**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 1 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 542 | Carne de res, magra | 60,00 | 60,00 | 149 | 10,3 | 12,0 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 87,50 | 70,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 12,3 | 0,6 | 5,6 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN DE MAÍZ | 73P | Pan | 30,00 | 30,00 | 104 | 2,7 | 0,7 | 21,9 | 1,3 | 18,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | GRANADILLA | 305 | Granadilla, madura, pulpa | 133,33 | 40,00 | 26 | 0,8 | 0,6 | 4,3 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 21,43 | 15,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 3,3 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 21,43 | 15,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 3,6 | 0,8 | 35,3 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 17,65 | 15,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 30,00 | 15,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,1 | 2,3 | 0,6 | 21,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | LÁCTEO | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | GALLETA WAFER | 35 | Galleta, dulce, wafer | 24,00 | 24,00 | 109 | 1,3 | 3,2 | 18,8 | 0,7 | 5,0 | 138,2 | 0,7 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ESPINACA | 170 | Espinaca, cruda | 16,67 | 10,00 | 2 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 6,6 | 53,3 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 76,92 | 50,00 | 20 | 0,5 | 0,2 | 4,1 | 0,2 | 13,0 | 0,0 | 170,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 7,00 | 7,00 | 4 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 6,7 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 200 | Papa pastusa, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,1 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN SALSA CRIOLLA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 20 | Cebada perlada | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,3 | 0,2 | 7,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON AZÚCAR | 320 | Limón, pulpa | 60,00 | 30,00 | 12 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON AZÚCAR | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 40,00 | 30,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 0,2 | 5,1 | 3,3 | 32,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO CEREAL | PAN ROLLO | 83-2 | Pan harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 92 | 2,6 | 1,8 | 16,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 215 | Pimentón rojo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 25,00 | 20,00 | 16 | 0,4 | 0,0 | 3,5 | 0,2 | 1,6 | 2,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 25,00 | 25,00 | 22 | 0,6 | 0,0 | 4,7 | 0,3 | 0,3 | 4,5 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 135 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 6,25 | 5,00 | 5 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 1,2 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 4,00 | 3,00 | 5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 60 | Maíz común, desgranado | 5,00 | 5,00 | 18 | 0,4 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 139 | Arveja verde, cruda | 62,50 | 25,00 | 30 | 2,1 | 0,1 | 5,3 | 0,6 | 9,0 | 0,0 | 5,5 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 171 | Guascas, hojas | 14,29 | 5,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 12,3 | 0,0 | 16,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 620 | Crema de leche | 2,00 | 2,00 | 6 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,9 | 7,1 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | AJIACO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 214 | Perejil | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 9,6 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 115,4 |
| MENU 1 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2235 | 97,6 | 76,3 | 289,9 | 14,5 | 909,2 | 1421,2 | 1191,0 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 110% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 477,8 | 22,0 | 18,9 | 54,9 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 251,6 | 9,3 | 11,4 | 28,1 | 12 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 678,9 | 27,6 | 26,0 | 83,5 | 33 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 258,4 | 8,8 | 5,8 | 42,7 | 13 |
| **CENA** | 25 | 30 | 527,3 | 29,2 | 13,3 | 72,8 | 26 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 2 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 66,67 | 20,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 34,6 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 20,00 | 20,00 | 69 | 2,5 | 1,1 | 12,1 | 0,7 | 17,2 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 675 | Huevo de gallina | 60,00 | 54,00 | 81 | 6,8 | 5,8 | 0,4 | 0,9 | 28,6 | 64,8 | 95,6 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN HOJALDRADO | 83-3 | Pan harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 92 | 2,6 | 1,8 | 16,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 235,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 47,37 | 45,00 | 16 | 0,4 | 0,2 | 3,1 | 0,6 | 9,5 | 1,8 | 1,8 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE FRESA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE FRESA | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | GALLETA DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,0 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL | 215 | Pimentón rojo | 2,35 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,7 | 0,0 | 15,6 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL | 718 | Miel de abejas | 4,00 | 4,00 | 12 | 0,0 | 0,0 | 3,1 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 932 | Ajonjolí | 4,00 | 4,00 | 23 | 0,7 | 2,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 238 | Repollo, hojas frescas | 21,43 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 6,6 | 5,1 | 3,6 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 156 | Champiñón, crudo | 