilla	Mandarina	Naranja	Manzana	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuelas	Mantecada	Pan de queso	Galletas polvorosas	Bocadillo	Torta de naranja	Croissant de queso
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Agua de panela	Jugo de curuba	Agua de panela	Aromática	Agua de panela	Tinto
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con arveja
	VERDURA	Coliflor al vapor	Torta de acelga	Mix de verduras al vapor	Brócoli al vapor	Ensalada roja con cilantro	Torta de zanahoria	Torta de verdura
	PROTEICO	Carne en bistec	Pechuga a la plancha	Huevos duros	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Filete de pescado asado	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano maduro con dulce y canela	Papa al perejil	Papa salada	Plátano con bocadillo	Papa al horno	Yuca cocida	Papa criolla al horno
	JUGO	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba

* Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos porciones de proteína con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	GARBANZOS GUISADOS CON CALLO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		f097	Res, callo o menudo, crudo	20,0	20,0	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	BRÓCOLI Y ZAHANORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60,0	51,0	24	0,4	0,1	4,8	14	0,2	0,1	18	672
		B025	Brócoli, crudo	60,0	24,0	11	0,7	0,1	1,6	14	0,3	0,1	8	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	267	5,5	9,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1,0	1,0	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B052	Habichuela, cruda	20,0	18,0	8	0,4	0,0	1,3	7	0,2	0,0	1	6
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2549	113,9	58,8	367,0	457	20	16	1649	1839
			REQUERIMIENTO DE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN AGUA	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑON	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	1,0	6	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	170,0	68,0	31	2,0	0,2	4,5	41	0,7	0,3	22	21
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,2	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,0	1,7	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2440	95,1	68,6	345,2	385	20	27	1918	1003
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZUCCHINI EN SALSA DULCE	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	27
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	22,7	0,5	9	2,9	5,3	75	6
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60,0	60,0	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	AROMÁTICA		Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,0	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTON	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	15	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2431	100,2	75,4	328,3	356	13	27	1745	393
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN AGUA	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,9	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	2,9	78	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3,0	2,7	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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	FRIJOLES CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	24,0	17	23	0,2	0,0	5,2	1	0,1	0,0	1	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKY	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	0	0,2	0,0	0,6	3	0,0	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	1,5	118	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	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	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARRACACHA COCIDA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	111	0,9	0,1	26,3	21	0,9	0,0	1	57
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2397	100,6	55,5	357,6	359	18	13	1505	1357
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			89%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	40,0	40,0	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	AROMÁTICA		Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	90,0	54,0	18	1,6	0,1	2,1	66	1,3	0,3	36	288
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	20,0	20,0	59	4,6	4,3	0,6	103	0,0	0,6	75	48
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	5,0	5,0	13	0,7	1,0	0,3	1	0,1	0,1	57	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,0	6	1
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	19,0	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	60,0	51,0	15	0,4	0,1	3,0	10	0,4	0,1	1	905
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	POLLO ASADO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,0	50,4	67	0,6	0,1	15,3	2	0,3	0,1	2	27
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2403	118,5	66,1	310,2	620	17	12	2010	1785
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			89%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	38,0	38,0	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	25,0	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	24,2	2,0	0,0	12	0,7	1,2	63	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	LENTEJAS CRIOLLAS	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	COLIFLOR AL VAPOR	B039	Coliflor, crudo	80,0	64,0	23	1,2	0,1	3,6	16	0,4	0,2	26	10
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	3,0	3,4	7	0,3	1,0	0	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	3,0	5,0	0	0,0	1,0	0	1
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	70,0	52,5	7	0,3	0,1	1,2	9	0,2	0,1	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,0	2,7	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	150,0	150,0	276	43,7	8,0	7,7	11	9,8	8,0	119	14237
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PLATANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2525	126,7	43,1	391,0	365	26	31	1941	14810
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		C056	Maracuyá, cruda	25,0	8,0	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA SALTEADA DE PIMENTÓN, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B019	Arveja verde, cruda	10,0	4,0	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO AL HORNO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60,0	60,0	167	5,6	2,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107,0	80,3	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ACELGA COCIDA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	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
	PIERNA PERNIL ASADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	6,9	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	19,9	16	0,3	0,3	14	1
		B103	Tomate, crudo	5,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	249,9	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2538	109,4	42,8	378,2	335	17	13	1796	1473
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	0
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑÓN	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ROPA VIEJA (CARNE DESMECHADA CON GUISO)	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	8,0	0,5	9	2,9	5,3	75	3
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	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
	LENTEJAS CON CILANTRO	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PLATANO ASADO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	25,0	10,0	5	0,3	0,0	0,7	6	0,1	0,0	3	3
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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 TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60,0	60,0	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	10,0	150	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	150,0	60,0	28	1,8	0,2	4,0	36	0,7	0,2	20	19
		I015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 8		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2528**	**112,9**	**53,7**	**354,0**	**333**	**20**	**37**	**1530**	**947**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**94%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,9	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	2,9	78	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	FRIJOL CON PLATANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	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	
	CALABACÍN SALTEADO	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
	AREPA BLANCA DE MAIZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28,0	28,0	80	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	80	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		I015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2437	114,8	54,6	369,1	448	21	20	1558	975
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN AGUA	k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	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 MADRILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	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
	GARBANZOS CON PIMENTÓN Y ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	10,0	6,0	2	0,2	0,0	0,2	7	0,1	0,0	4	32
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	SOUFLE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	6	0,1	0,0	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		B019	Arveja verde, cruda	16,0	6,4	6	0,4	0,0	1,0	2	0,1	0,1	0	3
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	16,0	16,0	6	0,5	0,0	0,7	21	0,3	0,1	11	77
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28,0	28,0	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRICASE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	13,0	11,7	5	0,2	0,0	0,8	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13,0	11,1	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	13,0	11,1	4	0,1	0,0	0,7	1	0,0	1,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	13,0	13,0	49	3,1	0,1	7,8	8	0,6	2,0	2	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13,0	12,4	5	0,2	0,0	1,0	3	0,0	3,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13,0	10,4	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA BBQ	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		K031	Miel de abejas, líquida	5	5	17	0,0	0,0	4,1	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	8	8	9	0,1	0,0	2,0	1	0,0	0,0	69	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1	1	9	0,0	1,0	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
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,6	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2333**	**94,6**	**52,3**	**343,9**	**435**	**18**	**18**	**1582**	**845**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**86%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	AROMÁTICA		Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CHULETA DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,0	98	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C072	Piña, cruda	10,0	5,5	3	0,0	0,0	0,7	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,7	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	PAPA DORADA GRATINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS SALTEADAS	B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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 DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	2,0	150	191
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	5,0	5,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2495	100,1	79,6	333,9	438	18	13	2019	1708
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	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	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA MIXTA SALTEADA	335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AROMÁTICA		Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	32,0	17	0,4	0,0	3,3	5	0,3	0,1	23	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	0
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	125,0	125,0	190	4,3	1,5	38,1	6	1,0	0,5	4	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2594**	**115,9**	**49,7**	**403,3**	**371**	**18**	**26**	**1646**	**751**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**96%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	0	0
	CHOCOLATE EN AGUA	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10,0	10,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ACELGA COCIDA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	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
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107,0	80,3	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA, PIMENTÓN, ZUCCHINI Y SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2425	87,7	63,1	359,8	369	18	10	1719	1408
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	0,108
		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	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6,0	6,0	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3,0	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28,0	28,0	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	P.comercial	Canela	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	1	0
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	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
	COLIFLOR AL VAPOR	B039	Coliflor, crudo	70,0	56,0	20	1,1	0,1	3,2	14	0,4	0,2	23	8
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	10,0	10,0	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8,0	6,8	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 CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2368	106,4	59,8	338,9	263	19	13	1765	742
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			88%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS CON QUESO	J006	Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	120,0	120,0	250	20,5	17,5	2,4	77	2,0	1,4	233	264
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	LENTEJAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ESPINACA CON HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	100,0	60,0	20	1,7	0,1	2,3	74	1,4	0,3	40	320
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	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
	PAPA CRIOLLA COCIDA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AREPUELAS	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	20	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	COLIFLOR AL VAPOR	B039	Coliflor, crudo	80,0	64,0	23	1,2	0,1	3,6	16	0,4	0,2	26	10
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE EN BISTECK	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	4,0	4,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2482**	**133,7**	**59,2**	**339,3**	**541**	**22**	**29**	**1905**	**1200**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**92%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN AGUA	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	2,8	0	2
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	2,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	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
	ZANAHORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70,0	59,5	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60,0	60,0	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	204	11
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	35	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	36	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA AL PEREJIL	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B079	Perejil, crudo	2,0	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	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2458	99,2	63,0	356,0	542	18	13	1875	1742
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AROMÁTICA		Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,9	78	3
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4,4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	ARVEJA AMARILLA SECA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		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	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2254	97,8	55,7	328,3	369	13	24	1723	1399
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			83%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	0	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	BAGRE EN SALSA CRIOLLA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	GARABANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL VAPOR	B039	Coliflor, crudo	50,0	40,0	14	0,8	0,0	2,3	10	0,3	0,1	16	6
		B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60,0	60,0	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	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
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	130,0	52,0	24	1,6	0,2	3,4	31	0,6	0,2	17	16
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PLÁTANO CON BOCADILLO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5,0	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 18			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2462**	**105,8**	**61,9**	**357,8**	**386**	**20**	**14**	**1693**	**954**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**91%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN AGUA	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS CON MAÍZ Y QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		A053	Maíz tierno, crudo	5,0	5,0	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,0	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 EN SALSA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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	100,0	100,0	152	3,4	1,2	30,5	5	0,8	0,4	3	28
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30,0	30,0	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	10	0,4	0,1	1,8	0	0,0	0,1	6	1

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	45,0	36,0	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	0,1	26	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	21,9	29,1	0,5	20	2,1	3,5	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PAPA AL HORNO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 19		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2393**	**96,1**	**75,7**	**313,1**	**346**	**16**	**26**	**1931**	**1093**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**89%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20,0	9,0	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10,0	6,8	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,7	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0	9,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CRIOLLAS AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60,0	60,0	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	4,6	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	21,9	2,0	0,0	12	0,7	3,5	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2426	99,1	47,5	385,4	323	14	12	1570	1308
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPOGRASA - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	0	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	23,95	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	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
	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	FRIJOL CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
	VERDURA EN SALSA TERIYAKI	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	0	0,0	0,0	0,4	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
	PAPA AL PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		B079	Perejil, crudo	11,1	10,0	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	150	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T003	Arveja seca, cruda	5,0	5,0	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	0,2	1	1
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	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
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15,0	6,0	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5,0	5,0	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,0	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8,0	7,2	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8,0	4,8	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	15,0	4,8	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		A001	Almidón de maíz, crudo	1,0	1,0	4	0,0	0,0	0,9	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 CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2389**	**125,2**	**56,1**	**359,6**	**396**	**21**	**16**	**1541**	**1016**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**88%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz amarillo	Pan integral	Tostadas integrales	Pan de maíz	Pan tajado	Arepa blanca	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Agua de panela con canela	Café en leche
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevo frito	Huevos con champiñón	Huevos con queso	Queso campesino	Sándwich de jamón y queso	Calentado frijoles, arroz y huevo revuelto	Huevos revueltos
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Granadilla	Pera	Manzana	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Pernil a la criolla	Huevos fritos	Sobrebarriga a la criolla	Pechuga a la plancha	Cerdo asado	Filete de pescado en salsa criolla	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Garbanzos guisados con callo	Lentejas con zanahoria y papa	Arveja amarilla guisada	Frijoles con plátano	Garbanzos rancheros	Lentejas criollas	Arveja verde seca guisada
	VERDURA	Brócoli y zanahoria al vapor	Verduras al Wok	Zucchini en salsa dulce	Verdura en salsa teriyaki	Torta de espinaca	Croquetas de coliflor	Verdura de cebolla, pimentón, zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Plátano asado	Yuca al horno	Papa cocinada	Papa frita en cascos	Yuca dorada	Cascabeles de plátano
	JUGO	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Manzana	Mango común	Mandarina	Pera	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Pan de queso	Ponqué de chocolate	Arepuela	Pan de coco	Pan aliñado	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Agua de panela con leche	Leche UHT	Tinto	Kumis UHT	Avena UHT	Sorbete de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con arveja	Arroz con ajonjolí	Arroz con blanco
	VERDURA	Torta de verduras	Croquetas de brócoli	Verdura caramelizada (Cebolla, zanahoria y pimentón)	Mix de verduras al vapor	Poteca de ahuyama con queso	Pepino guisado con leche	Acelga a la crema
	PROTEICO	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Pechuga a la plancha gratinada	Filete de pescado frito	Pollo asado	Hígado encebollado	Pierna pernil dorada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Yuca dorada	Papa campesina	Plátano maduro asado	Chips de arracacha	Torta de plátano	Patacón	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Queso	Leche UHT	Huevo duro	Leche UHT	Queso	Huevo frito	Huevo duro

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Pan rollo	Tostadas integrales	Pan de queso	Arepa de maíz amarillo	Pan blandito	Tostadas integrales
	BEBIDA EN LECHE	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de maicena	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos con champiñón	Queso doble crema	Huevos batidos	Huevo duro	Calentado lenteja. arroz y huevo batido	Huevo revuelto	Queso doble crema
	FRUTA ENTERA	Banano	Manzana	Mandarina	Durazno	Naranja	Pera	Manzana
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco
	PROTEICO	Ropa vieja (Carne desmechada con guiso)	Chorizo de cerdo	Callo a la madrileña	Chuleta de cerdo en salsa agridulce	Pierna de pollo a la jardinera	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa BBQ
	LEGUMINOSA	Lentejas con cilantro	Frijol con plátano maduro	Garbanzos con pimentón y espinaca	Arveja verde seca guisada	Frijol guisado	Lentejas guisadas con papa	Arveja amarilla guisada
	VERDURA	Verduras al WOK	Calabacín salteado	Soufle de verduras	Torta de zanahoria	Verdura mixta salteada	Acelga a la crema	Verdura caliente oriental
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Arepa blanca de maíz	Patacón	Papa dorada gratinada	Yuca dorada	Plátano al horno	Maíz pira
	JUGO	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Granadilla	Mandarina	Manzana	Durazno	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Roscón	Galleta de avena	Agua de panela	Pan de coco	Mojicón	Pan de queso	Galletas cracker
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Agua de panela con leche	Tinto	Queso doble crema	Kumis UHT	Yogurt UHT	Sorbete de guayaba	Arroz de leche
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con pimentón	Arroz con arveja	Arroz blanco	Arroz con pimentón
	VERDURA	Brócoli al gratín	Torta de acelga	Fricase de verduras	Verduras salteadas	Ensalada roja con cilantro	Verduras salteadas, cebolla, pimentón, zanahoria, zucchini y salsa de soya	Coliflor gratinado
	PROTEICO	Pechuga a la plancha gratinada	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Pierna de pollo en salsa BBQ	Huevos fritos	Lomo de cerdo a la plancha	Filete de pescado a la plancha	Carne de res a la plancha
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Puré de papa criolla	Chips de yuca	Papa salada	Plátano maduro con canela	Mazorca	Yuca dorada	Espagueti con salsa boloñesa
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de curuba
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Huevo duro	Huevo frito	Leche UHT	Huevo duro	Leche UHT	Huevo duro	Queso

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan blandito	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Tostada mantequilla	Arepa de maíz amarillo	Pan Dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Café en leche
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos con queso	Huevo revuelto	Huevos con salchicha	Queso doble crema	Huevos con maíz y queso	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Mango común	Pera	Manzana	Durazno	Granadilla	Pera	Mandarina
ALMUERZO	CEREAL	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz al pimentón	Arroz blanco
	PROTEICO	Cerdo a la plancha	Callo con hogao	Lomo de cerdo en salsa de mostaza	Bagre en salsa criolla	Pierna de pollo en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Carne de res en salsa chimichurri
	LEGUMINOSA	Lentejas con papa	Garbanzos guisados	Arveja amarilla seca guisada	Garbanzos con chorizo	Lentejas guisadas con zanahoria	Arveja verde seca guisada	Frijol con plátano
	VERDURA	Espinaca con huevo y queso	Zanahoria a la crema	Verduras salteadas en soya	Verduras a la crema	Verduras al WOK	Verdura caramelizada	Verdura en salsa teriyaki
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa criolla dorada	Plátano asado	Yuca dorada	Maíz pira	Mazorca	Criollas doradas	Papa al perejil
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de curuba
	FRUTA ENTERA	Naranja	Mango	Granadilla	Mandarina	Naranja	Manzana	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuelas	Mantecada	Pan de queso	Galletas polvorosas	Bocadillo	Torta de naranja	Croissant de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Kumis UHT	Sorbete de curuba	Avena UHT	Queso	Yogurt UHT	Tinto
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con arveja
	VERDURA	Croquetas de coliflor	Torta de acelga	Mix de verduras al vapor	Brócoli al vapor	Ensalada roja con cilantro	Torta de zanahoria	Torta de verdura
	PROTEICO	Carne en bistec	Pechuga a la plancha gratinada con queso	Huevos fritos	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Filete de pescado asado	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano maduro con dulce y canela	Papa al perejil con mayonesa	Papa salada	Plátano con bocadillo y queso	Papa dorada	Yuca frita	Papa criolla al horno
	JUGO	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Huevo duro	Leche UHT	Huevo duro	Leche UHT	Huevo duro	Queso	Huevo duro

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERNIL A LA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	GARBANZOS GUISADOS CON CALLO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		f097	Res, callo o menudo, crudo	20,0	20,0	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	BRÓCOLI Y ZAHANORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60,0	51,0	24	0,4	0,1	4,8	14	0,2	0,1	18	672
		B025	Brócoli, crudo	60,0	24,0	11	0,7	0,1	1,6	14	0,3	0,1	8	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D015	Mantequilla	2,2	2,2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1,0	1,0	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B052	Habichuela, cruda	20,0	18,0	8	0,4	0,0	1,3	7	0,2	0,0	1	6
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
MENÚ 1			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**3062**	**138,4**	**103,2**	**380,1**	**1096**	**21**	**19**	**2079**	**2049**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**113%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON CHAMPIÑON	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		B033	Champiñón, crudo	10,0	10,0	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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	7,0	7,0	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	1,0	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE BRÓCOLI	B025	Brócoli, crudo	100,0	40,0	18	1,2	0,1	2,6	24	0,4	0,2	13	12
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,4	0	0,1	0,0	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,2	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,0	1,7	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 2			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**3054**	**115,3**	**118,7**	**366,2**	**1088**	**20**	**29**	**2205**	**1224**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**113%**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,0	30,0	86	7,0	5,6	1,8	122	0,2	0,9	143	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZUCCHINI EN SALSA DULCE	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	27
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	22,7	0,5	9	2,9	5,3	75	6
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60,0	60,0	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78

CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,0	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTON	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PECHUGA A LA PLANCHA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	15	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 3			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2835**	**122,7**	**104,2**	**342,2**	**901**	**14**	**30**	**2090**	**636**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**105%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	120,0	120,0	361	21,0	30,6	0,4	703	0,5	1,9	1122	504
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3,0	2,7	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,5	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	FRIJOLES CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	24,0	17	23	0,2	0,0	5,2	1	0,1	0,0	1	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKY	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	0	0,2	0,0	0,6	3	0,0	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	0,1	0,1	1	0,0	0,1	0,0	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
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	FILETE DE PESCADO FRITO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	1,5	118	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CHIPS DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	111	0,9	0,1	26,3	21	0,9	0,0	1	57
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 4			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2964**	**120,1**	**104,2**	**370,6**	**1460**	**16**	**12**	**2242**	**1784**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**110%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	40,0	40,0	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO	F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	40,0	40,0	86	4,6	6,2	3,0	3	0,2	0,4	409	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40,0	40,0	114	9,4	7,5	2,4	162	0,2	1,2	190	38
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	90,0	54,0	18	1,6	0,1	2,1	66	1,3	0,3	36	288
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	20,0	20,0	59	4,6	4,3	0,6	103	0,0	0,6	75	48
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	5,0	5,0	13	0,7	1,0	0,3	1	0,1	0,1	57	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,0	6	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	19,0	32	1,8	0,5	40	0
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	60,0	51,0	15	0,4	0,1	3,0	10	0,4	0,1	1	905
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	POLLO ASADO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,0	50,4	67	0,6	0,1	15,3	2	0,3	0,1	2	27
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
MENÚ 5			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**3021**	**146,9**	**102,9**	**352,9**	**1413**	**16,0**	**16,0**	**2279**	**1910**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**112%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's

ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 6

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	38,0	38,0	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	25,0	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	24,2	2,0	0,0	12	0,7	1,2	63	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS CRIOLLAS	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	70,0	52,5	7	0,3	0,1	1,2	9	0,2	0,1	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,0	2,7	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	150,0	150,0	276	43,7	8,0	7,7	11	9,8	8,0	119	14237
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 6		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**3013**	**141,1**	**77,1**	**412,7**	**446**	**29**	**31**	**2188**	**14926**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**112%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