15,00 | 15,00 | 8 | 1,4 | 0,1 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 1,2 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA DORADA | 192 | Papa común, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 47 | 1,0 | 0,1 | 10,6 | 0,6 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA DORADA | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA DORADA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 952 | Garbanzo | 35,00 | 35,00 | 123 | 6,9 | 1,9 | 19,5 | 2,2 | 52,5 | 10,5 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 581 | Menudo de res | 17,00 | 17,00 | 16 | 2,5 | 0,7 | 0,0 | 0,1 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 215 | Pimentón rojo | 0,59 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 90,00 | 45,00 | 30 | 0,3 | 0,0 | 7,2 | 0,2 | 6,8 | 1,8 | 63,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MANGO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | FRUTA PICADA CON QUESO | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 42,86 | 30,00 | 9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 0,1 | 7,2 | 1,5 | 70,5 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | FRUTA PICADA CON QUESO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 60,00 | 30,00 | 20 | 0,2 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 4,5 | 1,2 | 42,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO CEREAL | FRUTA PICADA CON QUESO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 542 | Carne de res, magra | 90,00 | 90,00 | 224 | 15,5 | 18,0 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABAZA Y MAIZ GUISADOS | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 58,82 | 50,00 | 11 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 0,2 | 6,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABAZA Y MAIZ GUISADOS | 60 | Maíz común, desgranado | 10,00 | 10,00 | 36 | 0,9 | 0,4 | 7,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABAZA Y MAIZ GUISADOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 10,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABAZA Y MAIZ GUISADOS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABAZA Y MAIZ GUISADOS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABAZA Y MAIZ GUISADOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | CALABAZA Y MAIZ GUISADOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 4,00 | 4,00 | 14 | 0,4 | 0,0 | 3,0 | 0,2 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 7,4 |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 2 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2187 | 100,9 | 69,6 | 290,3 | 19,4 | 920,4 | 1175,7 | 1184,9 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 107% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO |

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutr 199,2
**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

| PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 408,8 | 18,4 | 15,6 | 48,9 | 20 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 196,6 | 7,9 | 5,3 | 29,5 | 10 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 715,8 | 44,7 | 17,5 | 95,4 | 35 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 302,2 | 8,9 | 9,0 | 46,6 | 15 |
| **CENA** | 25 | 30 | 532,4 | 20,7 | 22,2 | 62,6 | 26 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 3 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 744 | Té, hojas | 10,00 | 1,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 80,00 | 60,00 | 99 | 12,4 | 5,5 | 0,0 | 0,4 | 6,6 | 37,8 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 87,50 | 70,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 12,3 | 0,6 | 5,6 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 43 | Harina de maíz blanco, grano trillado | 30,00 | 30,00 | 110 | 2,7 | 1,1 | 22,2 | 0,8 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,40 | 1,40 | 10 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 688 | Azúcar, blanco | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 374 | Aceite, de soya | 1,40 | 1,40 | 13 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA CON CANELA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 63 | 0,3 | 0,2 | 15,0 | 0,3 | 16,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA CON CANELA | 320 | Limón, pulpa | 0,60 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA CON CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | SORBETE DE GUANABANA | 307 | Guanábana, pulpa | 64,29 | 45,00 | 13 | 0,3 | 0,1 | 2,7 | 0,1 | 5,0 | 4,1 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUANABANA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUANABANA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | CROISSANT | 23p | Croissant, horneado | 20,00 | 20,00 | 88 | 1,8 | 4,6 | 9,8 | 0,6 | 7,8 | 190,6 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 453 | Tilapia, filete, cruda | 125,00 | 100,00 | 190 | 14,3 | 14,7 | 0,0 | 8,2 | 58,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 179 | Lechuga común | 36,36 | 20,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,8 | 1,2 | 2,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 60 | Maíz común, desgranado | 10,00 | 10,00 | 36 | 0,9 | 0,4 | 7,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,0 | 0,0 | 7,5 | 0,4 | 2,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 81,82 | 45,00 | 22 | 0,3 | 0,0 | 5,0 | 0,2 | 7,2 | 1,4 | 3,6 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE PIÑA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO CEREAL | MOGOLLA INTEGRAL | 71 | Mogolla integral | 30,00 | 30,00 | 92 | 2,2 | 0,6 | 19,5 | 1,8 | 12,0 | 0,3 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 3 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | MANGO PICADO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 66 | 0,6 | 0,1 | 15,9 | 0,5 | 15,0 | 4,0 | 140,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 374 | Aceite, de soya | 8,90 | 8,90 | 80 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 46,15 | 30,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 7,8 | 0,0 | 102,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE AHUYAMA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON MIEL | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 3 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON MIEL | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | | | | | | | 2227 | 95,2 | 73,4 | 297,2 | 20,8 | 1229,6 | 1397,0 | 1174,8 |
| REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | | | | | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| NIVEL DE APORTE | | | | | | | | | 109% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 474,4 | 23,0 | 14,2 | 63,8 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 201,1 | 7,0 | 8,6 | 24,0 | 10 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 618,0 | 24,3 | 19,8 | 85,5 | 30 |
| ONCES | 10 | 15 | 281,5 | 8,4 | 5,4 | 50,2 | 14 |
| CENA | 25 | 30 | 610,4 | 31,8 | 24,6 | 65,8 | 30 |
| 0 | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 4 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO, JENGIBRE Y MIEL | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO, JENGIBRE Y MIEL | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO, JENGIBRE Y MIEL | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 7,4 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO, JENGIBRE Y MIEL | 736 | Jengibre, raíz | 0,50 | 0,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 888 | Harina de plátano | 15,00 | 15,00 | 54 | 0,3 | 0,0 | 13,1 | 0,2 | 1,7 | 0,0 | 13,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS REVUELTOS | 675 | Huevo de gallina | 60,00 | 54,00 | 81 | 6,8 | 5,8 | 0,4 | 0,9 | 28,6 | 64,8 | 95,6 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS REVUELTOS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS REVUELTOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN TAJADO INTEGRAL | 84 | Pan integral | 48,00 | 48,00 | 100 | 3,6 | 1,0 | 19,4 | 2,2 | 24,0 | 215,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 88 | 1,5 | 0,1 | 20,1 | 0,9 | 8,0 | 3,0 | 22,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | SORBETE DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 50,00 | 45,00 | 28 | 0,5 | 0,0 | 6,6 | 0,8 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MORA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | PAN DE QUESO | 79 | Pan de queso | 30,00 | 30,00 | 86 | 3,1 | 2,1 | 13,7 | 0,6 | 64,2 | 0,0 | 0,6 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA BBQ | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA BBQ | 924 | Salsa de tomate | 5,00 | 5,00 | 6 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA BBQ | 745 | Vinagre | 4,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA BBQ | 718 | Miel de abejas | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA BBQ | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA BBQ | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 3,33 | 3,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | TAJADA DE AGUACATE | 253 | Aguacate lorena, maduro, pulpa | 100,00 | 60,00 | 87 | 1,0 | 8,0 | 2,8 | 0,2 | 6,0 | 0,0 | 1,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | CHIPS DE ARRACACHA | 135 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,5 | 15,5 | 0,5 | 12,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | CHIPS DE ARRACACHA | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | CHIPS DE ARRACACHA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 15,38 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,6 | 0,0 | 34,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 134 | Apio, tallo, crudo | 6,00 | 3,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 4,7 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 170 | Espinaca, cruda | 5,00 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 3,7 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUANABANA | 307 | Guanábana, pulpa | 64,29 | 45,00 | 13 | 0,3 | 0,1 | 2,7 | 0,1 | 5,0 | 4,1 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUANABANA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | LÁCTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 59 | Maíz blanco, trillado | 20,00 | 20,00 | 60 | 1,7 | 0,2 | 12,9 | 2,0 | 2,2 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | LÁCTEO | PETO DE MAIZ DULCE | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | LÁCTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,3 | 2,6 | 4,4 | 0,0 | 127,0 | 0,0 | 95,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | LÁCTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | LÁCTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 640 | Queso doble crema | 15,00 | 15,00 | 43 | 3,5 | 2,8 | 0,9 | 0,1 | 60,8 | 71,3 | 14,4 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | UVAS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 111,11 | 100,00 | 42 | 0,4 | 0,0 | 10,2 | 0,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA GUISADA | 547 | Carne de ternera, magra | 90,00 | 90,00 | 157 | 17,3 | 9,7 | 0,0 | 2,6 | 9,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA GUISADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON) | 139 | Arveja verde, cruda | 62,50 | 25,00 | 30 | 2,1 | 0,1 | 5,3 | 0,6 | 9,0 | 0,0 | 5,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON) | 175 | Habichuela, cruda | 33,33 | 30,00 | 9 | 0,6 | 0,0 | 1,7 | 0,3 | 18,0 | 0,0 | 5,1 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON) | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON) | 215 | Pimentón rojo | 2,35 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,7 | 0,0 | 15,6 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON) | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON) | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON) | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | TÉ EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | TÉ EN LECHE | 744 | Té, hojas | 10,00 | 1,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 4 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | TÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2066 | 92,9 | 63,5 | 281,4 | 17,8 | 1114,6 | 1395,2 | 956,3 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2<br>101,8** | **45,2<br>79,1** | **254,4<br>330,7** | **8,3<br>45,0** | **950,0<br>2000,0** | **1250,0<br>2300,0** | **562,5<br>3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 102% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 458,4 | 18,1 | 13,6 | 65,8 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 227,5 | 8,5 | 6,0 | 34,9 | 11 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 604,4 | 28,6 | 20,7 | 76,1 | 30 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 236,2 | 9,0 | 5,6 | 37,6 | 12 |
| **CENA** | 25 | 30 | 499,2 | 28,4 | 17,5 | 57,3 | 25 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 5 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | Chocolate, con azúcar | 8,00 | 8,00 | 37 | 0,3 | 1,3 | 6,0 | 0,3 | 2,9 | 0,0 | 0,2 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | QUESO DOBLE CREMA | 640 | Queso doble crema | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 38,4 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | TOSTADA | 114 | Tostada | 40,00 | 40,00 | 160 | 1,9 | 2,7 | 32,0 | 0,6 | 16,0 | 58,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | Patilla, maduro, pulpa | 250,00 | 100,00 | 2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 30,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | LECHE CALIENTE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | TORTA NEGRA | 112 | Torta, con harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 95 | 2,9 | 0,9 | 18,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | GRANADILLA | 305 | Granadilla, madura, pulpa | 133,33 | 40,00 | 26 | 0,8 | 0,6 | 4,3 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE RES EN BISTECK | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE RES EN BISTECK | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE RES EN BISTECK | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE RES EN BISTECK | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE RES EN BISTECK | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE RES EN BISTECK | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE RES EN BISTECK | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE RES EN BISTECK | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE RES EN BISTECK | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 122 | Acelgas, hojas, cruda | 23,53 | 20,00 | 6 | 0,5 | 0,0 | 0,9 | 0,6 | 22,4 | 0,0 | 36,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 675 | Huevo de gallina | 44,44 | 40,00 | 60 | 5,0 | 4,3 | 0,3 | 0,7 | 21,2 | 48,0 | 70,8 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | TORTILLA DE ACELGA | 743 | Sal | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 131,4 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PLÁTANO MADURO COCIDO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PLÁTANO MADURO COCIDO | n2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PAJARILLA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PAJARILLA | 587 | Pajarilla de res | 16,00 | 16,00 | 17 | 3,0 | 0,5 | 0,0 | 9,6 | 1,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PAJARILLA | 139 | Arveja verde, cruda | 37,50 | 15,00 | 18 | 1,2 | 0,0 | 3,2 | 0,4 | 5,4 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PAJARILLA | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PAJARILLA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PAJARILLA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PAJARILLA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PAJARILLA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 60,00 | 45,00 | 18 | 0,4 | 0,1 | 3,7 | 0,3 | 7,7 | 5,0 | 48,2 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA CON BANANO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA CON BANANO | 14 | Avena en hojuelas | 20,00 | 20,00 | 69 | 2,5 | 1,1 | 12,1 | 0,7 | 17,2 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA CON BANANO | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA CON BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 42,86 | 30,00 | 26 | 0,5 | 0,0 | 6,0 | 0,3 | 2,4 | 0,9 | 6,6 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA CON BANANO | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA CON BANANO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO CEREAL | TORTA DE NARANJA | 112 | Torta, con harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 95 | 2,9 | 0,9 | 18,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 480 | Carne de cerdo, lomo | 90,00 | 90,00 | 127 | 24,5 | 3,3 | 0,0 | 0,5 | 9,0 | 35,1 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 251 | Zanahoria, cruda | 3,53 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 1,1 | 21,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 139 | Arveja verde, cruda | 7,50 | 3,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,7 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 374 | Aceite, de soya | 3,50 | 3,50 | 32 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 215 | Pimentón rojo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE CERDO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE GUINEO | 219 | Plátano colí, crudo | 66,67 | 40,00 | 50 | 0,7 | 0,0 | 11,8 | 0,1 | 1,6 | 0,0 | 6,4 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE GUINEO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 8,75 | 7,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,2 | 0,1 | 0,6 | 0,7 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE GUINEO | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE GUINEO | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE GUINEO | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE GUINEO | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE GUINEO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE GUINEO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE GUINEO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE GUINEO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ PAJARITO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ PAJARITO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 16,67 | 10,00 | 15 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 5,4 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ PAJARITO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ PAJARITO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ PAJARITO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ PAJARITO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 22,22 | 20,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 5 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2164 | 101,6 | 68,8 | 285,2 | 21,2 | 1003,1 | 1167,5 | 1024,9 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 106% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 411,3 | 17,9 | 16,2 | 48,6 | 20 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 201,9 | 8,7 | 5,5 | 29,5 | 10 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 718,3 | 32,3 | 31,0 | 77,7 | 35 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 290,4 | 10,9 | 6,0 | 48,3 | 14 |
| **CENA** | 25 | 30 | 500,4 | 31,1 | 9,3 | 73,4 | 25 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 6 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y PANELA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y PANELA | 320 | Limón, pulpa | 20,00 | 10,00 | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y PANELA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA CON CANELA | 347 | Pera, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 44 | 0,3 | 0,2 | 10,3 | 0,4 | 8,0 | 1,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA CON CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA CON CANELA | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON HUEVO | 675 | Huevo de gallina | 60,00 | 54,00 | 81 | 6,8 | 5,8 | 0,4 | 0,9 | 28,6 | 64,8 | 95,6 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON HUEVO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 87,50 | 70,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 12,3 | 0,6 | 5,6 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON HUEVO | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON HUEVO | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON HUEVO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON HUEVO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPUELAS | 47 | Harina de trigo | 22,00 | 22,00 | 77 | 2,7 | 0,2 | 16,0 | 0,4 | 4,8 | 41,8 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPUELAS | 675 | Huevo de gallina | 10,00 | 9,00 | 14 | 1,1 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 4,8 | 10,8 | 15,9 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPUELAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPUELAS | 688 | Azúcar, blanco | 1,25 | 1,25 | 5 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPUELAS | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 5,00 | 5,00 | 37 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | MANTECADA | 712p | Mantecada | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 4,9 | 17,0 | 0,5 | 26,4 | 0,0 | 1,2 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 6 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 88 | 1,5 | 0,1 | 20,1 | 0,9 | 8,0 | 3,0 | 22,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 50,00 | 50,00 | 171 | 4,9 | 0,2 | 37,3 | 2,0 | 12,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | PASTA EN SALSA ROJA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 234 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 22,50 | 18,00 | 8 | 0,3 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 251 | Zanahoria, cruda | 21,18 | 18,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 4,9 | 6,3 | 126,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 244 | Tomate, pulpa | 15,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 54,7 | 0,0 | 13,2 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 150 | Cebolla cabezona | 13,33 | 12,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 52,00 | 52,00 | 28 | 1,7 | 1,4 | 2,3 | 0,0 | 66,0 | 0,0 | 49,4 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 4,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 228 | Plátano hartón, verde, crudo | 61,54 | 40,00 | 63 | 0,5 | 0,1 | 15,1 | 0,2 | 3,2 | 10,4 | 42,4 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 75,00 | 45,00 | 26 | 0,8 | 0,0 | 5,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 259,7 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | FRUTA PICADA CON QUESO | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 42,86 | 30,00 | 9 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 0,1 | 7,2 | 1,5 | 70,5 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | FRUTA PICADA CON QUESO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 60,00 | 30,00 | 20 | 0,2 | 0,0 | 4,8 | 0,2 | 4,5 | 1,2 | 42,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | FRUTA | FRUTA PICADA CON QUESO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 6 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO CEREAL | GALLETAS DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,0 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO GUISADO | 453 | Tilapia, filete, cruda | 137,50 | 110,00 | 209 | 15,7 | 16,2 | 0,0 | 9,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO GUISADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO GUISADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO GUISADO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO GUISADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO GUISADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 150 | Cebolla cabezona | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 215 | Pimentón rojo | 2,35 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 4,7 | 0,0 | 15,6 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 60 | Maíz común, desgranado | 20,00 | 20,00 | 73 | 1,7 | 0,9 | 14,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 