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

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		C056	Maracuyá, cruda	25,0	8,0	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA SALTEADA DE PIMENTÓN, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B019	Arveja verde, cruda	10,0	4,0	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60,0	60,0	167	5,6	2,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PIERNA PERNIL DORADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	6,9	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	19,9	16	0,3	0,3	14	1
		B103	Tomate, crudo	5,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	249,9	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 7			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2981**	**126,9**	**79,0**	**390,3**	**768**	**18**	**15**	**2052**	**1713**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**110%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	0
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑÓN	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ROPA VIEJA (CARNE DESMECHADA CON GUISO)	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	8,0	0,5	9	2,9	5,3	75	3
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	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
	LENTEJAS CON CILANTRO	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	PLATANO ASADO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	25,0	10,0	5	0,3	0,0	0,7	6	0,1	0,0	3	3
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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 TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60,0	60,0	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	10,0	150	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BRÓCOLI AL GRATIN	B025	Brócoli, crudo	150,0	60,0	28	1,8	0,2	4,0	36	0,7	0,2	20	19
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	PECHUGA A LA PLANCHA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	3,0	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2949**	**133,9**	**86,1**	**365,3**	**814**	**21**	**42**	**1816**	**1193**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**109%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	FRIJOL CON PLATANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHORIZO DE CERDO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	75,0	75,0	241	18,1	17,3	3,0	7	1,6	0,0	855	0
	CALABACÍN SALTEADO	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
	AREPA BLANCA DE MAIZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28,0	28,0	80	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	80	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CHIPS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2785	120,8	85,0	381,5	871	21	17	2273	978
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	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 MADRILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	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
	GARBANZOS CON PIMENTÓN Y ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	10,0	6,0	2	0,2	0,0	0,2	7	0,1	0,0	4	32
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	SOUFLE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	6	0,1	0,0	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		B019	Arveja verde, cruda	16,0	6,4	6	0,4	0,0	1,0	2	0,1	0,1	0	3
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	16,0	16,0	6	0,5	0,0	0,7	21	0,3	0,1	11	77
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		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	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRICASE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	13,0	11,7	5	0,2	0,0	0,8	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13,0	11,1	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	13,0	11,1	4	0,1	0,0	0,7	1	0,0	1,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	13,0	13,0	49	3,1	0,1	7,8	8	0,6	2,0	2	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13,0	12,4	5	0,2	0,0	1,0	3	0,0	3,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13,0	10,4	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA BBQ	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		K031	Miel de abejas, líquida	5	5	17	0,0	0,0	4,1	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	8	8	9	0,1	0,0	2,0	1	0,0	0,0	69	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	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
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 10			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2730**	**117,7**	**87,9**	**339,9**	**1123**	**16**	**21**	**1762**	**1051**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE MAICENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A001	Almidón de maíz, crudo	15,0	15,0	56	0,0	0,0	13,7	0	0,1	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHULETA DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,0	98	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C072	Piña, cruda	10,0	5,5	3	0,0	0,0	0,7	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	PAPA DORADA GRATINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126

CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS SALTEADAS	B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	2,0	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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 CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	5,0	5,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 11		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2962	111,0	107,6	376,7	873	18	14	2268	1916
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				110%	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	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	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA MIXTA SALTEADA	335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	32,0	17	0,4	0,0	3,3	5	0,3	0,1	23	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	0
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	125,0	125,0	190	4,3	1,5	38,1	6	1,0	0,5	4	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 12			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**3127**	**133,9**	**85,4**	**438,6**	**1004**	**18**	**28**	**1925**	**947**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**116%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	0	0
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,3	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10,0	10,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA, PIMENTÓN, ZUCCHINI Y SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 13			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2904**	**105,2**	**103,4**	**371,9**	**802**	**19**	**12**	**1976**	**1649**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**108%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	120,0	120,0	343	28,1	22,4	7,1	486	0,6	3,5	570	115
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6,0	6,0	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3,0	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28,0	28,0	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30,0	30,0	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	100,0	55	3,2	3,2	3,4	120	0,0	0,4	42	39
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0

CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	COLIFLOR GRATINADO	B039	Coliflor, crudo	70,0	56,0	20	1,1	0,1	3,2	14	0,4	0,2	23	8
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	10,0	10,0	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8,0	6,8	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
MENÚ 14			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**3012**	**147,1**	**104,1**	**359,5**	**1336**	**18**	**18**	**2268**	**1052**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**112%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS CON QUESO	J006	Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	120,0	120,0	250	20,5	17,5	2,4	77	2,0	1,4	233	264
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LENTEJAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ESPINACA CON HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	100,0	60,0	20	1,7	0,1	2,3	74	1,4	0,3	40	320
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	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
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AREPUELAS	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	20	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	21	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	5,0	5,0	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	CARNE EN BISTECK	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	4,0	4,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2986**	**152,0**	**100,0**	**355,4**	**812**	**23**	**31**	**2145**	**1422**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**111%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	2,8	0	2
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CALLO CON HOGAO	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	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
	ZANAHORIA A LA CREMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70,0	59,5	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	10,0	6	0,3	0,3	0,3	12	0,0	0,0	4	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60,0	60,0	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	204	11
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	35	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PECHUGA A LA PLANCHA CON QUESO GRATINADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2,0	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	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 16			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2984**	**122,1**	**98,2**	**385,6**	**1379**	**18**	**15**	**2217**	**2088**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**111%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	15	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	HUEVOS CON SALCHICHA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	20,0	20,0	53	2,8	4,1	1,2	5	0,2	0,4	227	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,9	78	3
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4,4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	ARVEJA AMARILLA SECA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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 SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 17			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2839**	**120,5**	**98,4**	**355,5**	**812**	**15**	**27**	**2205**	**1624**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**105%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	120,0	120,0	343	28,1	22,4	7,1	486	0,6	3,5	570	115
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	0	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BAGRE EN SALSA CRIOLLA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	GARABANZOS CON CHORIZO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	10,0	10,0	32	2,4	2,3	0,4	1	0,2	0,1	114	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	50,0	40,0	14	0,8	0,0	2,3	10	0,3	0,1	16	6
		B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,3	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60,0	60,0	269	3,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	130,0	52,0	24	1,6	0,2	3,4	31	0,6	0,2	17	16
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5,0	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,0	48	10
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			3086	141,2	101,7	390,0	1324	21	17	2276	1068
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			114%	SOBREADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	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	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		A053	Maíz tierno, crudo	10,0	10,0	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,0	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	100,0	100,0	152	3,4	1,2	30,5	5	0,8	0,4	3	28
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30,0	30,0	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	45,0	36,0	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	0,1	26	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	21,9	29,1	0,5	20	2,1	3,5	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 19			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2925**	**123,6**	**118,1**	**323,0**	**854**	**17**	**29**	**2127**	**1323**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**108%**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20,0	9,0	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10,0	6,8	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0	9,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60,0	60,0	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	4,6	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	21,9	2,0	0,0	12	0,7	3,5	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
MENÚ 20			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2911**	**117,8**	**85,1**	**403,8**	**925**	**13**	**14**	**1932**	**1400**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**108%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA HIPERCALÓRICA E HIPERPROTEICA - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	23,95	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	120,0	120,0	361	21,0	30,6	0,4	703	0,5	3,5	1122	504
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	FRIJOL CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKI	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	0	0,0	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA AL PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		B079	Perejil, crudo	11,1	10,0	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	150	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T003	Arveja seca, cruda	5,0	5,0	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	0,2	1	1
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15,0	6,0	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5,0	5,0	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,0	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8,0	7,2	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8,0	4,8	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	15,0	4,8	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		A001	Almidón de maíz, crudo	1,0	1,0	4	0,0	0,0	0,9	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2884**	**145,2**	**99,5**	**365,9**	**1287**	**21**	**19**	**2278**	**1507**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**107%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA ALTA EN FIBRA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz amarillo	Pan integral	Tostadas integrales	Pan de maíz	Pan tajado	Arepa blanca	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Agua de panela con canela	Café en leche
	PROTEICO	Huevo frito	Huevos con champiñón	Huevos con queso	Queso campesino	Sándwich de jamón y queso	Calentado frijoles, arroz y huevo revuelto	Huevos revueltos
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Granadilla	Pera	Manzana	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Pernil a la criolla	Huevos fritos	Sobrebarriga a la criolla	Pechuga a la plancha	Cerdo asado	Filete de pescado en salsa criolla	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	LEGUMINOSA	Garbanzos guisados con callo	Lentejas con zanahoria y papa	Arveja amarilla guisada	Frijoles con plátano	Garbanzos rancheros	Lentejas criollas	Arveja verde seca guisada
	VERDURA	Brócoli y zanahoria al vapor	Verduras al Wok	Zucchini en salsa dulce	Verdura en salsa teriyaki	Torta de espinaca	Croquetas de coliflor	Verdura de cebolla, pimentón, zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Plátano asado	Yuca al horno	Papa cocinada	Papa frita en cascos	Yuca dorada	Cascabeles de plátano
	JUGO	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Manzana	Mango común	Mandarina	Pera	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Pan de queso	Ponqué de chocolate	Arepuela	Pan de coco	Pan aliñado	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Agua de panela con leche	Leche UHT	Tinto	Kumis UHT	Avena UHT	Sorbete de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con arveja	Arroz con ajonjolí	Arroz con blanco
	VERDURA	Torta de verduras	Croquetas de brócoli	Verdura caramelizada (Cebolla, zanahoria y pimentón)	Mix de verduras al vapor	Poteca de ahuyama con queso	Pepino guisado con leche	Acelga a la crema
	PROTEICO	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Pechuga a la plancha gratinada	Filete de pescado frito	Pollo asado	Hígado encebollado	Pierna pernil dorada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Yuca dorada	Papa campesina	Plátano maduro asado	Chips de arracacha	Torta de plátano	Patacón	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá
	FRUTA ENTERA	Manzana	Mandarina	Pera	Naranja	Granadilla	Mango	Manzana

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA ALTA EN FIBRA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Pan rollo	Tostadas integrales	Pan de queso	Arepa de maíz amarillo	Pan blandito	Tostadas integrales
	BEBIDA EN LECHE	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de maicena	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche
	PROTEICO	Huevos con champiñón	Queso doble crema	Huevos batidos	Huevo duro	Calentado lenteja. arroz y huevo batido	Huevo revuelto	Queso doble crema
	FRUTA ENTERA	Banano	Manzana	Mandarina	Durazno	Naranja	Pera	Manzana
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco
	PROTEICO	Ropa vieja (Carne desmechada con guiso)	Chorizo de cerdo	Callo a la madrileña	Chuleta de en salsa agridulce	Pierna de pollo a la jardinera	Huevos fritos	Contramuslo de pollo en salsa BBQ
	LEGUMINOSA	Lentejas con cilantro	Frijol con plátano maduro	Garbanzos con pimentón y espinaca	Arveja verde seca guisada	Frijol guisado	Lentejas guisadas con papa	Arveja amarilla guisada
	VERDURA	Verduras al WOK	Calabacín salteado	Soufle de verduras	Torta de zanahoria	Verdura mixta salteada	Acelga a la crema	Verdura caliente oriental
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Arepa blanca de maíz	Patacón	Papa dorada gratinada	Yuca dorada	Plátano al horno	Maíz pira
	JUGO	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Granadilla	Mandarina	Manzana	Durazno	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Roscón	Galleta de avena	Agua de panela	Pan de coco	Mojicón	Pan de queso	Galletas cracker
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Agua de panela con leche	Tinto	Queso doble crema	Kumis UHT	Yogurt UHT	Sorbete de guayaba	Arroz de leche
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con pimentón	Arroz con arveja	Arroz blanco	Arroz con pimentón
	VERDURA	Brócoli al gratín	Torta de acelga	Fricase de verduras	Verduras salteadas	Ensalada roja con cilantro	Verduras salteadas, cebolla, pimentón, zanahoria, zucchini y salsa de soya	Coliflor gratinado
	PROTEICO	Pechuga a la plancha gratinada	Carne a la plancha con salsa chimichurri	Pierna de pollo en salsa BBQ	Huevos fritos	Lomo de cerdo a la plancha	Filete de pescado a la plancha	Carne de res a la plancha
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Puré de papa criolla	Chips de yuca	Papa salada	Plátano maduro con canela	Mazorca	Yuca dorada	Espagueti con salsa boloñesa
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de curuba
	FRUTA ENTERA	Durazno	Naranja	Manzana	Mango	Pera	Manzana	Granadilla

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA ALTA EN FIBRA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan blandito	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Tostada mantequilla	Arepa de maíz amarillo	Pan Dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Café en leche
	PROTEICO	Huevos con queso	Huevo revuelto	Huevos con salchicha	Queso doble crema	Huevos con maíz y queso	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Mango común	Pera	Manzana	Durazno	Granadilla	Pera	Mandarina
ALMUERZO	CEREAL	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz al pimentón	Arroz blanco
	PROTEICO	Cerdo a la plancha	Callo con hogao	Lomo de cerdo en salsa de mostaza	Bagre en salsa criolla	Pierna de pollo en salsa criolla	Pechuga a la plancha	Carne de res en salsa chimichurri
	LEGUMINOSA	Lentejas con papa	Garbanzos guisados	Arveja amarilla seca guisada	Garbanzos con chorizo	Lentejas guisadas con zanahoria	Arveja verde seca guisada	Frijol con plátano
	VERDURA	Espinaca con huevo y queso	Zanahoria a la crema	Verduras salteadas en soya	Verduras a la crema	Verduras al WOK	Verdura caramelizada	Verdura en salsa teriyaki
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa criolla dorada	Plátano asado	Yuca dorada	Maíz pira	Mazorca	Criollas doradas	Papa al perejil
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de curuba
	FRUTA ENTERA	Naranja	Mango	Granadilla	Mandarina	Naranja	Manzana	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuelas	Mantecada	Pan de queso	Galletas polvorosas	Bocadillo	Torta de naranja	Croissant de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Kumis UHT	Sorbete de curuba	Avena UHT	Queso	Yogurt UHT	Tinto
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con arveja
	VERDURA	Croquetas de coliflor	Torta de acelga	Mix de verduras al vapor	Brócoli al vapor	Ensalada roja con cilantro	Torta de zanahoria	Torta de verdura
	PROTEICO	Carne en bistec	Pechuga a la plancha gratinada con queso	Huevos fritos	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Filete de pescado asado	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano maduro con dulce y canela	Papa al perejil con mayonesa	Papa salada	Plátano con bocadillo y queso	Papa dorada	Yuca frita	Papa criolla al horno
	JUGO	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba
	FRUTA ENTERA	Pera	Mandarina	Naranja	Manzana	Mandarina	Durazno	Pera

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERNIL A LA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	GARBANZOS GUISADOS CON CALLO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		f097	Res, callo o menudo, crudo	20,0	20,0	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	BRÓCOLI Y ZAHANORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60,0	51,0	24	0,4	0,1	4,8	14	0,2	0,1	18	672
		B025	Brócoli, crudo	60,0	24,0	11	0,7	0,1	1,6	14	0,3	0,1	8	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D015	Mantequilla	2,2	2,2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1,0	1,0	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B052	Habichuela, cruda	20,0	18,0	8	0,4	0,0	1,3	7	0,2	0,0	1	6
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 1			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2882**	**117,9**	**86,3**	**392,8**	**840**	**20**	**17**	**1721**	**1899**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**107%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON CHAMPIÑON	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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	7,0	7,0	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	1,0	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE BRÓCOLI	B025	Brócoli, crudo	100,0	40,0	18	1,2	0,1	2,6	24	0,4	0,2	13	12
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,4	0	0,1	0,0	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,2	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,0	1,7	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
MENÚ 2			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2897**	**102,8**	**104,5**	**370,5**	**854**	**19**	**28**	**2048**	**1086**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**107%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZUCCHINI EN SALSA DULCE	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	27
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	22,7	0,5	9	2,9	5,3	75	6
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60,0	60,0	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78

CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,0	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTON	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	15	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
MENÚ 3			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2739**	**105,9**	**94,9**	**353,9**	**790**	**13**	**28**	**1831**	**541**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60,0	60,0	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3,0	2,7	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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FRIJOLES CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	24,0	17	23	0,2	0,0	5,2	1	0,1	0,0	1	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKY	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	0	0,2	0,0	0,6	3	0,0	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	FILETE DE PESCADO FRITO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	1,5	118	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CHIPS DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	111	0,9	0,1	26,3	21	0,9	0,0	1	57
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
MENÚ 4			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2745**	**104,0**	**86,2**	**372,4**	**902**	**17**	**11**	**1722**	**1490**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	40,0	40,0	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO	F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	20,0	20,0	43	2,3	3,1	1,5	2	0,1	0,2	205	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	90,0	54,0	18	1,6	0,1	2,1	66	1,3	0,3	36	288
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	20,0	20,0	59	4,6	4,3	0,6	103	0,0	0,6	75	48
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	5,0	5,0	13	0,7	1,0	0,3	1	0,1	0,1	57	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,0	6	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	19,0	32	1,8	0,5	325	0
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	60,0	51,0	15	0,4	0,1	3,0	10	0,4	0,1	1	905
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	POLLO ASADO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,0	50,4	67	0,6	0,1	15,3	2	0,3	0,1	2	27
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
MENÚ 5			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2806**	**127,1**	**85,8**	**355,6**	**1095**	**16**	**14**	**2224**	**1850**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	38,0	38,0	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	25,0	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	24,2	2,0	0,0	12	0,7	1,2	63	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS CRIOLLAS	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	70,0	52,5	7	0,3	0,1	1,2	9	0,2	0,1	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,0	2,7	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	150,0	150,0	276	43,7	8,0	7,7	11	9,8	8,0	119	14237
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
MENÚ 6			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2913**	**128,1**	**63,4**	**429,5**	**404**	**28**	**29**	**2003**	**14875**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**108%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

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

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		C056	Maracuyá, cruda	25,0	8,0	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA SALTEADA DE PIMENTÓN, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B019	Arveja verde, cruda	10,0	4,0	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60,0	60,0	167	5,6	2,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PIERNA PERNIL DORADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	6,9	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	19,9	16	0,3	0,3	14	1
		B103	Tomate, crudo	5,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	249,9	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 7		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES				2874	113,6	65,6	406,5	726	16	13	1865	1525
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				106%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	0
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑÓN	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ROPA VIEJA (CARNE DESMECHADA CON GUISO)	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	8,0	0,5	9	2,9	5,3	75	3
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	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
	LENTEJAS CON CILANTRO	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	PLATANO ASADO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	25,0	10,0	5	0,3	0,0	0,7	6	0,1	0,0	3	3
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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 TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60,0	60,0	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	9,0	150	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BRÓCOLI AL GRATIN	B025	Brócoli, crudo	150,0	60,0	28	1,8	0,2	4,0	36	0,7	0,2	20	19
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	PECHUGA A LA PLANCHA GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	3,0	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2828**	**121,3**	**72,6**	**377,5**	**765**	**20**	**40**	**1628**	**1048**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**105%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	FRIJOL CON PLATANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHORIZO DE CERDO	F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	75,0	75,0	241	18,1	17,3	3,0	7	1,6	0,0	855	0
	CALABACÍN SALTEADO	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
	AREPA BLANCA DE MAIZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28,0	28,0	80	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	80	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CHIPS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
MENÚ 9			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2745**	**114,7**	**79,4**	**390,1**	**876**	**21**	**16**	**2200**	**885**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 | 135,0**	**60,0 | 105,0**	**337,5 | 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	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 MADRILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	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
	GARBANZOS CON PIMENTÓN Y ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	10,0	6,0	2	0,2	0,0	0,2	7	0,1	0,0	4	32
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	SOUFLE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	6	0,1	0,0	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		B019	Arveja verde, cruda	16,0	6,4	6	0,4	0,0	1,0	2	0,1	0,1	0	3
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	16,0	16,0	6	0,5	0,0	0,7	21	0,3	0,1	11	77
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		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	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRICASE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	13,0	11,7	5	0,2	0,0	0,8	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13,0	11,1	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	13,0	11,1	4	0,1	0,0	0,7	1	0,0	1,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	13,0	13,0	49	3,1	0,1	7,8	8	0,6	2,0	2	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13,0	12,4	5	0,2	0,0	1,0	3	0,0	3,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13,0	10,4	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA BBQ	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		K031	Miel de abejas, líquida	5	5	17	0,0	0,0	4,1	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	8	8	9	0,1	0,0	2,0	1	0,0	0,0	69	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	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
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 10			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2593**	**104,8**	**73,9**	**349,5**	**871**	**16**	**19**	**1605**	**880**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**96%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE MAICENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A001	Almidón de maíz, crudo	15,0	15,0	56	0,0	0,0	13,7	0	0,1	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHULETA DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,0	98	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C072	Piña, cruda	10,0	5,5	3	0,0	0,0	0,7	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	PAPA DORADA GRATINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126

CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS SALTEADAS	B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	2,0	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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 CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	5,0	5,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	K004	Azúcar morena, granulado	6,0	6,0	23	0,0	0,0	5,9	5	0,1	0,0	2	0
MENÚ 11		APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES				2905	104,2	101,7	382,4	849	18	13	2117	1820
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				108%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	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	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA MIXTA SALTEADA	335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	32,0	17	0,4	0,0	3,3	5	0,3	0,1	23	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	0
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	125,0	125,0	190	4,3	1,5	38,1	6	1,0	0,5	4	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
MENÚ 12		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2981**	**121,0**	**71,4**	**444,5**	**744**	**18**	**27**	**1767**	**773**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**110%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	0	0
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10,0	10,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA, PIMENTÓN, ZUCCHINI Y SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 13		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2824**	**91,9**	**93,0**	**388,1**	**761**	**17**	**10**	**1789**	**1460**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**105%**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6,0	6,0	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3,0	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28,0	28,0	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30,0	30,0	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	100,0	55	3,2	3,2	3,4	120	0,0	0,4	42	39
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0

CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	COLIFLOR GRATINADO	B039	Coliflor, crudo	70,0	56,0	20	1,1	0,1	3,2	14	0,4	0,2	23	8
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	10,0	10,0	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8,0	6,8	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 CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
MENÚ 14		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2735**	**120,3**	**83,6**	**361,3**	**858**	**18**	**15**	**1982**	**954**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS CON QUESO	J006	Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	60,0	60,0	125	10,3	8,8	1,2	38	1,0	0,7	116	132
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LENTEJAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ESPINACA CON HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	100,0	60,0	20	1,7	0,1	2,3	74	1,4	0,3	40	320
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	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
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AREPUELAS	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	20	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	21	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	5,0	5,0	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	CARNE EN BISTECK	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	4,0	4,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2854**	**137,6**	**85,5**	**367,6**	**793**	**21**	**30**	**1963**	**1204**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**106%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	2,8	0	2
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CALLO CON HOGAO	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	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
	ZANAHORIA A LA CREMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70,0	59,5	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	10,0	6	0,3	0,3	0,3	12	0,0	0,0	4	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60,0	60,0	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	204	11
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	35	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PECHUGA A LA PLANCHA CON QUESO GRATINADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2,0	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	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
MENÚ 16		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2830**	**109,8**	**84,1**	**390,1**	**1145**	**17**	**13**	**2059**	**1950**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**105%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	15	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	HUEVOS CON SALCHICHA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	10,0	10,0	27	1,4	2,1	0,6	2	0,1	0,2	114	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,9	78	3
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4,4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	ARVEJA AMARILLA SECA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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 SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
MENÚ 17		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2675**	**106,2**	**82,9**	**363,4**	**786**	**15**	**26**	**1905**	**1434**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	0	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BAGRE EN SALSA CRIOLLA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	GARABANZOS CON CHORIZO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	10,0	10,0	32	2,4	2,3	0,4	1	0,2	0,1	114	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	50,0	40,0	14	0,8	0,0	2,3	10	0,3	0,1	16	6
		B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60,0	60,0	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14

CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	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
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	130,0	52,0	24	1,6	0,2	3,4	31	0,6	0,2	17	16
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5,0	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,0	48	10
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
MENÚ 18			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2876**	**122,3**	**84,2**	**396,2**	**857**	**21**	**15**	**2064**	**935**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**107%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	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	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		A053	Maíz tierno, crudo	5,0	5,0	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,0	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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	100,0	100,0	152	3,4	1,2	30,5	5	0,8	0,4	3	28
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30,0	30,0	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	45,0	36,0	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	0,1	26	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	21,9	29,1	0,5	20	2,1	3,5	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
MENÚ 19			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2764**	**108,4**	**102,6**	**332,0**	**792**	**16**	**28**	**2203**	**1156**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**102%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20,0	9,0	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10,0	6,8	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0	9,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60,0	60,0	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	4,6	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	21,9	2,0	0,0	12	0,7	3,5	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
MENÚ 20			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2797**	**104,8**	**73,9**	**412,7**	**691**	**13,4**	**12,5**	**1609**	**1388**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**104%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ALTA EN FIBRA - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	23,95	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60,0	60,0	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FRIJOL CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKI	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	0	0,0	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA AL PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		B079	Perejil, crudo	11,1	10,0	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	150	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T003	Arveja seca, cruda	5,0	5,0	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	0,2	1	1
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15,0	6,0	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5,0	5,0	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,0	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8,0	7,2	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8,0	4,8	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	15,0	4,8	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		A001	Almidón de maíz, crudo	1,0	1,0	4	0,0	0,0	0,9	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 CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
MENÚ 21			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2686**	**128,2**	**78,5**	**378,4**	**915**	**20**	**17**	**1875**	**1159**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**99%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA ASTRINGENTE

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz amarillo	Pan integral	Tostadas integrales	Pan de maíz	Pan tajado	Arepa blanca	Pan aliñado
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Aromática	Tinto	Agua de panela	Aromática	Agua de panela con canela	Aromática
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos duros	Huevos con champiñón	Huevos con queso	Huevos duros	Huevos batidos	Arroz con huevo	Huevos revueltos
	FRUTA ENTERA	Mango	Manzana	Granadilla	Pera	Manzana	Durazno	Mango común
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Pernil de pollo al horno	Huevos duros	Sobrebarriga al horno	Pechuga a la plancha	Cerdo asado	Filete de pescado asado	Lomo de cerdo a la plancha
	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Brócoli y zanahoria al vapor	Verduras al vapor	Zucchini en salsa dulce	Verduras al vapor	Torta de espinaca	Coliflor al vapor	Verdura de cebolla, pimentón, zanahoria y arvejas al vapor
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Plátano asado	Yuca al horno	Papa cocinada	Papa al horno	Yuca cocida	Plátano al horno
	JUGO	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Granadilla	Pera	Manzana	Mango común	Granadilla	Pera	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Pan de queso	Ponqué de chocolate	Arepuela	Pan de coco	Pan aliñado	Pan integral
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Agua de panela	Aromática	Aromática con frutas	Agua de panela	Aromática	Jugo de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con arveja	Arroz con ajonjolí	Arroz con blanco
	VERDURA	Torta de verduras	Brócoli al vapor	Verdura al vapor (Cebolla, zanahoria y pimentón)	Mix de verduras al vapor	Poteca de ahuyama con queso	Pepino guisado	Acelga cocida
	PROTEICO	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Pechuga a la plancha gratinada	Filete de pescado asado	Pollo asado	Hígado encebollado	Pierna pernil asada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Yuca al horno	Papa campesina	Plátano maduro asado	Arracacha cocida	Torta de plátano	Plátano asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de curuba

* Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos porciones de proteína con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA ASTRINGENTE

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Pan rollo	Tostadas integrales	Pan de queso	Arepa de maíz amarillo	Pan blandito	Tostadas integrales
	BEBIDA EN AGUA	Aromática con frutas	Agua de panela	Aromática con frutas	Aromática	Agua de panela	Aromática	Agua de panela
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos con champiñón	Huevos duros	Huevos batidos	Huevos duros	Huevos batidos	Huevos revueltos	Huevos duros
	FRUTA ENTERA	Banano	Manzana	Pera	Durazno	Granadilla	Pera	Manzana
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco
	PROTEICO	Carne desmechada cocida	Pechuga a la plancha	Callo a la madrileña	Chuleta de cerdo asado	Pierna de pollo asada	Huevos duros	Contramuslo de pollo asada
	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Verduras al vapor	Calabacín salteado	Soufle de verduras	Torta de zanahoria	Verdura mixta al vapor	Acelga cocida	Verdura caliente al vapor
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Arepa blanca de maíz	Plátano asado	Papa cocinada	Yuca cocida	Plátano al horno	Maíz pira
	JUGO	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Manzana	Pera	Granadilla	Pera	Manzana	Durazno	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Roscón	Galleta de avena	Agua de panela	Pan de coco	Mojicón	Pan de queso	Galletas cracker
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Aromática	Galletas de soda	Agua de panela	Aromática	Jugo de guayaba	Agua de panela con canela
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con pimentón	Arroz con arveja	Arroz blanco	Arroz con pimentón
	VERDURA	Brócoli al vapor	Torta de acelga	Fricase de verduras	Verduras al vapor	Ensalada roja con cilantro	Verduras al vapor cebolla, pimentón, zanahoria, zucchini	Coliflor al vapor
	PROTEICO	Pechuga a la plancha	Carne a la plancha asada	Pierna de pollo asada	Huevos duros	Lomo de cerdo a la plancha	Filete de pescado a la plancha	Carne de res a la plancha
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Puré de papa criolla	Yuca cocida	Papa salada	Plátano maduro con canela	Mazorca	Yuca al horno	Espagueti con salsa boloñesa
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba

* Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos porciones de proteína con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA ASTRINGENTE

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan blandito	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Tostada mantequilla	Arepa de maíz amarillo	Pan Dulce
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Aromática con fruta	Aromática	Agua de panela	Aromática	Agua de panela	Aromática con fruta
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos con queso	Huevos revueltos	Huevos batidos	Huevos duros	Huevos con maíz y queso	Huevos duros	Huevos duros
	FRUTA ENTERA	Mango común	Pera	Manzana	Durazno	Granadilla	Pera	Mango
ALMUERZO	CEREAL	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz al pimentón	Arroz blanco
	PROTEICO	Cerdo a la plancha	Callo con hogao	Lomo de cerdo asado	Bagre asado	Pierna de pollo asado	Pechuga a la plancha	Carne de res asada
	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Espinaca con huevo y queso	Zanahoria al vapor	Verduras al vapor	Verduras al vapor	Verduras cocidas	Verdura caramelizada	Verduras al vapor
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa criolla cocida	Plátano asado	Yuca cocida	Maíz pira	Mazorca	Criollas al horno	Papa al perejil
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de curuba
	FRUTA ENTERA	Durazno	Mango	Granadilla	Manzana	Durazno	Manzana	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Mantecada	Pan de queso	Galletas polvorosas	Bocadillo	Torta de naranja	Croissant de queso
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Agua de panela	Jugo de curuba	Agua de panela	Aromática	Agua de panela	Aromática
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con arveja
	VERDURA	Coliflor al vapor	Torta de acelga	Mix de verduras al vapor	Brócoli al vapor	Ensalada roja con cilantro	Torta de zanahoria	Torta de verdura
	PROTEICO	Carne a la plancha	Pechuga a la plancha	Huevos duros	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Filete de pescado asado	Lomo de cerdo asado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano maduro con dulce y canela	Papa al perejil	Papa salada	Plátano con bocadillo	Papa al horno	Yuca cocida	Papa criolla al horno
	JUGO	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba

* Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos porciones de proteína con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 POLLO AL HORNO	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	BRÓCOLI Y ZAHANORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	120,0	102,0	48	0,7	0,1	9,7	28	0,4	0,2	36	1344
		B025	Brócoli, crudo	120,0	48,0	22	1,4	0,1	3,2	29	0,5	0,2	16	15
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	80,0	80,0	356	7,4	9,8	39,1	38	1,3	0,6	338	182
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1,0	1,0	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B052	Habichuela, cruda	20,0	18,0	8	0,4	0,0	1,3	7	0,2	0,0	1	6
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2467	103,7	55,7	353,8	387	16	15	1716	2551
			REQUERIMIENTO DE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	223	7,5	2,5	40,3	40	2,2	1,2	358	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑON	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	VERDURAS AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	40,0	16,0	7	0,5	0,0	1,1	10	0,2	0,1	5	5
		B080	Pimentón rojo, crudo	40,0	34,0	12	0,3	0,1	2,1	2	0,1	0,1	1	63
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,0	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	1,0	6	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	170,0	68,0	31	2,0	0,2	4,5	41	0,7	0,3	22	21
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,2	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,0	1,7	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2326	88,7	63,8	336,1	373	17	25	1925	1197
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	239	6,0	4,1	43,4	24	2,2	0,5	342	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZUCCHINI EN SALSA DULCE	335	Zucchini, con cascara, crudo	180,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	27
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	SOBREBARRIGA A HORNO	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	22,7	0,5	9	2,9	5,3	75	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60,0	60,0	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,0	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA AL VAPOR (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTON)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	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 GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	15	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2532	101,9	76,3	349,9	357	14	27	1836	321
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,9	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	2,9	78	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3,0	2,7	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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA AL VAPOR	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30,4	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	32,0	27,2	10	0,3	0,1	1,7	2	0,1	0,1	1	50
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,0	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B103	Tomate, crudo	32,0	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		335	Zucchini, con cascara, crudo	38,0	16,0	0	0,2	0,0	0,6	3	0,0	0,0	1	5
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	AROMÁTICA CON FRUTAS	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	1,5	118	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	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	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARRACACHA COCIDA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	111	0,9	0,1	26,3	21	0,9	0,0	1	57
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2185	90,1	50,1	332,6	312	14	12	1504	1440
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			81%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	40,0	40,0	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	180,0	108,0	37	3,1	0,2	4,1	133	2,6	0,5	71	576
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	40,0	40,0	118	9,2	8,6	1,2	207	0,1	1,2	149	96
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,0	6	1
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	80,0	80,0	214	7,1	2,7	19,0	43	2,4	0,7	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	60,0	51,0	15	0,4	0,1	3,0	10	0,4	0,1	1	905
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	POLLO ASADO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,0	50,4	67	0,6	0,1	15,3	2	0,3	0,1	2	27
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2309	116,1	67,6	277,9	705	16	12	2091	2090
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	25,0	19	0,5	0,2	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	FILETE DE PESCADO ASADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	24,2	2,0	0,0	12	0,7	1,2	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	COLIFLOR AL VAPOR	B039	Coliflor, crudo	160,0	128,0	46	2,4	0,1	7,3	32	0,9	0,4	52	19
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	80,0	80,0	214	7,1	2,0	39,0	43	2,4	0,0	433	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	70,0	52,5	7	0,3	0,1	1,2	9	0,2	0,1	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,0	2,7	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	150,0	150,0	276	43,7	8,0	7,7	11	9,8	8,0	119	14237
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PLATANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 6			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2275**	**112,0**	**35,4**	**347,9**	**288**	**22**	**27**	**1975**	**14701**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**84%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA AL VAPOR DE PIMENTÓN, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B027	Cebolla cabezona, cruda	60,0	57,0	23	0,8	0,1	4,4	14	0,2	0,1	2	1
		B080	Pimentón rojo, crudo	50,0	42,5	15	0,4	0,1	2,7	3	0,2	0,1	1	78
		B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
	PLATANO AL HORNO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	142,9	100,0	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	80,0	80,0	223	7,5	2,9	40,3	40	2,2	1,2	358	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107,0	80,3	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ACELGA COCIDA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	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
	PIERNA PERNIL ASADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	6,9	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	19,9	16	0,3	0,3	14	1
		B103	Tomate, crudo	5,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2436	102,7	41,1	363,4	336	15,5	11,9	1870	1706
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	0
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AROMÁTICA CON FRUTAS	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑÓN	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	C010	Banano común, crudo	142,9	100,0	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 DESMECHADA COCIDA	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	8,0	0,5	9	2,9	5,3	75	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	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
	PLATANO ASADO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	50,0	20,0	9	0,6	0,1	1,3	12	0,2	0,1	7	6
		B080	Pimentón rojo, crudo	50,0	42,5	15	0,4	0,1	2,7	3	0,2	0,1	1	78
		B027	Cebolla cabezona, cruda	50,0	47,5	19	0,7	0,0	3,7	11	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	80,0	80,0	276	6,3	5,4	50,3	29	3,2	10,0	150	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	150,0	60,0	28	1,8	0,2	4,0	36	0,7	0,2	20	19
		I015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 8			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2439	104,7	52,0	349,9	308	17	35	1533	1138
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,9	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	2,9	78	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	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	
	CALABACÍN SALTEADO	335	Zucchini, con cascara, crudo	180,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
	AREPA BLANCA DE MAIZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28,0	28,0	80	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	80	40
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CHURRASCO DE CERDO A LA PLANCHA ASADA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,2	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2379	97,0	73,2	338,3	391	14	16	1738	940
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			88%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	239	6,0	4,1	43,4	24	2,2	0,5	342	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	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 MADRILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	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
	SOUFLE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	32,0	28,8	12	0,6	0,0	2,1	12	0,3	0,1	2	10
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,0	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B103	Tomate, crudo	32,0	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B019	Arveja verde, cruda	32,0	12,8	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	32,0	32,0	11	0,9	0,0	1,3	42	0,6	0,2	21	153
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28,0	28,0	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRICASE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	13,0	11,7	5	0,2	0,0	0,8	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13,0	11,1	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	13,0	11,1	4	0,1	0,0	0,7	1	0,0	1,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	13,0	13,0	49	3,1	0,1	7,8	8	0,6	2,0	2	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13,0	12,4	5	0,2	0,0	1,0	3	0,0	3,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13,0	10,4	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PIERNA DE POLLO ASADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		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
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,6	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2195	87,3	48,3	329,8	373	15	16	1723	1013
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			81%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	294	8,3	16,6	26,8	72	1,6	0,8	600	26
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CHULETA DE CERDO ASADO	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,0	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	80,0	68,0	32	0,5	0,1	6,5	18	0,3	0,1	24	896
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40,0	40,0	22	1,3	1,3	1,4	48	0,0	0,2	17	16
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	40,0	40,0	145	5,3	0,8	28,8	7	2,0	0,6	1	0
	PAPA COCINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS AL VAPOR	B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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 DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	2,0	150	191
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	5,0	5,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2577	93,9	83,1	351,8	415	18	12	2109	2068
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,2	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PIERNA DE POLLO ASADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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 MIXTA AL VAPOR	335	Zucchini, con cascara, crudo	38,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	40,0	34,0	12	0,3	0,1	2,1	2	0,1	0,1	1	63
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	10	0,4	0,1	1,8	0	0,0	0,1	6	0,01
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	32,0	17	0,4	0,0	3,3	5	0,3	0,1	23	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	0
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	125,0	125,0	190	4,3	1,5	38,1	6	1,0	0,5	4	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2166	95,9	49,2	323,7	267	12,3	23,6	1580	1024
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			80%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	0	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ACELGA COCIDA	B003	Acelga, hojas, cruda	160,0	136,0	52	3,3	0,3	7,2	67	2,4	0,5	288	562
		B027	Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2	0,1	0,0	0,4	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
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	80,0	80,0	294	8,3	16,6	26,8	72	1,6	0,8	600	26
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107,0	80,3	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANABÁNA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2314	82,2	62,8	340,9	403	15	21	1893	1493
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	239	6,0	4,1	43,4	24	2,2	0,5	342	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	0,108
		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	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 ASADA	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS CALIENTES AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B027	Cebolla cabezona, cruda	60,0	57,0	23	0,8	0,1	4,4	14	0,2	0,1	2	1
		B080	Pimentón rojo, crudo	30,0	25,5	9	0,3	0,1	1,6	2	0,1	0,1	1	47
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	30,0	27,0	8	0,2	0,1	1,2	6	0,1	0,1	0	20
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28,0	28,0	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	P.comercial	Canela	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	1	0
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	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
	COLIFLOR AL VAPOR	B039	Coliflor, crudo	70,0	56,0	20	1,1	0,1	3,2	14	0,4	0,2	23	8
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	10,0	10,0	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8,0	6,8	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 CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2338	100,3	60,5	337,5	263	18	12	1892	984
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			87%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS CON QUESO	J006	Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	120,0	120,0	250	20,5	17,5	2,4	77	2,0	1,4	233	264
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ESPINACA CON HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	200,0	120,0	41	3,5	0,2	4,6	148	2,9	0,6	79	640
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40,0	40,0	114	9,4	7,5	2,4	162	0,2	1,2	190	38
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CRIOLLA COCIDA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,6	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	20	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	COLIFLOR AL VAPOR	B039	Coliflor, crudo	80,0	64,0	23	1,2	0,1	3,6	16	0,4	0,2	26	10
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	4,0	4,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2499	133,3	64,5	334,9	689	21	28	2144	1593
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			93%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AROMÁTICA DE FRUTA	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	2,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	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
	ZANAHORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	140,0	119,0	56	0,8	0,1	11,3	32	0,5	0,2	42	1568
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60,0	60,0	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	204	11
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	35	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	36	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA AL PEREJIL	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B079	Perejil, crudo	2,0	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	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 16			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2275**	**90,3**	**57,3**	**337,1**	**494**	**15**	**10**	**1924**	**2507**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**84%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,2	0	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	LOMO DE CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,9	78	3
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4,4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		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	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	80,0	80,0	294	8,3	16,6	26,8	72	1,6	0,8	600	26
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2183	90,8	57,5	316,5	364	12	23	1756	1333
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			81%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	225	6,9	3,8	39,8	66	2,4	0,5	282	18
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	0	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	BAGRE ASADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL VAPOR	B039	Coliflor, crudo	100,0	80,0	29	1,5	0,1	4,6	20	0,6	0,2	33	12
		B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	153,8	130,7	94	0,4	0,3	21,6	21	0,4	0,0	3	4
REFRIGERIO	GALLETAS POLVOROSAS	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60,0	60,0	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	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
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	130,0	52,0	24	1,6	0,2	3,4	31	0,6	0,2	17	16
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PLÁTANO CON BOCADILLO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5,0	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2389	96,3	58,3	359,0	339	18	12	1696	1165
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			88%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	239	6,0	4,1	43,4	24	2,2	0,5	342	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS CON MAÍZ Y QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		A053	Maíz tierno, crudo	5,0	5,0	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,0	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 ASADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 COCIDAS	B025	Brócoli, crudo	40,0	16,0	7	0,5	0,0	1,1	10	0,2	0,1	5	5
		B080	Pimentón rojo, crudo	40,0	34,0	12	0,3	0,1	2,1	2	0,1	0,1	1	63
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	100,0	100,0	152	3,4	1,2	30,5	5	0,8	0,4	3	28
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30,0	30,0	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	10	0,4	0,1	1,8	0	0,0	0,1	6	1
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	45,0	36,0	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	0,1	26	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	21,9	29,1	0,5	20	2,1	3,5	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PAPA AL HORNO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 19			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2368	90,5	75,2	316,2	321	14	24	1908	1267
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	801 - 2500	802 - 2500	803 - 2500	812 - 2500
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			88%	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN)	B027	Cebolla cabezona, cruda	50,0	47,5	19	0,7	0,0	3,7	11	0,1	0,1	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	50,0	42,5	15	0,4	0,1	2,7	3	0,2	0,1	1	78
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	CRIOLLAS AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60,0	60,0	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	4,6	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	21,9	2,0	0,0	12	0,7	3,5	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2333	89,0	47,6	374,4	311	13	10	1567	1607
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA ASTRINGENTE - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	262	7,1	3,4	50,5	25	2,4	1,1	0	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	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 ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 AL VAPOR	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30,4	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	32,0	27,2	10	0,3	0,1	1,7	2	0,1	0,1	1	50
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,0	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B103	Tomate, crudo	32,0	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		335	Zucchini, con cascara, crudo	38,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		B079	Perejil, crudo	11,1	10,0	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	142,9	100,0	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	80,0	80,0	150	7,4	18,4	39,1	38	1,3	0,6	338	182
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T003	Arveja seca, cruda	5,0	5,0	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	0,2	1	1
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	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
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15,0	6,0	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5,0	5,0	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,0	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8,0	7,2	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8,0	4,8	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	LOMO DE CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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 CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 21			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2238	116,4	60,6	349,5	316	18	15	1744	1336
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			83%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA BLANDA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz amarillo	Pan integral	Tostadas integrales	Pan de maíz	Pan tajado	Arepa blanca	Pan aliñado
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Aromática	Tinto	Agua de panela	Aromática	Agua de panela con canela	Aromática
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos duros	Huevos con champiñón	Huevos con queso	Huevos duros	Huevos batidos	Arroz con huevo	Huevos revueltos
	FRUTA ENTERA	Mango	Manzana	Granadilla	Pera	Manzana	Durazno	Mango común
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Pernil de pollo al horno	Huevos duros	Sobrebarriga al horno	Pechuga a la plancha	Cerdo asado	Filete de pescado asado	Lomo de cerdo a la plancha
	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Zanahoria al vapor	Verduras al vapor	Zucchini en salsa dulce	Verduras al vapor	Torta de espinaca	Zanahoria al vapor	Verdura de cebolla, pimentón, zanahoria y arvejas al vapor
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Plátano asado	Yuca al horno	Papa cocinada	Papa al horno	Yuca cocida	Plátano al horno
	JUGO	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Granadilla	Pera	Manzana	Mango común	Granadilla	Pera	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Pan de queso	Ponqué de chocolate	Arepuela	Pan de coco	Pan aliñado	Pan integral
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Agua de panela	Aromática	Aromática con frutas	Agua de panela	Aromática	Jugo de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con arveja	Arroz con ajonjolí	Arroz con blanco
	VERDURA	Torta de verduras	Zanahoria al vapor	Verdura al vapor (Cebolla, zanahoria y pimentón)	Mix de verduras al vapor	Poteca de ahuyama con queso	Pepino guisado	Acelga cocida
	PROTEICO	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Pechuga a la plancha gratinada	Filete de pescado asado	Pollo asado	Hígado encebollado	Pierna pernil asada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Yuca al horno	Papa campesina	Plátano maduro asado	Arracacha cocida	Torta de plátano	Plátano asado	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de curuba

* Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos porciones de proteína con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA BLANDA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Pan rollo	Tostadas integrales	Pan de queso	Arepa de maíz amarillo	Pan blandito	Tostadas integrales
	BEBIDA EN AGUA	Aromática con frutas	Agua de panela	Aromática con frutas	Aromática	Agua de panela	Aromática	Agua de panela
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos con champiñón	Huevos duros	Huevos batidos	Huevos duros	Huevos batidos	Huevos revueltos	Huevos duros
	FRUTA ENTERA	Banano	Manzana	Pera	Durazno	Granadilla	Pera	Manzana
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco
	PROTEICO	Carne desmechada cocida	Pechuga a la plancha	Callo a la madrileña	Chuleta de cerdo asado	Pierna de pollo asada	Huevos duros	Contramuslo de pollo asada
	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Verduras al vapor	Calabacín salteado	Soufle de verduras	Torta de zanahoria	Verdura mixta al vapor	Acelga cocida	Verdura caliente al vapor
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Arepa blanca de maíz	Plátano asado	Papa cocinada	Yuca cocida	Plátano al horno	Maíz pira
	JUGO	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Manzana	Pera	Granadilla	Pera	Manzana	Durazno	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Roscón	Galleta de avena	Agua de panela	Pan de coco	Mojicón	Pan de queso	Galletas cracker
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Aromática	Galletas de soda	Agua de panela	Aromática	Jugo de guayaba	Agua de panela con canela
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con pimentón	Arroz con arveja	Arroz blanco	Arroz con pimentón
	VERDURA	Zanahoria al vapor	Torta de acelga	Fricase de verduras	Verduras al vapor	Ensalada roja con cilantro	Verduras al vapor cebolla, pimentón, zanahoria, zucchini	Zanahoria al vapor
	PROTEICO	Pechuga a la plancha	Carne a la plancha asada	Pierna de pollo asada	Huevos duros	Lomo de cerdo a la plancha	Filete de pescado a la plancha	Carne de res a la plancha
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Puré de papa criolla	Yuca cocida	Papa salada	Plátano maduro con canela	Mazorca	Yuca al horno	Espagueti con salsa boloñesa
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba

* Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos porciones de proteína con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA BLANDA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan blandito	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Tostada mantequilla	Arepa de maíz amarillo	Pan Dulce
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Aromática con fruta	Aromática	Agua de panela	Aromática	Agua de panela	Aromática con fruta
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos con queso	Huevos revueltos	Huevos batidos	Huevos duros	Huevos con maíz y queso	Huevos duros	Huevos duros
	FRUTA ENTERA	Mango común	Pera	Manzana	Durazno	Granadilla	Pera	Mango
ALMUERZO	CEREAL	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz al pimentón	Arroz blanco
	PROTEICO	Cerdo a la plancha	Callo con hogao	Lomo de cerdo asado	Bagre asado	Pierna de pollo asado	Pechuga a la plancha	Carne de res asada
	VERDURA **(DOS PORCIONES)**	Espinaca con huevo y queso	Zanahoria al vapor	Verduras al vapor	Verduras al vapor	Verduras cocidas	Verdura caramelizada	Verduras al vapor
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa criolla cocida	Plátano asado	Yuca cocida	Maíz pira	Mazorca	Criollas al horno	Papa al perejil
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de curuba
	FRUTA ENTERA	Durazno	Mango	Granadilla	Manzana	Durazno	Manzana	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Mantecada	Pan de queso	Galletas polvorosas	Bocadillo	Torta de naranja	Croissant de queso
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de mango	Agua de panela	Jugo de curuba	Agua de panela	Aromática	Agua de panela	Aromática
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con arveja
	VERDURA	Zanahoria al vapor	Torta de acelga	Mix de verduras al vapor	Verduras al vapor	Ensalada roja con cilantro	Torta de zanahoria	Torta de verdura
	PROTEICO	Carne a la plancha	Pechuga a la plancha	Huevos duros	Carne de res asada	Chuleta de cerdo a la plancha	Filete de pescado asado	Lomo de cerdo asado
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano maduro con dulce y canela	Papa al perejil	Papa salada	Plátano con bocadillo	Papa al horno	Yuca cocida	Papa criolla al horno
	JUGO	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba

* Debido a que es una dieta donde se eliminan los lácteos, el aporte de proteína también se disminuye, por lo tanto, en el desayuno se debe ofrecer dos porciones de proteína con el objetivo de cubrir el requerimiento de proteína diario.

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 POLLO AL HORNO	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ZAHANORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	160,0	136,0	64	1,0	0,1	12,9	37	0,5	0,3	48	1792
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	80,0	80,0	356	7,4	9,8	39,1	38	1,3	0,6	338	182
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1,0	1,0	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B052	Habichuela, cruda	20,0	18,0	8	0,4	0,0	1,3	7	0,2	0,0	1	6
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2460	102,5	55,6	353,8	368	16	15	1712	2985
			REQUERIMIENTO DE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	223	7,5	2,5	40,3	40	2,2	1,2	358	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑON	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	VERDURAS AL VAPOR	B044	Espinaca, cruda	40,0	24,0	8	0,7	0,0	0,9	30	0,6	0,1	16	128
		B103	Tomate, crudo	40,0	32,0	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	0,0	2	20
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,0	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	1,0	6	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZANAHORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	80,0	68,0	32	0,5	0,1	6,5	18	0,3	0,1	24	896
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,2	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,0	1,7	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2323	87,3	63,6	337,1	371	17	25	1938	2153
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	239	6,0	4,1	43,4	24	2,2	0,5	342	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZUCCHINI EN SALSA DULCE	335	Zucchini, con cascara, crudo	180,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	27
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	SOBREBARRIGA A HORNO	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	22,7	0,5	9	2,9	5,3	75	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60,0	60,0	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,0	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA AL VAPOR (CEBOLLA, ZANAHORIA Y ESPINACA)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,0	10	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	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 GRATINADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	15	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2530	102,1	76,3	349,1	374	14	27	1845	321
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,9	150	191
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	2,9	116	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	2,9	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	2,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3,0	2,7	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA AL VAPOR	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30,4	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B044	Espinaca, cruda	32,0	19,2	7	0,6	0,0	0,7	24	0,5	0,1	13	102
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,0	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B103	Tomate, crudo	32,0	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		335	Zucchini, con cascara, crudo	38,0	16,0	0	0,2	0,0	0,6	3	0,0	0,0	0	5
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AROMÁTICA CON FRUTAS	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	6	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B027	Cebolla cabezona, cruda	33,0	31,4	13	0,4	0,0	2,4	8	0,1	0,1	1	0
		B044	Espinaca, cruda	33,0	19,8	7	0,6	0,0	0,8	24	0,5	0,1	13	106
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	1,5	118	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	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	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARRACACHA COCIDA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	111	0,9	0,1	26,3	21	0,9	0,0	1	57
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2186	90,5	50,1	332,4	351	14	16,8	1793	1590
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			81%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	40,0	40,0	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,1	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	180,0	108,0	37	3,1	0,2	4,1	133	2,6	0,5	71	576
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	40,0	40,0	118	9,2	8,6	1,2	207	0,1	1,2	149	96
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	1
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	80,0	80,0	214	7,1	2,7	19,0	43	2,4	0,7	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	60,0	51,0	15	0,4	0,1	3,0	10	0,4	0,1	1	905
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	POLLO ASADO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,8	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,0	50,4	67	0,6	0,1	15,3	2	0,3	0,1	2	27
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2309	116,1	67,6	277,9	705	16	12	2091	2090
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	25,0	19	0,5	0,2	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	FILETE DE PESCADO ASADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	24,2	2,0	0,0	12	0,7	1,2	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZANAHORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	160,0	136,0	64	1,0	0,1	12,9	37	0,5	0,3	48	1792
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	80,0	80,0	214	7,1	2,0	39,0	43	2,4	0,0	433	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	70,0	52,5	7	0,3	0,1	1,2	9	0,2	0,1	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,0	2,7	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HÍGADO ENCEBOLLADO	F108	Res, hígado, asado, sin sal	150,0	150,0	276	43,7	8,0	7,7	11	9,8	8,0	119	14237
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PLATANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 6			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2293**	**110,5**	**35,4**	**353,5**	**292**	**21**	**27**	**1971**	**16474**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**85%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA AL VAPOR CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B027	Cebolla cabezona, cruda	60,0	57,0	23	0,8	0,1	4,4	14	0,2	0,1	2	1
		B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
	PLATANO AL HORNO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	142,9	100,0	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	80,0	80,0	223	7,5	2,9	40,3	40	2,2	1,2	358	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107,0	80,3	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ACELGA COCIDA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	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
	PIERNA PERNIL ASADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	6,9	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	19,9	16	0,3	0,3	14	1
		B103	Tomate, crudo	5,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2421	102,3	41,0	360,7	333	15,4	11,8	1869	1627
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	0
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AROMÁTICA CON FRUTAS	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑÓN	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	C010	Banano común, crudo	142,9	100,0	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 DESMECHADA COCIDA	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	8,0	0,5	9	2,9	5,3	75	3
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	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
	PLATANO ASADO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL VAPOR	B044	Espinaca, cruda	50,0	30,0	10	0,9	0,1	1,1	37	0,7	0,2	20	160
		B003	Acelga, hojas, cruda	50,0	42,5	16	1,0	0,1	2,3	21	0,8	0,2	90	176
		B027	Cebolla cabezona, cruda	50,0	47,5	19	0,7	0,0	3,7	11	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	80,0	80,0	276	6,3	5,4	50,3	29	3,2	10,0	150	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ZANAHORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	80,0	68,0	32	0,5	0,1	6,5	18	0,3	0,1	24	896
		I015	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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 8			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2446	104,2	51,9	351,8	334	18	35	1717	2267
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,9	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	2,9	78	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	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	
	CALABACÍN SALTEADO	335	Zucchini, con cascara, crudo	180,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
	AREPA BLANCA DE MAIZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28,0	28,0	80	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	80	40
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE A LA PLANCHA ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2220	103,9	52,7	337,9	380	16	19	1717	937
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			82%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	239	6,0	4,1	43,4	24	2,2	0,5	342	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	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 MADRILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	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
	SOUFLE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	32,0	28,8	12	0,6	0,0	2,1	12	0,3	0,1	2	10
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,0	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B103	Tomate, crudo	32,0	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		B019	Arveja verde, cruda	32,0	12,8	13	0,8	0,0	2,0	5	0,2	0,2	1	7
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	32,0	32,0	11	0,9	0,0	1,3	42	0,6	0,2	21	153
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	GALLETAS DE SODA	A027	Galletas saladas, tipo soda	28,0	28,0	119	2,7	2,7	20,4	11	1,6	0,2	264	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRICASE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	13,0	11,7	5	0,2	0,0	0,8	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13,0	11,1	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	13,0	11,1	4	0,3	0,0	0,6	5	0,2	1,0	23	0
		T003	Arveja seca, cruda	13,0	13,0	49	3,1	0,1	7,8	8	0,6	2,0	2	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13,0	12,4	5	0,2	0,0	1,0	3	0,0	3,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13,0	10,4	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PIERNA DE POLLO ASADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		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
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,6	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2196	87,4	48,3	329,6	378	16	16	1746	1013
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			81%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	294	8,3	16,6	26,8	72	1,6	0,8	600	26
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CHULETA DE CERDO ASADO	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,0	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	80,0	68,0	32	0,5	0,1	6,5	18	0,3	0,1	24	896
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
		K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40,0	40,0	22	1,3	1,3	1,4	48	0,0	0,2	17	16
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	40,0	40,0	145	5,3	0,8	28,8	7	2,0	0,6	1	0
	PAPA COCINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS AL VAPOR	B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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 DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	2,0	150	191
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	5,0	5,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2575	94,0	83,0	351,2	429	18	12,0	2116	2101
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,2	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PIERNA DE POLLO ASADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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 MIXTA AL VAPOR	335	Zucchini, con cascara, crudo	38,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	40,0	34,0	13	0,8	0,1	1,8	17	0,6	0,1	72	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	10	0,4	0,1	1,8	0	0,0	0,1	6	0,01
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	32,0	17	0,4	0,0	3,3	5	0,3	0,1	23	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	0
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	125,0	125,0	190	4,3	1,5	38,1	6	1,0	0,5	4	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2167	96,4	49,1	323,3	282	12,8	23,7	1652	1102
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			80%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	0	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ACELGA COCIDA	B003	Acelga, hojas, cruda	160,0	136,0	52	3,3	0,3	7,2	67	2,4	0,5	288	562
		B027	Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2	0,1	0,0	0,4	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
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	80,0	80,0	294	8,3	16,6	26,8	72	1,6	0,8	600	26
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	107,0	80,3	57	0,7	0,2	10,8	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B044	Espinaca, cruda	15,0	9,0	3	0,3	0,0	0,3	11	0,2	0,0	6	48
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANABÁNA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2312	82,3	62,8	340,4	414	16	21	1899	1517
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	239	6,0	4,1	43,4	24	2,2	0,5	342	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	0,108
		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	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 ASADA	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS CALIENTES AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		B027	Cebolla cabezona, cruda	60,0	57,0	23	0,8	0,1	4,4	14	0,2	0,1	2	1
		B033	Champiñón, crudo	30,0	30,0	10	0,9	0,2	0,9	2	0,2	0,2	2	0
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	30,0	27,0	8	0,2	0,1	1,2	6	0,1	0,1	0	20
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28,0	28,0	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	P.comercial	Canela	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	1	0
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	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
	ZANAHORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	80,0	68,0	32	0,5	0,1	6,5	18	0,3	0,1	24	896
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	CARNE DE RES A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	10,0	10,0	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8,0	6,8	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 CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2350	100,4	60,6	340,1	268	18	12	1894	1825
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			87%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS CON QUESO	J006	Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	120,0	120,0	250	20,5	17,5	2,4	77	2,0	1,4	233	264
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ESPINACA CON HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	200,0	120,0	41	3,5	0,2	4,6	148	2,9	0,6	79	640
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40,0	40,0	114	9,4	7,5	2,4	162	0,2	1,2	190	38
		D015	Mantequilla	4,0	4,0	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	0,0	9	47
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA CRIOLLA COCIDA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,6	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	20	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZANAHORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	80,0	68,0	32	0,5	0,1	6,5	18	0,3	0,1	24	896
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CARNE A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	4,0	4,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2508	132,6	64,5	337,7	691	21	28	2141	2480
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			93%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	214	7,1	2,7	39,0	43	2,4	0,7	433	0
	AROMÁTICA DE FRUTA	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	2,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	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
	ZANAHORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	160,0	136,0	64	1,0	0,1	12,9	37	0,5	0,3	48	1792
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60,0	60,0	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	204	11
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	35	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	36	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA AL PEREJIL	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B079	Perejil, crudo	2,0	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	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2283	90,4	57,3	338,7	499	15	10	1930	2731
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			85%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,2	0	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	LOMO DE CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,9	78	3
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4,4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B044	Espinaca, cruda	15,0	9,0	3	0,3	0,0	0,3	11	0,2	0,0	6	48
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		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	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	80,0	80,0	294	8,3	16,6	26,8	72	1,6	0,8	600	26
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B003	Acelga, hojas, cruda	33,0	28,1	11	0,7	0,1	1,5	14	0,5	0,1	59	116
		B033	Champiñón, crudo	33,0	33,0	11	1,0	0,2	1,0	2	0,2	0,2	2	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2188	91,7	57,6	316,2	375	13	23	1807	1465
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			81%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	225	6,9	3,8	39,8	66	2,4	0,5	282	18
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	0	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	BAGRE ASADO	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL VAPOR	B033	Champiñón, crudo	100,0	100,0	32	3,1	0,6	3,0	6	0,6	0,5	5	0
		B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	153,8	130,7	94	0,4	0,3	21,6	21	0,4	0,0	3	4
REFRIGERIO	GALLETAS POLVOROSAS	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60,0	60,0	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	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
	ZANAHORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	80,0	68,0	32	0,5	0,1	6,5	18	0,3	0,1	24	896
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PLÁTANO CON BOCADILLO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5,0	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2401	96,8	58,7	360,5	312	17	12	1675	2033
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			89%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	239	6,0	4,1	43,4	24	2,2	0,5	342	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS CON MAÍZ Y QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		A053	Maíz tierno, crudo	5,0	5,0	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,0	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 ASADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 COCIDAS	B033	Champiñón, crudo	40,0	40,0	13	1,2	0,2	1,2	2	0,2	0,2	2	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	40,0	34,0	13	0,8	0,1	1,8	17	0,6	0,1	72	140
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		B009	Ajo, crudo	2,0	1,9	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	100,0	100,0	152	3,4	1,2	30,5	5	0,8	0,4	3	28
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30,0	30,0	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	10	0,4	0,1	1,8	0	0,0	0,1	6	1
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	45,0	36,0	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	0,1	26	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	21,9	29,1	0,5	20	2,1	3,5	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	PAPA AL HORNO	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 19			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2375	91,7	75,4	316,0	328	14	25	1976	1340
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	801 - 2500	802 - 2500	803 - 2500	812 - 2500
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			88%	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA)	B027	Cebolla cabezona, cruda	50,0	47,5	19	0,7	0,0	3,7	11	0,1	0,1	2	0
		B033	Champiñón, crudo	50,0	50,0	16	1,6	0,3	1,5	3	0,3	0,3	3	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	50,0	42,5	20	0,3	0,0	4,0	11	0,2	0,1	15	560
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	CRIOLLAS AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60,0	60,0	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	4,6	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	FILETE DE PESCADO ASADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	21,9	2,0	0,0	12	0,7	3,5	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2334	90,1	47,8	373,2	311	13	11	1568	1528
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA BLANDA - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	262	7,1	3,4	50,5	25	2,4	1,1	0	0
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas con frutas	10,0	10,0	10	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	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 ASADA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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 AL VAPOR	B027	Cebolla cabezona, cruda	32,0	30,4	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	0,1	1	0
		B033	Champiñón, crudo	32,0	32,0	10	1,0	0,2	1,0	2	0,2	0,2	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,0	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	0,1	10	358
		B103	Tomate, crudo	32,0	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	0,0	2	16
		335	Zucchini, con cascara, crudo	38,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		B079	Perejil, crudo	11,1	10,0	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	142,9	100,0	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	80,0	80,0	150	7,4	18,4	39,1	38	1,3	0,6	338	182
	AROMÁTICA	P.comercial	Hierbas aromáticas	10,0	10,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T003	Arveja seca, cruda	5,0	5,0	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	0,2	1	1
		D012	Aceite de soya	1,0	1,0	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
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15,0	6,0	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5,0	5,0	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,0	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8,0	7,2	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8,0	4,8	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	1,0	1,0	7	0,0	0,8	0,0	0	0,0	0,0	2	12
	LOMO DE CERDO ASADO	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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 CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 21			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2239	117,1	60,7	348,8	316	18	15	1745	1285
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			83%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA SEMIBLANDA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz amarillo	Pan integral	Tostadas integrales	Pan de maíz	Pan tajado	Arepa blanca	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Agua de panela con canela	Café en leche
	PROTEICO	Huevo duro	Huevos con champiñón	Huevos con queso	Queso campesino	Huevos duros	Calentado frijoles, arroz y huevo revuelto	Huevos revueltos
	FRUTA ENTERA	Mango picado	Naranja picada	Granadilla	Pera picada	Manzana picada	Mandarina	Mango común picado
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO	Pernil a la criolla desmechada	Huevos duros	Sobrebarriga a la criolla desmechada	Pechuga cocida en trozos	Cerdo cocido en trozos	Filete de pescado en salsa criolla en trozos	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá en trozos
	LEGUMINOSA	Garbanzos guisados con callo	Lentejas con zanahoria y papa	Arveja amarilla guisada	Frijoles con plátano	Garbanzos rancheros	Lentejas criollas	Arveja verde seca guisada
	VERDURA	Brócoli y zanahoria al vapor	Verduras al Wok	Zucchini en salsa dulce	Verdura en salsa teriyaki	Torta de espinaca	Croquetas de coliflor	Verdura de cebolla, pimentón, zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno en trozos	Plátano cocido machacado	Yuca al horno en trozos	Papa cocinada machacada	Papa en trozos	Yuca machacada	Plátano machacado
	JUGO	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja picada	Pera picada	Manzana picada	Mango común picado	Mandarina	Pera picada	Banano picado
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Pan de queso	Ponqué de chocolate	Arepuela	Pan de coco	Pan aliñado	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Agua de panela con leche	Leche UHT	Tinto	Kumis UHT	Avena UHT	Sorbete de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con arveja	Arroz con ajonjolí	Arroz con blanco
	VERDURA	Torta de verduras	Croquetas de brócoli	Verdura caramelizada (Cebolla, zanahoria y pimentón)	Mix de verduras al vapor	Poteca de ahuyama con queso	Pepino guisado con leche	Acelga al vapor
	PROTEICO	Carne de res molida	Chuleta de cerdo cocido en trozos	Pechuga cocida gratinada en trozos	Filete de pescado en trozos	Pollo cocido en trozos	Hígado encebollado en trozos	Pierna pernil desmechada
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Yuca en trozos	Papa campesina machacada	Plátano maduro en trozos	Arracacha macerada	Torta de plátano en trozos	Plátano en trozos	Yuca a la criolla en trozos
	JUGO	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA SEMIBLANDA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Pan rollo	Tostadas integrales	Pan de queso	Arepa de maíz amarillo	Pan blandito	Tostadas integrales
	BEBIDA EN LECHE	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de maicena	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche
	PROTEICO	Huevos con champiñón	Queso doble crema	Huevos batidos	Huevo duro	Calentado lenteja. arroz y huevo batido	Huevo revuelto	Queso doble crema
	FRUTA ENTERA	Banano picado	Manzana picada	Mandarina	Durazno picado	Naranja picada	Pera picada	Manzana picada
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco
	PROTEICO	Ropa vieja (Carne desmechada con guiso)	Huevos duros	Callo a la madrileña	Chuleta de cerdo en salsa agridulce en trozos	Pierna de pollo a la jardinera desmechada	Huevos duros	Contramuslo de pollo en salsa BBQ desmechado
	LEGUMINOSA	Lentejas con cilantro	Frijol con plátano maduro	Garbanzos con pimentón y espinaca	Arveja verde seca guisada	Frijol guisado	Lentejas guisadas con papa	Arveja amarilla guisada
	VERDURA	Verduras al WOK	Calabacín salteado	Soufle de verduras	Torta de zanahoria	Verdura mixta salteada	Acelga al vapor	Verdura caliente oriental
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano cocido machacado	Arepa blanca de maíz en trozos	Plátano en trozos	Papa macerada	Yuca en trozos	Plátano machacado	Maíz pira
	JUGO	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja picada	Pera picada	Granadilla	Mandarina	Manzana picada	Durazno picado	Banano picado
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Roscón	Galleta de avena	Agua de panela	Pan de coco	Mojicón	Pan de queso	Galletas cracker
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Agua de panela con leche	Tinto	Queso doble crema	Kumis UHT	Yogurt UHT	Sorbete de guayaba	Arroz de leche
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con pimentón	Arroz con arveja	Arroz blanco	Arroz con pimentón
	VERDURA	Brócoli al gratín	Torta de acelga	Fricase de verduras	Verduras salteadas	Ensalada roja con cilantro	Verduras salteadas, cebolla, pimentón, zanahoria, zucchini y salsa de soya	Coliflor gratinado
	PROTEICO	Pechuga cocida gratinada en trozos	Carne cocida con salsa chimichurri molida	Pierna de pollo en salsa BBQ desmechada	Huevos duros	Lomo de cerdo cocido en trozos	Filete de pescado cocido en trozos	Carne de res cocida molida
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Puré de papa criolla	Yuca en trozos	Papa salada en trozos	Plátano maduro con canela machacado	Puré de mazorca	Yuca en trozos	Espagueti con salsa boloñesa
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de curuba