675 | Huevo de gallina | 44,44 | 40,00 | 60 | 5,0 | 4,3 | 0,3 | 0,7 | 21,2 | 48,0 | 70,8 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE VERDURAS | 743 | Sal | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 131,4 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | PURÉ DE PAPA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | PURÉ DE PAPA | 620 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 22 | 0,4 | 2,3 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 24,7 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | PURÉ DE PAPA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | 361 | Uchuva, maduro | 20,00 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 40,4 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 6 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2169 | 101,3 | 77,4 | 267,3 | 21,3 | 1141,6 | 1650,9 | 1507,1 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 107% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 460,6 | 19,5 | 15,9 | 60,1 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 313,2 | 9,0 | 9,7 | 47,4 | 15 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 640,9 | 39,1 | 14,7 | 88,4 | 31 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 206,6 | 8,9 | 10,2 | 19,9 | 10 |
| **CENA** | 25 | 30 | 499,2 | 24,6 | 26,9 | 39,6 | 25 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 7 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | AGUA DE PANELA CON LECHE | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | AGUA DE PANELA CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | PROTEÍNA | QUESO DOBLE CREMA | 640 | Queso doble crema | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 38,4 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN ROLLO | 83-2 | Pan harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 92 | 2,6 | 1,8 | 16,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | DESAYUNO | FRUTA | MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE MANGO Y PAPAYA | 329 | Mango, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 33 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 0,3 | 7,5 | 2,0 | 70,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE MANGO Y PAPAYA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 15 | 0,3 | 0,1 | 3,4 | 0,2 | 12,0 | 2,5 | 117,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA EN SALSA CRIOLLA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE GALLO | 150 | Cebolla cabezona | 22,22 | 20,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 12,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE GALLO | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE GALLO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE GALLO | 244 | Tomate, pulpa | 50,00 | 40,00 | 7 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 0,6 | 182,4 | 0,0 | 44,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE GALLO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE PICO DE GALLO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 620 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 22 | 0,4 | 2,3 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 24,7 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PURÉ DE PAPA CRIOLLA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,3 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 8,6 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 50,00 | 45,00 | 28 | 0,5 | 0,0 | 6,6 | 0,8 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MANGO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 90,00 | 45,00 | 30 | 0,3 | 0,0 | 7,2 | 0,2 | 6,8 | 1,8 | 63,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MANGO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | ONCES | DERIVADO CEREAL | PAN BLANDO | 74p | Pan blanco | 30,00 | 30,00 | 99 | 2,0 | 1,0 | 20,5 | 0,9 | 26,4 | 4,2 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 542 | Carne de res, magra | 90,00 | 90,00 | 224 | 15,5 | 18,0 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 156 | Champiñón, crudo | 22,00 | 22,00 | 12 | 2,1 | 0,1 | 0,6 | 6,0 | 1,3 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 620 | Crema de leche | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,3 | 1,6 | 0,1 | 0,0 | 3,4 | 2,3 | 17,7 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 47 | Harina de trigo | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 1,1 | 9,5 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | PLATANO MADURO CON QUESO Y BOCADILLO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | PLATANO MADURO CON QUESO Y BOCADILLO | 640 | Queso doble crema | 5,00 | 5,00 | 14 | 1,2 | 0,9 | 0,3 | 0,0 | 20,3 | 23,8 | 4,8 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | PLATANO MADURO CON QUESO Y BOCADILLO | 691 | Bocadillo | 5,00 | 5,00 | 15 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | PLATANO MADURO CON QUESO Y BOCADILLO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 11 | Arroz blanco, crudo | 15,00 | 15,00 | 52 | 1,0 | 0,1 | 12,0 | 0,1 | 2,0 | 2,6 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 175 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 3,4 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | SOPA | SOPA DE ARROZ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON CANELA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 7 | SEMANA 1 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2199 | 87,5 | 62,3 | 323,0 | 19,3 | 1129,5 | 934,1 | 1273,8 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 108% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 660,9 | 19,0 | 11,1 | 121,5 | 32 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 48,0 | 0,6 | 0,1 | 11,4 | 2 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 602,1 | 30,6 | 16,7 | 82,5 | 30 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 229,9 | 7,3 | 5,0 | 39,2 | 11 |