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA SEMIBLANDA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan blandito	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Tostada mantequilla	Arepa de maíz amarillo	Pan Dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Café en leche
	PROTEICO	Huevos con queso	Huevo revuelto	Huevos batidos	Queso doble crema	Huevos con maíz y queso	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Mango común picado	Pera picada	Manzana picada	Durazno picado	Granadilla	Pera picada	Mandarina
ALMUERZO	CEREAL	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz al pimentón	Arroz blanco
	PROTEICO	Cerdo cocido en trozos	Callo con hogao	Lomo de cerdo en salsa de mostaza en trozos	Bagre en salsa criolla en trozos	Pierna de pollo en salsa criolla desmechado	Pechuga cocida en trozos	Carne de res en salsa chimichurri molida
	LEGUMINOSA	Lentejas con papa	Garbanzos guisados	Arveja amarilla seca guisada	Garbanzos	Lentejas guisadas con zanahoria	Arveja verde seca guisada	Frijol con plátano
	VERDURA	Espinaca con huevo y queso	Zanahoria al vapor	Verduras salteadas en soya	Verduras a la crema	Verduras al WOK	Verdura caramelizada	Verdura en salsa teriyaki
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa criolla macerada	Plátano cocido en trozos	Yuca machacada	Maíz pira	Puré de mazorca	Criollas machacadas	Papa al perejil en trozos
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de curuba
	FRUTA ENTERA	Naranja picada	Mango picado	Granadilla	Mandarina	Naranja picada	Manzana picada	Banano picado
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuelas	Mantecada	Pan de queso	Galletas polvorosas	Bocadillo	Torta de naranja	Croissant de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Kumis UHT	Sorbete de curuba	Avena UHT	Queso	Yogurt UHT	Tinto
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con arveja
	VERDURA	Croquetas de coliflor	Torta de acelga	Mix de verduras al vapor	Brócoli al vapor	Ensalada roja con cilantro	Torta de zanahoria	Torta de verdura
	PROTEICO	Carne en bistec en trozos	Pechuga cocida gratinada con queso en trozos	Huevos duros	Carne de res molida	Chuleta de cerdo cocido en trozos	Filete de pescado cocido en trozos	Lomo de cerdo en salsa de maracuyá en trozos
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano maduro con dulce y canela en trozos	Papa al perejil machacado	Papa salada en trozos	Plátano con bocadillo y queso en trozos	Papa machacada	Yuca en trozos	Papa criolla macerada
	JUGO	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	MANGO PICADO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERNIL A LA CRIOLLA DESMECHADO	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	GARBANZOS GUISADOS CON CALLO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		f097	Res, callo o menudo, crudo	20,0	20,0	19	2,9	0,8	0,0	13	0,2	0,3	19	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	BRÓCOLI Y ZAHANORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60,0	51,0	24	0,4	0,1	4,8	14	0,2	0,1	18	672
		B025	Brócoli, crudo	60,0	24,0	11	0,7	0,1	1,6	14	0,3	0,1	8	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO EN TROZOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D015	Mantequilla	2,2	2,2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA PICADA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1,0	1,0	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B052	Habichuela, cruda	20,0	18,0	8	0,4	0,0	1,3	7	0,2	0,0	1	6
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE DE RES MOLIDA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	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	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA EN TROZOS	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2738	117,6	78,1	376,3	824	19	17	1719	1896
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON CHAMPIÑON	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	NARANJA PICADA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	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
	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PLÁTANO COCIDO MACHACADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA PICADA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	1,0	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE BRÓCOLI	B025	Brócoli, crudo	100,0	40,0	18	1,2	0,1	2,6	24	0,4	0,2	13	12
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,4	0	0,1	0,0	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	CHULETA DE CERDO COCIDO EN TROZOS	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,2	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 CAMPESINA MACHACADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,0	1,7	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2780**	**101,9**	**97,4**	**359,1**	**819**	**19**	**28**	**2046**	**1051**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**103%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	6	0,2	0,2	1	8
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	ZUCCHINI EN SALSA DULCE	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	27
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA DESMECHADA	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	22,7	0,5	9	2,9	5,3	75	6
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	YUCA AL HORNO EN TROZOS	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA PICADA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60,0	60,0	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,0	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTON	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 COCIDA GRATINADA EN TROZOS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	15	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2658	105,6	92,7	341,0	782	12	28	1830	541
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			98%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60,0	60,0	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,9	561	252
	PERA PICADA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3,0	2,7	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 COCIDA EN TROZOS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRIJOLES CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	24,0	17	23	0,2	0,0	5,2	1	0,1	0,0	1	9
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKY	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	0	0,2	0,0	0,6	3	0,0	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA COCINADA MACHACADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO PICADO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	FILETE DE PESCADO EN TROZOS	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	1,5	118	0
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARRACACHA MACERADA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	111	0,9	0,1	26,3	21	0,9	0,0	1	57
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2623	103,3	76,9	363,6	869	16	11	1720	1488
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	40,0	40,0	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANZANA PICADA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	CERDO COCIDO EN TROZOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	90,0	54,0	18	1,6	0,1	2,1	66	1,3	0,3	36	288
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	20,0	20,0	59	4,6	4,3	0,6	103	0,0	0,6	75	48
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	GARBANZOS RANCHEROS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	5,0	5,0	13	0,7	1,0	0,3	1	0,1	0,1	57	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	PAPA EN TROZOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,0	6	1
		L015	Sal	0,2	3,0	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	0,0	1163	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	19,0	32	1,8	0,5	325	0
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	60,0	51,0	15	0,4	0,1	3,0	10	0,4	0,1	1	905
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	POLLO COCIDO EN TROZOS	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	1,0	91	50
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	TORTA DE PLÁTANO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,0	50,4	67	0,6	0,1	15,3	2	0,3	0,1	2	27
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2649	125,7	74,8	344,2	1035	16	13	3306	1910
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			98%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	38,0	38,0	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	25,0	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	24,2	2,0	0,0	12	0,7	1,2	63	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS CRIOLLAS	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	YUCA MACHACADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA PICADA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14

CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	70,0	52,5	7	0,3	0,1	1,2	9	0,2	0,1	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,0	2,7	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	HÍGADO ENCEBOLLADO EN TROZOS	F108	Res, hígado, asado, sin sal	150,0	150,0	276	43,7	8,0	7,7	11	9,8	8,0	119	14237
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PLATANO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 6		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2762**	**127,5**	**55,4**	**412,4**	**389**	**27**	**29**	**1999**	**14735**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**102%**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**

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

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANGO COMUN PICADO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA EN TROZOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		C056	Maracuyá, cruda	25,0	8,0	5	0,1	0,0	1,0	1	0,1	0,0	0	14
		K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURA SALTEADA DE PIMENTÓN, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B019	Arveja verde, cruda	10,0	4,0	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MACHACADO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO PICADO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60,0	60,0	167	5,6	2,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ACELGA AL VAPOR	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	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
	PIERNA PERNIL DESMECHADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	6,9	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	YUCA A LA CRIOLLA EN TROZOS	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	19,9	16	0,3	0,3	14	1
		B103	Tomate, crudo	5,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	249,9	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2704	113,0	55,5	387,9	701	16	13	1936	1503
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	0
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑÓN	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BANANO PICADO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ROPA VIEJA (CARNE DESMECHADA CON GUISO)	F100	Res, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	335	32,4	8,0	0,5	9	2,9	5,3	75	3
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	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
	LENTEJAS CON CILANTRO	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	PLATANO COCIDO MACHACADO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	25,0	10,0	5	0,3	0,0	0,7	6	0,1	0,0	3	3
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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 TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA PICADA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60,0	60,0	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	10,0	150	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BRÓCOLI AL GRATIN	B025	Brócoli, crudo	150,0	60,0	28	1,8	0,2	4,0	36	0,7	0,2	20	19
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	PECHUGA COCIDA GRATINADA EN TROZOS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	2,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	3,0	37	24
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2734**	**120,3**	**68,5**	**364,9**	**756**	**19**	**41**	**1627**	**1002**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**101%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA PICADA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	FRIJOL CON PLATANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	0,0	150	191
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	1,0	39	0
	CALABACÍN SALTEADO	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
	AREPA BLANCA DE MAIZ EN TROZOS	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA PICADA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28,0	28,0	80	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	80	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	CARNE A LA PLANCHA EN SALSA CHIMICHURRI MOLIDA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA EN TROZOS	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2570	109,5	67,5	378,6	893	20	17	1609	1074
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	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 MADRILEÑA	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	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
	GARBANZOS CON PIMENTÓN Y ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B044	Espinaca, cruda	10,0	6,0	2	0,2	0,0	0,2	7	0,1	0,0	4	32
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	SOUFLE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	6	0,1	0,0	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		B019	Arveja verde, cruda	16,0	6,4	6	0,4	0,0	1,0	2	0,1	0,1	0	3
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	16,0	16,0	6	0,5	0,0	0,7	21	0,3	0,1	11	77
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLÁTANO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRICASE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	13,0	11,7	5	0,2	0,0	0,8	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13,0	11,1	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	13,0	11,1	4	0,1	0,0	0,7	1	0,0	1,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	13,0	13,0	49	3,1	0,1	7,8	8	0,6	2,0	2	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13,0	12,4	5	0,2	0,0	1,0	3	0,0	3,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13,0	10,4	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA BBQ DEMESCHADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		K031	Miel de abejas, líquida	5	5	17	0,0	0,0	4,1	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	8	8	9	0,1	0,0	2,0	1	0,0	0,0	69	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3	3	27	0,0	3,0	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
	PAPA SALADA EN TROZOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2476**	**104,5**	**68,7**	**333,0**	**855**	**16**	**19**	**1603**	**877**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**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**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE MAICENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A001	Almidón de maíz, crudo	15,0	15,0	56	0,0	0,0	13,7	0	0,1	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
	DURAZNO PICADO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CHULETA DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE EN TROZOS	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	25,8	29,1	0,5	20	2,1	3,0	98	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C072	Piña, cruda	10,0	5,5	3	0,0	0,0	0,7	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	PAPA MACERADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS SALTEADAS	B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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 DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	2,0	150	191
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PLATANO MADURO CON CANELA EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	5,0	5,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2772	101,9	90,9	376,0	804	17	13	2067	1811
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	NARANJA PICADA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO A LA JARDINERA DESMECHADA	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	0,0	1	39
		B052	Habichuela, cruda	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA MIXTA SALTEADA	335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	YUCA EN TROZOS	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA PICADA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	32,0	17	0,4	0,0	3,3	5	0,3	0,1	23	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	0
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LOMO DE CERDO COCIDO EN TROZOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PURÉ DE MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	125,0	125,0	190	4,3	1,5	38,1	6	1,0	0,5	4	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2864**	**120,7**	**65,2**	**431,6**	**736**	**17**	**27**	**1766**	**773**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	0	0
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA PICADA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10,0	10,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ACELGA AL VAPOR	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	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
	PLATANO MACHACADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO PICADO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA, PIMENTÓN, ZUCCHINI Y SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	FILETE DE PESCADO COCIDO EN TROZOS	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
	YUCA EN TROZOS	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 13			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**2608**	**91,3**	**77,8**	**369,5**	**735**	**17**	**10**	**1783**	**1438**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**97%**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	MANZANA PICA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA BBQ DESMECHADO	F073	Pollo, contramuslo con piel, crudo	132,0	120,1	246	20,5	18,1	0,0	12	0,8	0,0	91	50
		K031	Miel de abejas, líquida	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,6	0	0,0	0,0	0	0
		L017	Salsa de tomate	6,0	6,0	7	0,1	0,0	1,5	1	0,0	0,0	52	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	3,0	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO PICADO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28,0	28,0	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30,0	30,0	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	100,0	55	3,2	3,2	3,4	120	0,0	0,4	42	39
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	COLIFLOR GRATINADO	B039	Coliflor, crudo	70,0	56,0	20	1,1	0,1	3,2	14	0,4	0,2	23	8
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	CARNE DE RES COCIDA MOLIDA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	10,0	10,0	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8,0	6,8	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 CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2651	119,1	79,6	352,4	850	17	15	1970	937
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			98%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS CON QUESO	J006	Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	60,0	60,0	125	10,3	8,8	1,2	38	1,0	0,7	116	132
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANGO PICADO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CERDO COCIDO EN TROZOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	LENTEJAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ESPINACA CON HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	100,0	60,0	20	1,7	0,1	2,3	74	1,4	0,3	40	320
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	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
	PAPA CRIOLLA MACERADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA PICADA	C062	Naranja, cruda	166,6	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AREPUELAS	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	20	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	21	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	5,0	5,0	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	CARNE EN BISTECK EN TROZOS	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	4,0	4,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2737**	**137,3**	**79,3**	**354,7**	**785**	**21**	**30**	**1962**	**1204**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**101%**	**SOBREADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA PICADA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	2,8	0	2
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CALLO CON HOGAO	F097	Res, callo o menudo, crudo	110,0	110,0	105	16,1	4,5	0,0	74	0,9	1,5	107	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	3
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	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
	ZANAHORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70,0	59,5	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PLÁTANO ASADO EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO PICADO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60,0	60,0	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	204	11
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	35	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	PECHUGA COCIDA GRATINAA EN TROZOS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	14	0,8	1,0	76	29
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 MACHACADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B079	Perejil, crudo	2,0	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	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2709	106,1	79,1	375,8	1042	17	13	1999	1867
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	15	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MANZANA PICADA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LOMO DE CERDO A LA MOSTAZA EN TROZOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,9	78	3
		L016	Salsa de mostaza	4,4	4,4	5	0,2	0,1	0,6	3	0,1	0,0	53	0
	ARVEJA AMARILLA SECA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	56
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA MACHACADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		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	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	HUEVOS DUROS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA SALADA EN TROZOS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2517	104,1	70,6	354,0	751	13	25	1789	1432
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			93%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	DURAZNO PICADO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	0	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BAGRE EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	142,0	120,7	199	18,7	13,8	0,0	10	0,7	0,6	118	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	GARABANZOS CON CHORIZO	T019	Garbanzo, crudo	50,0	50,0	197	10,0	2,8	29,4	60	3,2	1,6	15	2
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	10,0	10,0	32	2,4	2,3	0,4	1	0,2	0,1	114	0
		B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	50,0	40,0	14	0,8	0,0	2,3	10	0,3	0,1	16	6
		B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60,0	60,0	269	4,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	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
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	130,0	52,0	24	1,6	0,2	3,4	31	0,6	0,2	17	16
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CARNE DE RES MOLIDA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		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 EN TROZOS	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5,0	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,0	48	10
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2777	122,0	81,0	379,7	841	21	15	2062	932
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	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	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		A053	Maíz tierno, crudo	5,0	5,0	8	0,2	0,1	1,5	0	0,0	0,0	0	1
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,0	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PIERNA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA DESMECHADO	F091	Pollo, pierna o colombina con piel, cruda	170,0	124,1	226	22,5	15,0	0,1	12	1,2	2,2	98	37
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8,0	7,6	3	0,1	0,0	0,6	2	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,0	3,6	1	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA	T026	Lenteja común, cruda	40,0	40,0	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	1,4	11	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PURÉ DE MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	100,0	100,0	152	3,4	1,2	30,5	5	0,8	0,4	3	28
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA PICADA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30,0	30,0	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	45,0	36,0	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	0,1	26	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	CHULETA CERDO COCIDO EN TROZOS	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	150,0	150,0	368	21,9	29,1	0,5	20	2,1	3,5	98	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PAPA MACHACADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 19		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2710**	**107,5**	**102,5**	**320,6**	**757**	**15**	**27**	**2201**	**1121**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
	PERA PICADA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PECHUGA COCIDA EN TROZOS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	130,0	120,9	201	25,0	11,1	0,1	13	0,8	1,2	76	29
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	40,0	40,0	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	1,4	6	9
		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	20,0	9,0	4	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	5
		F112	Res, hueso carnudo, crudo	10,0	6,8	11	1,4	0,6	0,0	0	0,2	0,4	4	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10,0	9,0	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	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
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	CRIOLLAS MACHACADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA PICADA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60,0	60,0	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	4,6	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	FILETE DE PESCADO COCIDO EN TROZOS	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	194,0	120,3	115	21,9	2,0	0,0	12	0,7	3,5	63	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	YUCA EN TROZOS	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2640	103,8	62,8	400,2	682	13	12	1608	1342
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			98%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA SEMIBLANDA - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	23,95	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60,0	60,0	181	10,5	15,3	0,2	352	0,2	1,7	561	252
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI MOLIDA	F099	Res, carne magra, cruda	150,0	150,0	209	32,7	8,6	0,0	9	4,1	5,4	77	0
		B079	Perejil, crudo	4,1	3,7	2	0,1	0,0	0,3	5	0,2	0,0	2	16
		B080	Pimentón rojo, crudo	5,0	4,3	1	0,0	0,0	0,3	0	0,0	0,0	0	8
		B009	Ajo, crudo	2,3	2,2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Oregano	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Tomillo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FRIJOL CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	50,0	50,0	186	10,7	0,6	29,4	63	3,6	1,4	8	0
		B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,2	5	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	14,5	10	14	0,1	0,0	3,2	0	0,1	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKI	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	0	0,0	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA AL PEREJIL EN TROZOS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		B079	Perejil, crudo	11,1	10,0	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO PICADO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	150	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T003	Arveja seca, cruda	5,0	5,0	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	0,2	1	1
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15,0	6,0	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5,0	5,0	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,0	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8,0	7,2	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8,0	4,8	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE MARACUYA EN TROZOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	2,7	78	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C056	Maracuyá, cruda	15,0	4,8	3	0,1	0,0	0,6	0	0,1	0,0	0	8
		A001	Almidón de maíz, crudo	1,0	1,0	4	0,0	0,0	0,9	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 CRIOLLA MACERADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 21		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**				**2623**	**127,9**	**78,3**	**365,5**	**907**	**19**	**17**	**1874**	**1159**
		REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**97%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA LÍQUIDA TOTAL

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Agua de panela con canela	Café en leche
	CALDO DE PROTEINA	Caldo de papa y huevo licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de huevo y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de huevo y papa licuado	Licuado de pollo y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol
ALMUERZO	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango
REFRIGERIO	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Agua de panela con leche	Leche UHT	Tinto	Kumis UHT	Avena UHT	Sorbete de guayaba
CENA	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de huevo y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA LÍQUIDA TOTAL

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	BEBIDA EN LECHE	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de maicena	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche
	CALDO DE PROTEINA	Caldo de papa y huevo licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de huevo y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa	Licuado de pollo y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba	Jugo de curuba	Jugo de guanábana
ALMUERZO	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango
REFRIGERIO	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Agua de panela con leche	Tinto	Agua de panela con leche	Kumis UHT	Yogurt UHT	Sorbete de guayaba	Yogurt UHT
CENA	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de huevo y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de curuba

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA LÍQUIDA TOTAL

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Café en leche
	CALDO DE PROTEINA	Caldo de papa y huevo licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de papa y huevo licuado	Caldo de carne y papa licuado	Caldo de carne y papa licuado	Licuado de pollo y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuyá	Jugo de mango	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana
ALMUERZO	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de curuba
REFRIGERIO	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Kumis UHT	Sorbete de curuba	Avena UHT	Agua de panela con leche	Yogurt UHT	Tinto
CENA	LICUADO DE PROTEINA, VERDURAS Y TUBERCULO	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de huevo y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de carne, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa	Licuado de pollo, verduras y papa
	JUGO DE FRUTA	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110,0	99,0	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130,0	117,0	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1466	84,4	48,0	164,6	610	13	10	959	1232
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			54%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	1,0	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1422	97,6	47,2	146,3	590	15	25	887	924
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			53%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	6
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	LICUADO DE HUEVO Y PAPA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110,0	99,0	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130,0	117,0	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1368	84,3	49,8	137,6	644	11	9	1138	838
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			51%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110,0	99,0	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130,0	117,0	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	1,9	155	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	1,5	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1342	80,2	46,4	144,2	424	13	25	892	1052
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			50%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	1,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	1,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1465	99,1	44,7	158,3	596	14	14	958	1001
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			54%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110,0	99,0	148	12,5	10,7	19,0	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130,0	117,0	113	2,3	0,2	20,0	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	21,0	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	22,0	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	23,0	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	24,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	24,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	1,2	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	5,0	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	27
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 6			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**1273**	**77,1**	**38,6**	**280,5**	**187**	**17**	**25**	**704**	**823**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 — 135,0**	**60,0 — 105,0**	**337,5 — 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**47%**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**

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

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	LICUADO DE POLLO Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,1	1,9	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	7
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	6,9	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	249,9	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1419	96,8	51,1	149,6	555	14	12	635	931
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			53%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110,0	99,0	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130,0	117,0	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	8,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	2,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	3,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 8			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1384	83,9	55,3	148,0	570	12	27	944	1050
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			51%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	1,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Zucchini, con cascara, crudo	2,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	2,0	155	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1313	92,0	37,3	145,9	389	15	14	878	1011
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			49%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47
CENA	LICUADO DE HUEVO Y PAPA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110,0	99,0	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130,0	117,0	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	1,0	155	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1406	81,7	49,4	150,8	545	12	23	1049	785
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			52%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	COLADA DE MAICENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A001	Almidón de maíz, crudo	15,0	15,0	56	0,0	0,0	13,7	0	0,1	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110,0	99,0	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130,0	117,0	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	3,0	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1460	85,8	48,2	165,3	631	13	12	1043	1291
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			54%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1428	96,1	44,7	151,6	554	12	24	887	729
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			53%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	2	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	3	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	4	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Zucchini, con cascara, crudo	10,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1398	96,1	42,7	149,9	542	16	15	619	928
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			52%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	LICUADO DE POLLO Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,1	1,9	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	7
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,0	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	1
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	0
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,0	80	48
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1431	95,8	47,6	149,3	554	11	20	982	870
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			53%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110,0	99,0	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130,0	117,0	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	22	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	20	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	21	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1403	84,2	48,0	152,5	475	14	22	1029	1232
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			52%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	2,8	0	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	35	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	14	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1490	97,1	46,1	162,7	647	13	14	816	977
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			55%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	15	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	0,64
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	2,9	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE HUEVO Y PAPA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110,0	99,0	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130,0	117,0	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1413	86,5	49,2	150,3	582	13	25	1117	876
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			52%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALDO DE PAPA Y HUEVO LICUADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	110,0	99,0	148	12,5	10,7	0,3	52	1,7	1,4	138	175
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	130,0	117,0	113	2,3	0,2	24,5	9	0,9	0,4	12	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1428	84,9	48,5	158,5	430	15	9	1031	1201
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			53%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	110,0	110,0	61	3,5	3,5	3,7	132	0,0	0,4	46	43
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO SE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,0	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
CENA	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	21,9	3,0	0,0	0	0,0	3,5	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 19			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1393	116,8	44,8	144,7	509	13,7	27,3	855	783
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			52%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	CALDO DE CARNE Y PAPA LICUADO	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	1,2	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	4,6	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	21,9	0,0	0,0	0	0,0	3,5	155	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			1448	98,8	44,3	158,7	550	14	17	888	1013
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			54%	ADECUADO	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA LÍQUIDA TOTAL - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	23,95	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	LICUADO DE POLLO Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,1	1,9	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	7
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
ALMUERZO	LICUADO DE CARNE, VERDURAS Y PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110,0	110,0	153	24,0	6,3	0,0	7	3,0	4,0	56	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2,0	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B019	Arveja verde, cruda	25,0	10,0	10	0,6	0,0	1,6	4	0,2	0,1	1	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,1	100,0	97	2,0	0,2	20,9	8	0,8	0,3	10	0
		B052	Habichuela, cruda	10,0	9,0	4	0,2	0,0	0,6	4	0,1	0,0	1	3
		B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	18	0,4	0,1	10	80
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	LICUADO DE POLLO, VERDURAS Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,0	120,0	199	24,8	11,0	0,1	13	0,8	1,0	76	29
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	29	1,1	0,2	127	248
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0,0	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	0,0	1	53
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85,0	85,0	82	1,9	0,1	17,9	9	0,9	0,0	15	2
		B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	2	0,1	0,1	0	3
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	155	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 21			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			1315	91,6	43,4	132,0	381	11	20	896	816
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			49%	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA LÍQUIDA CLARA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	CONSUME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela
ALMUERZO	CONSOME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	GELATINA	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
ONCES	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática
CENA	CONSOMÈ	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	CONSUME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela
ALMUERZO	CONSOME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	GELATINA	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
ONCES	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática
CENA	CONSOMÈ	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	CONSUME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela	Agua de panela
ALMUERZO	CONSOME	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	GELATINA	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
ONCES	BEBIDA EN AGUA	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática
CENA	CONSOMÈ	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé	Consomé
	BEBIDA EN AGUA	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática	Aromática

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	0
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			480	16,2	13,1	72,0	68	4	1	411	52
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 2			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**			**446**	**16,4**	**12,8**	**65,0**	**67**	**3**	**13**	**411**	**117**
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**17%**	**INSUFICIENTE**	**INSUFICIENTE**	**INSUFICIENTE**	**INSUFICIENTE**	**INSUFICIENTE**	**INSUFICIENTE**	**INSUFICIENTE**	**INSUFICIENTE**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			469	15,2	12,5	71,9	68	3	0	475	275
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	7,0	12	0,4	0,1	3	112
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			487	16,0	12,9	68,3	69	4	1	412	277
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			476	16,6	12,9	70,3	69	3	1	407	141
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			432	15,2	12,7	63,6	65	3	13	479	164
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			16%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	249,9	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			487	16,0	12,9	75,0	69	4	1	412	277
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 8			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			446	16,4	12,8	65,0	67	3	13	411	117
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			487	16,0	12,9	75,0	69	4	1	412	277
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 10			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			496	15,5	12,7	75,8	73	3	1	410	164
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 11			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			454	16,0	12,9	68,1	63	4	0	477	301
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			465	15,2	12,6	70,5	71	3	13	415	140
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	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	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			468	17,1	13,0	69,5	65	4	1	409	255
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			469	15,2	12,5	71,9	68	3	0	475	275
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 15			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			432	15,2	12,7	63,6	65	3	13	479	164
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			16%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			496	15,5	12,7	75,8	73	3	1	410	164
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			446	16,4	12,8	65,0	67	3	13	411	117
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			454	16,0	12,9	68,1	63	4	0	477	301
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 19			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			459	15,5	12,9	67,5	69	2	13	414	52
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			483	16,4	12,6	73,2	70	3	1	407	228
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 – 135,0	60,0 – 105,0	337,5 – 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			18%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - LÍQUIDA CLARA - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	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	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
	AGUA DE PANELA	K033	Panela	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
ALMUERZO	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	15	15	59	1,2	0,0	13,5	0	0,0	0,0	40	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
ONCES	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	CONSOMÉ	L007	Caldo de carne de res, deshidratado	20	20	52	3,4	4,1	0,4	12	0,4	0,0	41	0
		B009	Ajo, crudo	2,1	2	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	4,4	2	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	1
		B035	Cilantro, crudo	2,2	2	1	0,0	0,0	0,1	2	0,0	0,0	1	8
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
	AROMÁTICA	P.Comercial	Aromática de jengibre y limoncillo	10	10	36	1,2	0,1	7,6	0	0,0	0,0	0	0
MENÚ 21			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			463	15,5	12,8	68,9	66	3	1	475	188
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			17%	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE	INSUFICIENTE

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA VEGETARIANA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6	MENÚ 7
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz amarillo	Pan integral	Tostadas integrales	Pan de maíz	Pan tajado	Arepa blanca	Pan aliñado
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Café en leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Agua de panela con canela	Café en leche
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos fritos	Huevos con champiñón	Huevos con queso	Queso campesino	Huevos batidos	Calentado frijoles, arroz y huevo revuelto	Huevos revueltos
	FRUTA ENTERA	Mango	Naranja	Granadilla	Pera	Manzana	Mandarina	Mango común
ALMUERZO	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con perejil	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz al cilantro
	PROTEICO LEGUMINOSA **(DOS PORCIONES)**	Garbanzos guisados	Lentejas con zanahoria y papa	Arveja amarilla guisada	Frijoles con plátano	Garbanzos guisados	Lentejas criollas	Arveja verde seca guisada
	VERDURA	Brócoli y zanahoria al vapor	Verduras al Wok	Zucchini en salsa dulce	Verdura en salsa teriyaki	Torta de espinaca	Croquetas de coliflor	Verdura de cebolla, pimentón, zanahoria y arvejas salteadas
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa al horno	Plátano asado	Yuca al horno	Papa cocinada	Papa frita en cascos	Yuca dorada	Cascabeles de plátano
	JUGO	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Manzana	Mango común	Mandarina	Pera	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Croissant	Pan de queso	Ponqué de chocolate	Arepuela	Pan de coco	Pan aliñado	Pan integral
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Agua de panela con leche	Leche UHT	Tinto	Kumis UHT	Avena UHT	Sorbete de guayaba
CENA	CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con arveja	Arroz con ajonjolí	Arroz con blanco
	VERDURA	Torta de verduras	Croquetas de brócoli	Verdura caramelizada (Cebolla, zanahoria y pimentón)	Mix de verduras al vapor	Poteca de ahuyama con queso	Pepino guisado con leche	Acelga a la crema
	PROTEICO	Huevo duro	Huevo frito	Queso	Huevo frito	Huevo duro	Queso	Huevo frito
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Yuca dorada	Papa campesina	Plátano maduro asado	Chips de arracacha	Torta de plátano	Patacón	Yuca a la criolla
	JUGO	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Queso	Leche UHT	Huevo duro	Leche UHT	Queso	Huevo frito	Huevo duro

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA VEGETARIANA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuela	Pan rollo	Tostadas integrales	Pan de queso	Arepa de maíz amarillo	Pan blandito	Tostadas integrales
	BEBIDA EN LECHE	Café en leche	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de maicena	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos con champiñón	Queso doble crema	Huevos batidos	Huevo duro	Calentado lenteja. arroz y huevo batido	Huevo revuelto	Queso doble crema
	FRUTA ENTERA	Banano	Manzana	Mandarina	Durazno	Naranja	Pera	Manzana
ALMUERZO	CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco
	PROTEICO LEGUMINOSA **(DOS PORCIONES)**	Lentejas con cilantro	Frijol con plátano maduro	Garbanzos con pimentón y espinaca	Arveja verde seca guisada	Frijol guisado	Lentejas guisadas con papa	Arveja amarilla guisada
	VERDURA	Verduras al WOK	Calabacín salteado	Soufle de verduras	Torta de zanahoria	Verdura mixta salteada	Acelga a la crema	Verdura caliente oriental
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano asado	Arepa blanca de maíz	Patacón	Papa dorada gratinada	Yuca dorada	Plátano al horno	Maíz pira
	JUGO	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mango
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	Granadilla	Mandarina	Manzana	Durazno	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Roscón	Galleta de avena	Agua de panela	Pan de coco	Mojicón	Pan de queso	Galletas cracker
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Agua de panela con leche	Tinto	Queso doble crema	Kumis UHT	Yogurt UHT	Sorbete de guayaba	Arroz de leche
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con pimentón	Arroz con arveja	Arroz blanco	Arroz con pimentón
	VERDURA	Brócoli al gratín	Torta de acelga	Fricase de verduras	Verduras salteadas	Ensalada roja con cilantro	Verduras salteadas, cebolla, pimentón, zanahoria, zucchini y salsa de soya	Coliflor gratinado
	PROTEICO	Queso	Huevo Duro	Huevo frito	Queso	Huevo duro	Huevo frito	Huevo duro
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Puré de papa criolla	Chips de yuca	Papa salada	Plátano maduro con canela	Mazorca	Yuca dorada	Espagueti con salsa boloñesa
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de maracuyá	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de curuba
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Huevo duro	Huevo frito	Leche UHT	Huevo duro	Leche UHT	Huevo duro	Queso

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA
BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

CICLO DE MENÚ 2025

DIETA VEGETARIANA

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20	MENÚ 21
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan blandito	Pan aliñado	Arepa de maíz amarillo	Pan campesino	Tostada mantequilla	Arepa de maíz amarillo	Pan Dulce
	BEBIDA EN LECHE	Agua de panela con leche	Chocolate en leche	Colada de avena con canela	Café en leche	Chocolate en leche	Agua de panela con leche	Café en leche
	PROTEICO **(DOS PORCIONES)**	Huevos con queso	Huevo revuelto	Huevos batidos	Queso doble crema	Huevos con maíz y queso	Huevo duro	Queso campesino
	FRUTA ENTERA	Mango común	Pera	Manzana	Durazno	Granadilla	Pera	Mandarina
ALMUERZO	CEREAL	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz al pimentón	Arroz blanco
	PROTEICO LEGUMINOSA **(DOS PORCIONES)**	Lentejas con papa	Garbanzos guisados	Arveja amarilla seca guisada	Garbanzos guisados	Lentejas guisadas con zanahoria	Arveja verde seca guisada	Frijol con plátano
	VERDURA	Espinaca con huevo y queso	Zanahoria a la crema	Verduras salteadas en soya	Verduras a la crema	Verduras al WOK	Verdura caramelizada	Verdura en salsa teriyaki
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Papa criolla dorada	Plátano asado	Yuca dorada	Maíz pira	Mazorca	Criollas doradas	Papa al perejil
	JUGO	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Jugo de maracuyá	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de curuba
	FRUTA ENTERA	Naranja	Mango	Granadilla	Mandarina	Naranja	Manzana	Banano
REFRIGERIO	DERIVADO DE CEREAL	Arepuelas	Mantecada	Pan de queso	Galletas polvorosas	Bocadillo	Torta de naranja	Croissant de queso
	LÁCTEO O BEBIDA EN LECHE O EN AGUA	Sorbete de mango	Kumis UHT	Sorbete de curuba	Avena UHT	Queso	Yogurt UHT	Tinto
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz al cilantro	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con arveja
	VERDURA	Croquetas de coliflor	Torta de acelga	Mix de verduras al vapor	Brócoli al vapor	Ensalada roja con cilantro	Torta de zanahoria	Torta de verdura
	PROTEICO	Queso	Huevo duro	Huevo frito	Huevo duro	Queso	Huevo frito	Huevo frito
	RAÍZ O TUBÉRCULO O PLÁTANO O CEREAL	Plátano maduro con dulce y canela	Papa al perejil con mayonesa	Papa salada	Plátano con bocadillo y queso	Papa dorada	Yuca frita	Papa criolla al horno
	JUGO	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de guanábana	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba
REFRIGERIO NOCTURNO	PROTEICO	Huevo duro	Leche UHT	Huevo duro	Leche UHT	Huevo duro	Queso	Huevo duro

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 1
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS FRITOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	7,0	7,0	63	0,0	7,0	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
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	100,0	100,0	393	19,9	5,5	58,8	120	6,4	3,1	30	3
		B103	Tomate, crudo	40,0	32,0	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	0,0	2	20
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B009	Ajo, crudo	4,0	3,8	5	0,2	0,0	1,1	2	0,0	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	4,0	3,6	2	0,1	0,0	0,2	3	0,1	0,0	2	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	BRÓCOLI Y ZAHANORIA AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	60,0	51,0	24	0,4	0,1	4,8	14	0,2	0,1	18	672
		B025	Brócoli, crudo	60,0	24,0	11	0,7	0,1	1,6	14	0,3	0,1	8	7
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	PAPA AL HORNO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D015	Mantequilla	2,2	2,2	16	0,0	1,8	0,0	0	0,0	0,0	5	26
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	267	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	11	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON AJONJOLI	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	1,0	1,0	6	0,2	0,5	0,2	10	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	TORTA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B052	Habichuela, cruda	20,0	18,0	8	0,4	0,0	1,3	7	0,2	0,0	1	6
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
MENÚ 1			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2904	97,4	88,4	411,1	1155	19	14	1783	2119
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 2
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	167	5,6	1,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVOS CON CHAMPIÑON	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		B033	Champiñón, crudo	10,0	10,0	3	0,3	0,1	0,3	1	0,1	0,1	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PAPA	T026	Lenteja común, cruda	80,0	80,0	310	18,5	0,7	48,8	41	5,8	2,9	22	2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40,0	40,0	36	0,8	0,0	7,6	5	0,3	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	1,0	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE BRÓCOLI	B025	Brócoli, crudo	100,0	40,0	18	1,2	0,1	2,6	24	0,4	0,2	13	12
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,4	0	0,1	0,0	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 CAMPESINA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	1,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		B080	Pimentón rojo, crudo	2,0	1,7	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 2			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2767**	**92,5**	**82,1**	**395,1**	**1066**	**20**	**27**	**1932**	**1246**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**102%**	**BAJO APORTE**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 3
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	18	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON QUESO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,0	30,0	86	7,0	5,6	1,8	122	0,2	0,9	143	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	B019	Arveja verde, cruda	80,0	32,0	32	1,9	0,1	5,0	12	0,5	0,4	2	16
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ZUCCHINI EN SALSA DULCE	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	27
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	YUCA AL HORNO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	PONQUE DE CHOCOLATE	A075	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	60,0	60,0	239	1,8	10,7	33,5	16	0,9	15,0	186	0
	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,0	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	1	22
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTON	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	15	0,3	1,7	285	58
	PLATANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 3			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2430	77,9	76,5	347,2	844	11	25	1955	706
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 4
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	120,0	120,0	361	21,0	30,6	0,4	703	0,5	1,9	1122	504
	PERA	C071	Pera, cruda	117,6	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B079	Perejil, crudo	3,0	2,7	1	0,1	0,0	0,2	4	0,2	0,0	2	11
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	FRIJOLES CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	100,0	100,0	371	21,4	1,2	58,7	125	7,1	2,8	15	0
		B103	Tomate, crudo	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,4	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	28,0	20	27	0,2	0,0	6,1	1	0,1	0,0	1	11
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKY	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	0	0,2	0,0	0,6	3	0,0	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	0,1	0,1	1	0,0	0,1	0,0	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
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	1,5	75	96
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CHIPS DE ARRACACHA	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	111	0,9	0,1	26,3	21	0,9	0,0	1	57
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 4			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2767	91,6	85,4	387,2	1528	19	12	2208	1858
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 5
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	40,0	40,0	111	3,6	0,6	22,7	10	0,8	0,3	473	0
	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	8	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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	117,7	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	TORTA DE ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	90,0	54,0	18	1,6	0,1	2,1	66	1,3	0,3	36	288
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	20,0	20,0	59	4,6	4,3	0,6	103	0,0	0,6	75	48
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	100,0	100,0	393	19,9	5,5	58,8	120	6,4	3,1	30	3
		B103	Tomate, crudo	40,0	32,0	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	0,0	2	20
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B009	Ajo, crudo	4,2	4,0	6	0,2	0,0	1,2	2	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	4,4	4,0	2	0,1	0,0	0,2	3	0,1	0,0	2	15
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PAPA FRITA EN CASCOS	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,0	6	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	19,0	32	1,8	0,5	325	0
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	POTECA DE AHUYAMA CON QUESO	B006	Ahuyama, cruda	60,0	51,0	15	0,4	0,1	3,0	10	0,4	0,1	1	905
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	1,0	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,0	50,4	67	0,6	0,1	15,3	2	0,3	0,1	2	27
		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,6	0,1	3,6	1	0,2	0,1	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	2,0	2,0	1	0,1	0,1	0,1	2	0,0	0,0	1	1
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	5	0,2	0,1	13	16
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
MENÚ 5			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2813	110,5	82,3	379,7	1364	19,6	14,7	2059	2124
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 6
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	38,0	38,0	141	8,1	0,5	22,3	48	2,7	1,1	6	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	AGUA DE PANELA CON CANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	AREPA BLANCA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	25,0	15	0,4	0,2	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LENTEJAS CRIOLLAS	T026	Lenteja común, cruda	80,0	80,0	310	18,5	0,7	48,8	41	5,8	2,9	22	2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,2	0,1	1,4	1	0,1	0,0	11	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	PAN ALIÑADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,0	325	0
	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PEPINO GUISADO CON LECHE	B077	Pepino Cohombro, crudo	70,0	52,5	7	0,3	0,1	1,2	9	0,2	0,1	1	1
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	6,0	2,7	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	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
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	8,0	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PATACÓN	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	7,0	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 6			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2911	96,5	71,4	432,9	685	22	25	2149	853
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

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

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 7
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANGO COMUN	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARVEJA VERDE GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	80,0	80,0	299	19,1	0,9	48,2	48	3,7	2,8	12	18
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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 SALTEADA DE PIMENTÓN, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ARVEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B019	Arveja verde, cruda	10,0	4,0	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0,0	0	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	CASCABELES DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	PAN INTEGRAL	A069	Pan integral, regular, horneado	60,0	60,0	167	5,6	2,9	30,2	30	1,6	0,9	269	0
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	6,9	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA A LA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	19,9	16	0,3	0,3	14	1
		B103	Tomate, crudo	5,0	4,0	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	249,9	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 7			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2791	88,7	73,5	411,1	784	18	12	1882	1827
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 8
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	AREPUELA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	1
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	0
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVOS CON CHAMPIÑÓN	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		B033	Champiñón, crudo	5,0	5,0	2	0,2	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LENTEJAS CON CILANTRO	T026	Lenteja común, cruda	80,0	80,0	310	18,5	0,7	48,8	41	5,8	2,9	22	2
		B035	Cilantro, crudo	4,0	3,6	2	0,1	0,0	0,2	3	0,1	0,0	2	14
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	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
	PLATANO ASADO	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,0	100,0	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4	0,1	26	105
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	25,0	10,0	5	0,3	0,0	0,7	6	0,1	0,0	3	3
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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 TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	ROSCÓN	A084	Roscón, relleno de bocadillo, horneado	60,0	60,0	207	4,7	4,1	37,7	22	2,4	10,0	150	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	144	0,0	0,5	50	47

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	BRÓCOLI AL GRATIN	B025	Brócoli, crudo	150,0	60,0	28	1,8	0,2	4,0	36	0,7	0,2	20	19
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	2,0	285	58
	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 8			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2703**	**97,5**	**75,5**	**392,6**	**1005**	**21**	**35**	**1927**	**1315**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**100%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 9
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	120,0	120,0	343	28,1	22,4	7,1	486	0,6	3,5	570	115
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	FRIJOL CON PLATANO MADURO	T006	Frijol bola roja, crudo	100,0	100,0	371	21,4	1,2	58,7	125	7,1	2,8	15	0
		B103	Tomate, crudo	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,4	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	28,0	20	27	0,2	0,0	6,1	1	0,1	0,0	1	11
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CALABACÍN SALTEADO	335	Zucchini, con cascara, crudo	90,0	85,0	15	1,1	0,1	2,6	14	0,4	0,2	3	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	2,0	0	0
	AREPA BLANCA DE MAIZ	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	100,0	100,0	156	3,4	0,5	34,5	19	0,5	0,0	0	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
REFRIGERIO	GALLETAS DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	28,0	28,0	80	1,8	4,5	19,2	28	0,7	0,3	80	40
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	0,0	2	67
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	CHIPS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 9			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2774	101,6	75,7	414,0	1186	20	15	1785	1120
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 10
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		k010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	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
	GARBANZOS CON PIMENTÓN Y ESPINACA	T019	Garbanzo, crudo	100,0	100,0	393	19,9	5,5	58,8	120	6,4	3,1	30	3
		B080	Pimentón rojo, crudo	40,0	34,0	12	0,3	0,1	2,1	2	0,1	0,1	1	63
		B103	Tomate, crudo	40,0	32,0	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	0,0	2	20
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B009	Ajo, crudo	4,2	4,0	6	0,2	0,0	1,2	2	0,1	0,0	1	0
		B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	15	0,3	0,1	8	64
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SOUFLE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	6	0,1	0,0	1	5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		B019	Arveja verde, cruda	16,0	6,4	6	0,4	0,0	1,0	2	0,1	0,1	0	3
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	16,0	16,0	6	0,5	0,0	0,7	21	0,3	0,1	11	77
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		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	140,0	100,8	133	1,1	0,2	20,2	3	0,5	0,1	4	54
		B009	Ajo, crudo	2,1	2,0	3	0,1	0,0	0,6	1	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	AGUA DE PANELA	K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,0	6	0
	QUESO DOBLECREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58

CENA	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	FRICASE DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	13,0	11,7	5	0,2	0,0	0,8	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13,0	11,1	5	0,1	0,0	1,0	3	0,0	0,0	4	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	13,0	11,1	4	0,1	0,0	0,7	1	0,0	1,0	0	0
		T003	Arveja seca, cruda	13,0	13,0	49	3,1	0,1	7,8	8	0,6	2,0	2	0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	13,0	12,4	5	0,2	0,0	1,0	3	0,0	3,0	0	0
		B103	Tomate, crudo	13,0	10,4	2	0,1	0,0	0,4	1	0,1	0,0	1	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	PAPA SALADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 10			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2701	96,3	81,0	365,9	1134	19	19	1583	1176
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 11
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	COLADA DE MAICENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A001	Almidón de maíz, crudo	15,0	15,0	56	0,0	0,0	13,7	0	0,1	0,0	1	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LOMO DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE	F011	Cerdo, carne magra, cruda	150,0	150,0	210	32,1	9,0	0,3	26	1,2	3,0	78	3
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		C072	Piña, cruda	10,0	5,5	3	0,0	0,0	0,7	1	0,0	0,0	0	0
		L018	Vinagre	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	80,0	80,0	299	19,1	0,9	48,2	48	3,7	2,8	12	18
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	PAPA DORADA GRATINADA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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	0	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	PAN DE COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126

CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	3,0	2,6	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	5
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS SALTEADAS	B103	Tomate, crudo	20,0	16,0	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	0,0	1	10
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	2,0	285	58
	PLATANO MADURO CON CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	5,0	5,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 11		**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES**				**2906**	**127,5**	**80,5**	**404,8**	**1092**	**18**	**16**	**2275**	**1855**
		REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS				**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9 -- 45**	**12 -- 40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
		PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE				**108%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 12
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	CALENTADO DE ARROZ CON LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	30,0	30,0	116	6,9	0,3	18,3	15	2,2	1,1	8	1
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	3	0,2	0,4	1	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	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	FRIJOLES GUISADOS	T006	Frijol bola roja, crudo	100,0	100,0	371	21,4	1,2	58,7	125	7,1	2,8	15	0
		B103	Tomate, crudo	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,4	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA MIXTA SALTEADA	335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	MOJICÓN	A060	Pan blanco, regular, horneado	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B019	Arveja verde, cruda	5,0	2,0	2	0,1	0,0	0,3	1	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
	ENSALADA ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	40,0	32,0	17	0,4	0,0	3,3	5	0,3	0,1	23	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	0
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	125,0	125,0	190	4,3	1,5	38,1	6	1,0	0,5	4	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 12			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2947	96,8	66,9	467,6	1057	20	26	1675	963
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 | 135,0	60,0 | 105,0	337,5 | 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			109%	ADECUADO	ADECUADO	SOBREADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ — ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 13
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	0	0
	CHOCOLATE EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,3	1	0
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,5	0	0,0	0,0	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	80,0	80,0	310	18,5	0,7	48,8	41	5,8	2,9	22	2
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20,0	20,0	18	0,4	0,0	3,8	2	0,2	0,1	1	0
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ACELGA A LA CREMA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	33	1,2	0,3	144	281
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PLATANO AL HORNO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	1	46
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE GUAYABA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C031	Guayaba, madura, cruda	93,3	70,0	50	0,6	0,2	9,4	9	0,2	0,2	2	22
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	VERDURA SALTEADA DE CEBOLLA, PIMENTÓN, ZUCCHINI Y SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 13			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2764	89,2	81,2	398,7	786	20	12	1796	1615
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 14
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	120,0	120,0	343	28,1	22,4	7,1	486	0,6	3,5	570	115
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA AMARILLA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	80,0	80,0	299	19,1	0,9	48,2	48	3,7	2,8	12	18
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS CALIENTES ORIENTALES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,6	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	GALLETAS CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	28,0	28,0	130	2,4	4,8	19,1	30	0,7	0,0	198	0
	ARROZ DE LECHE	K002	Arroz con leche	30,0	30,0	27	1,0	0,5	4,7	28	0,1	0,1	23	19
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	100,0	55	3,2	3,2	3,4	120	0,0	0,4	42	39
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
CENA	ARROZ CON PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	COLIFLOR GRATINADO	B039	Coliflor, crudo	70,0	56,0	20	1,1	0,1	3,2	14	0,4	0,2	23	8
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ESPAGUETI CON SALSA BOLOÑESA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,9	10	1,6	0,5	2	0
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0,0	0	5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,0	0	0
		F099	Res, carne magra, cruda	10,0	10,0	14	2,2	0,6	0,0	1	0,3	0,4	5	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	8,0	6,8	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	0	13
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
MENÚ 14			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2760	110,3	81,6	381,3	1369	16	15	2209	1170
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 - 135,0	60,0 - 105,0	337,5 - 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 15
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	AGUA DE PANELA EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVOS CON QUESO	J006	Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	120,0	120,0	250	20,5	17,5	2,4	77	2,0	1,4	233	264
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,0	15,0	43	3,5	2,8	0,9	61	0,1	0,4	71	14
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	22	0,5	0,1	4	140
ALMUERZO	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	LENTEJAS CON PAPA	T026	Lenteja común, cruda	80,0	80,0	310	18,5	0,7	48,8	41	5,8	2,9	22	2
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40,0	40,0	36	0,8	0,0	7,6	5	0,3	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	ESPINACA CON HUEVO Y QUESO	B044	Espinaca, cruda	100,0	60,0	20	1,7	0,1	2,3	74	1,4	0,3	40	320
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	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
	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO	AREPUELAS	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,3	14,5	3	0,9	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,0	13,5	20	1,7	1,5	0,0	7	0,2	0,2	19	24
		D015	Mantequilla	3,0	3,0	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	0,0	7	35
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	140,0	70,0	55	0,4	0,0	12,0	20	0,4	0,1	3	98
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	21	0,0	0,6	63	59
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0

CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	CROQUETAS DE COLIFLOR	B039	Coliflor, crudo	60,0	48,0	17	0,9	0,0	2,7	12	0,3	0,1	20	7
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,3	48	10
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5,0	5,0	18	0,7	0,1	3,6	1	0,3	0,1	0	0
		A087	Tostadas o calados, horneados	5,0	5,0	20	0,5	0,3	3,6	2	0,2	0,0	29	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,0	5,0	3	0,2	0,2	0,2	6	0,0	0,0	2	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0,0	8,0	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
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
	PLATANO MADURO CON DULCE Y CANELA	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		P.comercial	Canela	4,0	4,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
		K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	0,1	4	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 15			**APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**			**2853**	**110,8**	**88,1**	**386,0**	**1040**	**21**	**26**	**2170**	**1471**
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			**2700**	**94,5 135,0**	**60,0 105,0**	**337,5 438,8**	**800 - 2500**	**9--45**	**12--40**	**1500 - 2300**	**625 - 3000**
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			**106%**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 16
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	161	5,3	2,0	29,3	32	1,8	0,5	325	0
	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,1	1	0
ALMUERZO	GARBANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	100,0	100,0	393	19,9	5,5	58,8	120	6,4	2,8	0	3
		B103	Tomate, crudo	40,0	32,0	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	0,0	2	20
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B009	Ajo, crudo	4,2	4,0	6	0,2	0,0	1,2	2	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	4,4	4,0	2	0,1	0,0	0,2	3	0,1	0,0	2	15
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ZANAHORIA A LA CREMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70,0	59,5	28	0,4	0,1	5,7	16	0,2	0,1	21	784
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10,0	10,0	6	0,3	0,3	0,3	12	0,0	0,0	4	4
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	10,0	10,0	30	2,3	2,1	0,3	52	0,0	0,3	37	24
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0,0	0	0
		A001	Almidón de maíz, crudo	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	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
	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,0	4	54
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANGO	C051	Mango común, crudo	200,0	100,0	79	0,6	0,0	17,1	15	0,5	0,1	4	140
REFRIGERIO	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	60,0	60,0	243	4,7	14,5	23,2	70	1,7	0,3	204	11
	KUMIS UHT	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,0	200,0	176	5,8	5,0	27,0	226	0,2	0,6	92	126
CENA	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	80,0	68,0	26	1,6	0,1	3,6	35	1,2	0,3	144	281
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15,0	15,0	44	3,4	3,2	0,5	78	0,0	0,4	56	36
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	14	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PAPA AL PEREJIL CON MAYONESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100,0	100,0	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8	0,3	6	0
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		B079	Perejil, crudo	2,0	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	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 16			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2923	95,6	87,9	416,1	1312	20	13	1954	2139
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA | BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 17
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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 MAIZ AMARILLO	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	COLADA DE AVENA CON CANELA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,0	15,0	62	2,5	1,1	9,6	15	0,7	0,6	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Canela	3,0	3,0	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	2	0
	HUEVOS BATIDOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
ALMUERZO	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		A074	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	1	0,1	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA AMARILLA SECA	T003	Arveja seca, cruda	80,0	80,0	299	19,1	0,9	48,2	48	3,7	2,8	12	18
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	3	112
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS SALTEADAS EN SOYA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11	0,4	0,0	2,2	7	0,1	0,1	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	15,0	12,8	4	0,1	0,0	0,8	1	0,1	0,0	0	23
		B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	15,0	13,5	4	0,1	0,1	0,6	3	0,0	0,0	0	10
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,5	12	17
REFRIGERIO	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60,0	60,0	220	6,2	12,5	20,1	54	1,2	0,6	450	19
	SORBETE DE CURUBA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	180	0,0	0,6	63	59
		C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	27	0,4	0,1	6,0	5	0,7	0,0	60	119
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	MIX DE VERDURAS AL VAPOR	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,0	28,1	13	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	370
		B025	Brócoli, crudo	33,0	13,2	6	0,4	0,0	0,9	8	0,1	0,1	4	4
		B039	Coliflor, crudo	33,0	26,4	10	0,5	0,0	1,5	7	0,2	0,1	11	4
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 SALADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 17			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2646	88,3	79,7	378,2	777	15	24	1780	1597
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			98%	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	BAJO APORTE	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 18
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	169	5,2	2,9	29,8	50	1,8	0,4	211	13
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	120,0	120,0	343	28,1	22,4	7,1	486	0,6	3,5	570	115
	DURAZNO	C023	Durazno, crudo	117,7	100,0	58	1,0	0,1	12,5	9	0,6	0,1	0	46
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	GARABANZOS GUISADOS	T019	Garbanzo, crudo	100,0	100,0	393	19,9	5,5	58,8	120	6,4	3,1	30	3
		B103	Tomate, crudo	40,0	32,0	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	0,0	2	20
		B027	Cebolla cabezona, cruda	40,0	38,0	15	0,5	0,0	2,9	9	0,1	0,1	2	0
		B009	Ajo, crudo	4,2	4,0	6	0,2	0,0	1,2	2	0,1	0,0	1	0
		B035	Cilantro, crudo	4,4	4,0	2	0,1	0,0	0,2	3	0,1	0,0	2	15
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	VERDURAS A LA CREMA (COLIFLOR, ARVEJA Y ZANAHORIA)	B039	Coliflor, crudo	50,0	40,0	14	0,8	0,0	2,3	10	0,3	0,1	16	6
		B019	Arveja verde, cruda	20,0	8,0	8	0,5	0,0	1,2	3	0,1	0,1	0	4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	3	0,0	0,0	2	18
	MAÍZ PIRA	A051	Maíz pira o reventon, crudo	15,0	15,0	59	1,3	0,6	10,7	1	0,5	0,4	1	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	15	0,0	0,0	78	0
	JUGO DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	250,0	80,0	48	1,2	0,4	9,9	7	1,4	0,1	5	138
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
REFRIGERIO	GALLETA POLVOROSA	A024	Galletas Ducles, tipo Polvorosas	60,0	60,0	269	3,6	7,2	45,8	32	1,1	0,6	211	0
	AVENA UHT	P.comercial	Avena UHT comercial lista para tomar	200,0	200,0	156	5,3	4,9	25,0	15	2,1	0,2	78	14
CENA	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	1	7
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	BRÓCOLI AL VAPOR	B025	Brócoli, crudo	130,0	52,0	24	1,6	0,2	3,4	31	0,6	0,2	17	16
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PLÁTANO CON BOCADILLO Y QUESO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	140,0	100,8	133	1,1	0,2	30,5	3	0,5	0,1	4	54
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	5,0	5,0	16	0,0	0,0	4,0	1	0,1	0,0	0	0
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	0,0	48	10
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	LECHE UHT	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,0	200,0	110	6,4	6,4	6,8	240	0,0	0,8	84	78
MENÚ 18			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2904	104,4	82,6	420,8	1397	20	13	1943	1175
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 19
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	30,0	30,0	119	3,0	2,0	21,7	12	1,1	0,3	171	0
	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	16,0	16,0	75	0,6	2,7	12,1	6	0,6	0,2	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	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	120,0	108,0	161	13,6	11,7	0,3	57	1,8	1,5	150	191
		A053	Maíz tierno, crudo	10,0	10,0	15	0,3	0,1	3,1	1	0,1	0,0	0	3
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,0	20,0	57	4,7	3,7	1,2	81	0,1	0,6	95	19
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	200,0	60,0	57	1,3	1,0	8,9	7	0,5	0,0	12	17
ALMUERZO	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	2,0	2,0	13	0,4	1,0	0,4	20	0,3	0,1	0	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA	T026	Lenteja común, cruda	80,0	80,0	310	18,5	0,7	48,8	41	5,8	2,9	22	2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8,8	4,0	2	0,1	0,0	0,3	2	0,1	0,0	1	2
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	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
	VERDURAS AL WOK	B025	Brócoli, crudo	20,0	8,0	4	0,2	0,0	0,5	5	0,1	0,0	3	2
		B080	Pimentón rojo, crudo	20,0	17,0	6	0,2	0,1	1,1	1	0,1	0,0	0	31
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20,0	19,0	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	0,0	1	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	5	0,1	0,0	6	224
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	2	0,1	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	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
	MAZORCA	A053	Maíz tierno, crudo	100,0	100,0	152	3,4	1,2	30,5	5	0,8	0,4	3	28
		L015	Sal	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	116	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,7	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	NARANJA	C062	Naranja, cruda	166,6	100,0	41	0,7	0,3	8,8	33	1,3	0,5	2	2
REFRIGERIO	BOCADILLO	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	30,0	30,0	95	0,1	0,0	23,7	8	0,4	0,0	0	1
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 ROJA CON CILANTRO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	45,0	36,0	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	0,1	26	1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	34,0	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	0,1	10	381
		B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0,0	0	4
		D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0	0,0	0,0	14	2
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	78	0
	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	21,9	11,2	3,5	243	0,3	3,5	285	58
	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	JUGO DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	114,3	80,0	26	0,5	0,2	5,4	9	0,2	12,6	7	1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 19			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2623	110,4	81,5	350,6	1086	17	28	2075	1454
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 20
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	80,0	80,0	125	2,7	0,4	27,6	15	0,4	0,2	0	0
	AGUA DE PANELA CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		K033	Panela	15,0	15,0	55	0,1	0,0	13,5	6	0,7	0,2	6	0
	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PERA	C071	Pera, cruda	117,7	100,0	63	0,3	0,2	12,9	8	0,4	0,0	1	0
ALMUERZO	ARROZ AL PIMENTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	4,0	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0,0	0	6
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	T003	Arveja seca, cruda	80,0	80,0	299	19,1	0,9	48,2	48	3,7	2,8	12	18
		B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	40,0	18,0	7	0,3	0,0	1,3	8	0,3	0,1	3	11
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20,0	18,0	17	0,4	0,0	3,8	1	0,1	0,1	2	0
		B009	Ajo, crudo	4,2	4,0	6	0,2	0,0	1,2	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
	VERDURA CARAMELIZADA (CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN)	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	25,0	21,3	7	0,2	0,1	1,3	1	0,1	0,0	0	39
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	0,0	7	280
		K033	Panela	5,0	5,0	18	0,0	0,0	4,5	2	0,2	0,1	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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 MANGO	C051	Mango común, crudo	160,0	80,0	63	0,5	0,0	13,7	12	0,4	0,1	3	112
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,6	100,0	72	0,3	0,2	16,5	16	0,3	0,0	2	3
REFRIGERIO	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	60,0	60,0	242	3,2	11,5	31,0	39	0,7	0,2	236	49
	YOGURT UHT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,0	200,0	162	5,8	5,6	22,4	178	0,0	0,6	80	48
CENA	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	4,6	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	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
	TORTA DE ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40,0	34,0	16	0,2	0,0	3,2	9	0,1	0,1	12	448
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	15	1,2	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
		K003	Azúcar blanco, granulado	2,0	2,0	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0,0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	24	0,0	0,1	8	8
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	20,0	20,0	73	2,6	0,4	14,4	4	1,0	0,3	0	0
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	21,9	5,8	0,2	29	0,9	3,5	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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
	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	0,3	14	1
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	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 TOMATE DE ÁRBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	93,0	80,0	44	1,6	0,2	8,2	8	0,7	0,1	0	90
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	60,0	60,0	172	14,0	11,2	3,5	243	0,3	1,7	285	58
MENÚ 20			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2822	101,4	76,6	431,4	958	14	14	1756	1486
			REQUERIMIENTODE ENERGIA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 135,0	60,0 105,0	337,5 438,8	800 - 2500	9 -- 45	12 -- 40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			105%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA — BOGOTÁ

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA - CDT's
ANALISIS NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS 2025 - DIETA VEGETARIANA - MENÚ 21
PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

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	60,0	60,0	197	5,3	2,6	37,9	19	1,8	0,8	0	0
	CAFÉ EN LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	216	0,0	0,7	76	70
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	23,95	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	120,0	120,0	361	21,0	30,6	0,4	703	0,5	3,5	1122	504
	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,9	100,0	54	0,9	0,1	11,4	35	0,3	0,2	2	35
ALMUERZO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	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
	FRIJOL CON PLÁTANO	T006	Frijol bola roja, crudo	100,0	100,0	371	21,4	1,2	58,7	125	7,1	2,8	15	0
		B103	Tomate, crudo	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	0,0	1	12
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,4	10	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	0,0	0	0
		B089	plátano hartón, maduro, crudo	28,0	20	27	0,2	0,0	6,1	1	0,1	0,0	1	11
		D013	Aceite, mezcla vegetal	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	VERDURA EN SALSA TERIYAKI	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,0	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	0,0	1	0
		B080	Pimentón rojo, crudo	16,0	13,6	5	0,1	0,0	0,9	1	0,1	0,0	0	25
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,0	13,6	6	0,1	0,0	1,3	4	0,1	0,0	5	179
		B103	Tomate, crudo	16,0	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	0,0	1	8
		335	Zucchini, con cascara, crudo	19,0	16,0	3	0,2	0,0	0,6	3	0,1	0,0	1	5
		K033	Panela	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,8	1	0,1	0,0	1	0
		P.comercial	Salsa de soya	2,0	2,0	0	0,0	0,0	0,4	0	0,0	0,0	109	0
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
	PAPA AL PEREJIL	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3	0,2	11	0
		B079	Perejil, crudo	11,1	10,0	5	0,3	0,1	0,7	14	0,7	0,1	6	42
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	160,0	80,0	30	0,5	0,1	6,8	6	0,8	0,0	68	136
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
	BANANO	C010	Banano común, crudo	143,0	100,1	101	1,5	0,1	22,3	8	0,9	0,2	3	22
REFRIGERIO	CROISSANT DE QUESO	A016	Croissant, de queso, horneado	60,0	60,0	150	5,5	13,8	29,3	29	1,0	0,5	254	136
	TINTO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5,0	5,0	24	0,7	0,6	3,4	7	0,3	0,0	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	40	0,0	0,0	9,9	0	0,0	0,0	0	0
CENA	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	76,0	76,0	268	5,1	0,3	60,9	7	0,6	0,9	2	0
		T003	Arveja seca, cruda	5,0	5,0	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	0,2	1	1
		D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	TORTA DE VERDURA	B019	Arveja verde, cruda	15,0	6,0	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0,1	0	3
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	5,0	5,0	15	1,1	1,1	0,2	26	0,0	0,1	19	12
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	5	0,2	0,1	14	18
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,0	6,8	3	0,0	0,0	0,6	2	0,0	0,0	2	90
		B052	Habichuela, cruda	8,0	7,2	3	0,2	0,0	0,5	3	0,1	0,0	0	2
		B044	Espinaca, cruda	8,0	4,8	2	0,1	0,0	0,2	6	0,1	0,0	3	26
		D015	Mantequilla	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0	0,0	0,0	4	23
	HUEVO FRITO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	PAPA CRIOLLA AL HORNO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1,0	0,0	18	2
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	106,6	80,0	57	0,7	0,2	10,7	10	0,2	0,2	2	25
		K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0,0	0	0
REFRIGERIO NOCTURNO	HUEVO DURO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,0	54,0	80	6,8	5,8	0,2	29	0,9	0,8	75	96
		L015	Sal	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	39	0
MENÚ 21			APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2763	97,8	92,3	394,1	1339	20	13	2165	1579
			REQUERIMIENTO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES. GRUPO DE EDAD: HOMBRES 18 A 59,9 AÑOS			2700	94,5 — 135,0	60,0 — 105,0	337,5 — 438,8	800 - 2500	9--45	12--40	1500 - 2300	625 - 3000
			PORCENTAJE DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

La siguiente es la lista de intercambios que se pueden realizar en los diferentes tiempos de comida según las características nutricionales de cada componente. Los intercambios se deben realizar teniendo en cuenta el gramaje de los alimentos según la minuta patrón:

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	INTERCAMBIO
Desayuno	Derivado de cereal	Pan hojaldre, pan rollo, pan blandito, pan tajado, pan integral, mogolla, tostada, calado, envuelto de maíz, almojábana, arepa de choclo, arepa blanca de maíz, ponqué, galletas de avena, galletas cracker.
	Bebida en leche	Leche entera pasteurizada, café en leche, chocolate en leche, agua de panela en leche, avena en leche, cocoa en leche, leche saborizada.
	Alimento proteico	Huevo AA, chorizo de cerdo (no salchicha), jamón de cerdo, cuajada, queso doble crema, queso campesino, frijol o lenteja (para preparar calentado con huevo).
	Fruta entera	Ciruela, durazno, granadilla, mandarina, manzana, fresa, mango de azúcar, pera, banano bocadillo, banano común.
Almuerzo	Cereal	Arroz blanco en diferentes preparaciones, arroz integral
	Alimento proteico	Carne de res, carne de ternera, hígado de res, pechuga de pollo, pierna de pollo, pernil de pollo, alas de pollo, filete de pescado, carne de cerdo, lomo de atún, chorizo de cerdo (no salchicha), doble unidad de huevo AA.
	Leguminosa	Arveja verde seca, arveja amarilla seca, lenteja, frijol rojo, garbanzo.
	Verdura caliente	Verdura caliente con: apio, calabacín, calabaza, coliflor, habichuela, tomate rojo, tomate verde, berenjenas, acelga, brócoli, pepino de guiso, remolacha, repollo verde, repollo morado, espinaca, ahuyama, guatila, pimentón, zanahoria, zapallo, cebolla cabezona, cilantro, arveja.
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal	Papa común, papa criolla, papa en puré, papa a la francesa, papa en salsa, yuca en salsa, yuca dorada, plátano hartón maduro, plátano hartón verde, plátano colí, cubios, chuguas, arracacha, ñame, mazorca, pasta espagueti, pasta en conchitas, pasta en tornillos, maíz pira.
	Jugo de fruta	Feijoa, guayaba, maracuyá, guanábana, tomate de árbol, curuba, mango.
	Fruta entera	Ciruela, durazno, granadilla, mandarina, manzana, fresa, mango de azúcar, pera, banano bocadillo, banano común.
Refrigerio	Derivado de cereal	Galletas cracker, galletas de avena, galleta chips de chocolate, galletas polvorosas, galletas con crema, galletas tipo leche, pan blanco, ponqué de diferentes sabores, torta de diferentes sabores, dedito de queso, croissant, arroz con leche, roscón, sándwich.
	Lácteo o bebida en agua o en leche	Yogurt, kumis, avena fría, leche entera pasteurizada, café en leche, agua de panela en leche, agua de panela con limón, avena en leche, cocoa en leche, leche saborizada, jugo de fruta, sorbete de fruta.
Cena	Cereal	Arroz blanco en diferentes preparaciones, arroz integral
	Verdura caliente	Verdura caliente con: apio, calabacín, calabaza, coliflor, habichuela, tomate rojo, tomate verde, berenjenas, acelga, brócoli, pepino de guiso, remolacha, repollo verde, repollo morado, espinaca, ahuyama, guatila, pimentón, zanahoria, zapallo, cebolla cabezona, cilantro, arveja.

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	INTERCAMBIO
	Alimento proteico	Carne de res, carne de ternera, hígado de res, pechuga de pollo, pierna de pollo, pernil de pollo, alas de pollo, filete de pescado, carne de cerdo, lomo de atún, chorizo de cerdo (no salchicha), doble unidad de huevo AA.
	Raíz o tubérculo o plátano o cereal	Papa común, papa criolla, papa en puré, papa a la francesa, papa en salsa, yuca en salsa, yuca dorada, plátano hartón maduro, plátano hartón verde, plátano colí, cubios, chuguas, arracacha, ñame, mazorca, pasta espagueti, pasta en conchitas, pasta en tornillos, maíz pira.
	Jugo de fruta	Feijoa, guayaba, maracuyá, guanábana, tomate de árbol, curuba, mango.
Grasas	Aceite de girasol, aceite de soya, aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de soya, aceite de maíz, aceite de ajonjolí, aceite de canola, mantequilla, crema de leche.	
Azúcares	Azúcar morena, azúcar blanca, miel de abejas, panela, leche condensada, mermelada.	

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

MENÚS ESPECIALES 2025

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5	MENÚ 6
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Buñuelo	Pan de la abuela	Pan de queso	Pan blanco	Almojábana	Pan de yuca
	BEBIDA CALIIENTE CON LECHE	Chocolate en leche con canela	Chocolate con leche	Chocolate con leche y clavos	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate en leche de vainilla
	PROTEÍNA	Tamal	Tamal	Tamal	Tamal	Tamal	Tamal
	FRUTA ENTERA	Banano	Granadilla	Ciruela	Manzana	Naranja	Mango
ALMUERZO	LEGUMINOSA	Frijoles guisados	Lentejas guisadas	Garbanzos guisados	Arveja verde seca	Frijoles con plátano	Lentejas guisadas
	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con arvejas	Arroz de coco	Arroz blanco	Pollo con salsa blanca	Arroz con raíces chinas y verduras
	PROTÉICO	Chicharrón y carne molida	Milanesa de pollo apanada	Mojarra de (250 - 300 g)	Carne molida salsa boloñesa	Crepes	Cordon bleu
	VERDURA	Verduras salteadas	Verduras en salsa bechamel	Verduras en salsa de soya	Verduras al vapor	Verduras apanadas	Verduras gratinadas
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Tajadas de maduro	Papa a la francesa	Patacón	Espagueti con salsa boloñesa	Torticas de plátano y queso	Papa frita
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de tomate árbol	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba
	FRUTA ENTERA	Manzana verde	Pera	Mandarina	Banano	Durazno	Mandarina
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Sándwich de pavo	Pastel de pollo	Croissant de queso con bocadillo	Croissant de jamón y queso	Empanada de carne	Pizza de pollo y champiñón
	BEBIDA	Tinto	Kumis	Tinto	Yogurt	Sorbete de curuba	Sorbete de guanábana
CENA	CEREAL	Arroz de coco	Arroz blanco	Arroz con comino	Arroz oriental	Arroz imperial	Arroz con maíz
	VERDURA	Verduras al vapor	Verduras caramelizadas	Verduras gratinadas	Verduras en salsa teriyaki	Verduras a la mostaza	Verduras al wok
	PROTÉICO	Bagre en salsa	Pernil de cerdo en salsa de ciruelas	Pollo a la naranja	Chuleta de cerdo asado	Galantina de pavo con verduras	Pavo navideño
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Papa gratina	Pasta a la carbonara	Papa a la francesa	Papa en chupe	Papas con hogao	Torta de plátano y queso
	JUGO	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol
	POSTRE	Gelatina tricolor con crema de leche	Gelatina mosaico (con crema de leche)	Cheescake	Mouse de mango	Flan de caramelo	Brownie

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

MENÚS ESPECIALES 2025

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 7	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10	MENÚ 11	MENÚ 12
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Almojábana	Pan de la abuela	Almojábana	Pan de yuca	Pan de bono	Pan baguette
	BEBIDA CALIIENTE CON LECHE	Chocolate en leche con canela	Chocolate con leche	Chocolate con leche y clavos	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate en leche de vainilla
	PROTEÍNA	Tamal	Tamal	Tamal	Tamal	Tamal	Tamal
	FRUTA ENTERA	Naranja	Pera	mango	Mandarina	Pera	Ciruela
ALMUERZO	LEGUMINOSA	Frijoles guisados	Lentejas guisadas	Garbanzos guisados	Arveja verde seca	Frijoles con plátano	Lentejas guisadas
	CEREAL	Arroz con coco	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Espagueti oriental con carnes y salsa de soya	Arroz con ajonjolí	Arroz verde
	PROTÉICO	Bagre frito	Trucha al ajillo	Chuleta valluna		Ropa vieja	Muchacho relleno con salsa
	VERDURA	Verduras al vapor	Verduras caramelizadas	Verduras gratinadas	Verduras en salsa teriyaki	Verduras a la mostaza	Verduras al wok
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Papa plomo	Croquetas de plátano	Papa gratinada	Pan de ajo	Palitos de yuca frita	Papa sawar
	JUGO	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol
	FRUTA ENTERA	Pera	Manzana	Ciruela	Durazno	Manzana	Pera
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Sándwich de cordero y queso	Pastel de carne	Pan de yuca	Buñuelos	Croissant de arequipe y queso	Mantecada
	BEBIDA	Kumis	Avena en bolsa	Sorbete de curaba	Tinto	Sorbete de guanábana	Yogurt
CENA	CEREAL	Arroz frutos secos	Arroz del campo	Arroz verde	Arroz verde	Arroz al cebollín	Arroz al cilantro
	VERDURA	Verduras salteadas	Verduras en salsa bechamel	Verduras en salsa de soya	Verduras al vapor	Verduras apanadas	Verduras gratinadas
	PROTÉICO	Lomo de cerdo en salsa teriyaki	Cordon bleu de pollo	Filet migñon	Pechuga de pollo con salsa de queso	Milanesa de pollo apanada	Hamburguesa de pollo
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Fetuccini en salsa blanca	Plátano asado con queso y bocadillo	Croquetas de papa	Tajadas de plátano	Macarrones con queso	Papa en salsa de tocineta
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de tomate árbol	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba
	POSTRE	Esponjado de limón	Postre de tres leches	Mouse de maracuyá	Arroz con leche	Pudin de limón	Natilla

CENTROS DE DETENCIÓN TRANSITORIA- CDT's

MENÚS ESPECIALES 2025

PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MENÚ 13	MENÚ 14	MENÚ 15	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18
DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo	Pan de queso	Almojábana	Pan blandito	Pan rollo	Pan de yuca
	BEBIDA CALIIENTE CON LECHE	Chocolate en leche con canela	Chocolate con leche	Chocolate con leche y clavos	Chocolate con leche	Chocolate con leche	Chocolate en leche de vainilla
	PROTEÍNA	Tamal	Tamal	Tamal	Tamal	Tamal	Tamal
	FRUTA ENTERA	Mandarina	Naranja	Manzana	Pera	Durazno	Naranja
ALMUERZO	LEGUMINOSA	Frijoles guisados	Lentejas guisadas	Garbanzos guisados	Arveja verde seca	Frijoles con plátano	Lentejas guisadas
	CEREAL	Arroz con almendras	Arroz con maíz	Arroz con champiñón	Arroz de coco	Arroz con maíz	Lasaña de carne
	PROTÉICO	Pavo relleno	Costillas BBQ (200- 250 g)	Muchacho relleno con salsa	Filete de pescado dorado	Galantina de cerdo	
	VERDURA	Verduras salteadas	Verduras en salsa bechamel	Verduras en salsa de soya	Verduras al vapor	Verduras apanadas	Verduras gratinadas
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Papa rusa	Patacón	Croquetas de papa	Yuca dorada	Aborrajado	Pan de ajo
	JUGO	Jugo de maracuyá	Jugo de guanábana	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol
	FRUTA ENTERA	Manzana	Durazno	Pera	Naranja	Manzana verde	Mandarina
ONCES	DERIVADO DE CEREAL	Pizza mexicana	Sándwich de jamón ahumado y queso	Torta de mazorca	Pastel hawaiano	Pizza de carnes	Dona de arequipe
	BEBIDA	Sorbete de mango	Kumis	Tinto	Sorbete de guanábana	Sorbete de mango	Yogurt
CENA	CEREAL	Arroz blanco	Arroz con ajonjolí	Arroz con verduras	Arroz con coco	Arroz risotto	Arroz navideño
	VERDURA	Verduras al vapor	Verduras caramelizadas	Verduras gratinadas	Verduras en salsa teriyaki	Verduras a la mostaza	Verduras al wok
	PROTÉICO	Costillitas de cerdo BBQ (200- 250 g)	Jamón pernil de cerdo	Lomo de cerdo asado	Cordero ahumado	Muchacho relleno con salsa	Pavo relleno
	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	Macarrones con queso	Enyucado con queso	Palitos de yuca fritos	Papa al horno con ajo y Romero	Papa con perejil y mayonesa	Torta de banano
	JUGO	Jugo de mango	Jugo de curuba	Jugo de mango	Jugo de tomate árbol	Jugo de guanábana	Jugo de guayaba
	POSTRE	Másmelos	Gelatina con frutas	Chocolatina	Turrón	Leche asada	Esponjado de fresa