| **CENA** | 25 | 30 | 616,4 | 29,4 | 28,6 | 60,5 | 30 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 8 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | 361 | Uchuva, maduro | 20,00 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 40,4 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 20,00 | 20,00 | 69 | 2,5 | 1,1 | 12,1 | 0,7 | 17,2 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 80,00 | 60,00 | 99 | 12,4 | 5,5 | 0,0 | 0,4 | 6,6 | 37,8 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 87,50 | 70,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 12,3 | 0,6 | 5,6 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | ALMOJABANA | 1 | Almojábana, bogotana | 40,00 | 40,00 | 113 | 5,2 | 4,9 | 12,0 | 0,9 | 128,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | GRANADILLA | 305 | Granadilla, madura, pulpa | 133,33 | 40,00 | 26 | 0,8 | 0,6 | 4,3 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | LÁCTEO | HELADO | 622 | Helado de crema | 60,00 | 60,00 | 111 | 1,9 | 6,2 | 12,0 | 0,2 | 90,0 | 0,0 | 43,2 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | GALLETAS DE LECHE | 33 | Galleta, dulce | 16,00 | 16,00 | 72 | 1,0 | 2,1 | 12,4 | 0,7 | 6,1 | 117,1 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | FRESA PICADA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 105,26 | 100,00 | 35 | 0,8 | 0,5 | 6,9 | 1,4 | 21,0 | 4,0 | 4,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO A LA NARANJA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO A LA NARANJA | 716 | Mermelada | 5,00 | 5,00 | 14 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO A LA NARANJA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO A LA NARANJA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO A LA NARANJA | 340 | Naranja, zumo | 50,00 | 30,00 | 12 | 0,2 | 0,1 | 2,6 | 0,4 | 9,9 | 0,6 | 0,6 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO A LA NARANJA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO A LA NARANJA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 1,00 | 1,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 16,67 | 10,00 | 15 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 5,4 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | TAJADA DE AGUACATE | 253 | Aguacate lorena, maduro, pulpa | 100,00 | 60,00 | 87 | 1,0 | 8,0 | 2,8 | 0,2 | 6,0 | 0,0 | 1,8 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PLÁTANO MADURO COCIDO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PLÁTANO MADURO COCIDO | n2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE GUINEO | 219 | Plátano colí, crudo | 56,67 | 34,00 | 43 | 0,6 | 0,0 | 10,0 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 5,4 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE GUINEO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 7,50 | 6,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,5 | 0,6 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE GUINEO | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE GUINEO | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE GUINEO | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE GUINEO | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE GUINEO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE GUINEO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE GUINEO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE GUINEO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 90,00 | 45,00 | 30 | 0,3 | 0,0 | 7,2 | 0,2 | 6,8 | 1,8 | 63,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MANGO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 40,00 | 30,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 0,2 | 5,1 | 3,3 | 32,1 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO CEREAL | CROISSANT | 23p | Croissant, horneado | 20,00 | 20,00 | 88 | 1,8 | 4,6 | 9,8 | 0,6 | 7,8 | 190,6 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 453 | Tilapia, filete, cruda | 137,50 | 110,00 | 209 | 15,7 | 16,2 | 0,0 | 9,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 139 | Arveja verde, cruda | 37,50 | 15,00 | 18 | 1,2 | 0,0 | 3,2 | 0,4 | 5,4 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 29,41 | 25,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,1 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 3,33 | 3,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | TÉ EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | TÉ EN LECHE | 744 | Té, hojas | 10,00 | 1,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 8 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | TÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2202 | 101,5 | 76,4 | 278,1 | 20,8 | 1114,7 | 1276,8 | 889,8 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 108% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 482,3 | 28,4 | 17,0 | 54,0 | 24 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 218,2 | 3,7 | 8,7 | 31,3 | 11 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 643,5 | 35,5 | 17,3 | 86,8 | 32 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 254,2 | 7,4 | 8,6 | 36,8 | 12 |
| **CENA** | 25 | 30 | 548,8 | 26,0 | 24,5 | 56,0 | 27 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 9 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | Chocolate, con azúcar | 8,00 | 8,00 | 37 | 0,3 | 1,3 | 6,0 | 0,3 | 2,9 | 0,0 | 0,2 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVO EN TORTILLA | 675 | Huevo de gallina | 60,00 | 54,00 | 81 | 6,8 | 5,8 | 0,4 | 0,9 | 28,6 | 64,8 | 95,6 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVO EN TORTILLA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVO EN TORTILLA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 30,00 | 30,00 | 105 | 2,0 | 0,1 | 23,9 | 0,2 | 3,9 | 5,2 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,20 | 1,20 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PAPAYA Y MELÓN | 338 | Melón, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 10 | 0,4 | 0,0 | 2,2 | 0,2 | 5,5 | 3,5 | 34,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PAPAYA Y MELÓN | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 15 | 0,3 | 0,1 | 3,4 | 0,2 | 12,0 | 2,5 | 117,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | LÁCTEO | CUAJADA | 621 | Cuajada | 40,00 | 40,00 | 91 | 6,1 | 6,9 | 1,2 | 0,6 | 196,0 | 0,0 | 76,8 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | PAN DE COCO | 77 | Pan de dulce | 40,00 | 40,00 | 132 | 3,6 | 2,6 | 23,6 | 1,2 | 12,4 | 81,2 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MOLIDA GUISADA | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MOLIDA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MOLIDA GUISADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MOLIDA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MOLIDA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MOLIDA GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | 244 | Tomate, pulpa | 75,00 | 60,00 | 11 | 0,5 | 0,1 | 2,0 | 0,9 | 273,6 | 0,0 | 66,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | 718 | Miel de abejas | 2,00 | 2,00 | 6 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 941 | Fríjol cargamanto | 35,00 | 35,00 | 113 | 8,0 | 0,5 | 19,0 | 1,6 | 61,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 228 | Plátano hartón, verde, crudo | 61,54 | 40,00 | 63 | 0,5 | 0,1 | 15,1 | 0,2 | 3,2 | 10,4 | 42,4 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 24,00 | 24,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 2,9 | 1,7 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE FRIJOLES | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON PANELA | 320 | Limón, pulpa | 60,00 | 30,00 | 12 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON PANELA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | FLAN | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,3 | 2,6 | 4,4 | 0,0 | 127,0 | 0,0 | 95,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | FLAN | 688 | Azúcar, blanco | 20,00 | 20,00 | 79 | 0,0 | 0,0 | 19,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | FLAN | 675 | Huevo de gallina | 47,78 | 43,00 | 65 | 5,4 | 4,6 | 0,3 | 0,7 | 22,8 | 51,6 | 76,1 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | FLAN | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 9 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | Patilla, maduro, pulpa | 250,00 | 100,00 | 2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 30,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 215 | Pimentón rojo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,5 | 0,1 | 11,2 | 0,6 | 3,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 175 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 3,4 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 170 | Espinaca, cruda | 16,67 | 10,00 | 2 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 6,6 | 53,3 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 21,05 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 4,2 | 0,8 | 0,8 |
| MENU 9 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2114 | 98,4 | 57,7 | 301,0 | 15,0 | 1153,8 | 1325,0 | 1296,8 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 104% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 398,3 | 16,1 | 13,9 | 52,3 | 20 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 247,8 | 10,2 | 9,5 | 30,3 | 12 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 690,7 | 33,1 | 13,3 | 109,6 | 34 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 199,9 | 9,1 | 7,2 | 24,8 | 10 |
| **CENA** | 25 | 30 | 536,1 | 29,1 | 12,9 | 76,2 | 26 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 10 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y MIEL | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y MIEL | 320 | Limón, pulpa | 20,00 | 10,00 | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y MIEL | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 888 | Harina de plátano | 15,00 | 15,00 | 54 | 0,3 | 0,0 | 13,1 | 0,2 | 1,7 | 0,0 | 13,5 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | QUESO CAMPESINO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 43 | Harina de maíz blanco, grano trillado | 30,00 | 30,00 | 110 | 2,7 | 1,1 | 22,2 | 0,8 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,40 | 1,40 | 10 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 688 | Azúcar, blanco | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 374 | Aceite, de soya | 1,40 | 1,40 | 13 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | MANGO Y PIÑA PICADO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 33 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 0,3 | 7,5 | 2,0 | 70,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | MANGO Y PIÑA PICADO | 348 | Piña, maduro, pulpa | 90,91 | 50,00 | 24 | 0,3 | 0,1 | 5,6 | 0,3 | 8,0 | 1,5 | 4,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN HOJUELAS | 339 | Mora de castilla, pulpa | 25,00 | 22,50 | 14 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 0,4 | 9,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN HOJUELAS | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN HOJUELAS | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 32,14 | 22,50 | 20 | 0,3 | 0,0 | 4,5 | 0,2 | 1,8 | 0,7 | 5,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN HOJUELAS | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN HOJUELAS | 14 | Avena en hojuelas | 20,00 | 20,00 | 69 | 2,5 | 1,1 | 12,1 | 0,7 | 17,2 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO CARAMELIZADO | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO CARAMELIZADO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO CARAMELIZADO | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO CARAMELIZADO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO CARAMELIZADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 214 | Perejil | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 9,6 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 76,92 | 50,00 | 20 | 0,5 | 0,2 | 4,1 | 0,2 | 13,0 | 0,0 | 170,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 7,00 | 7,00 | 4 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 6,7 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 52,00 | 52,00 | 28 | 1,7 | 1,4 | 2,3 | 0,0 | 66,0 | 0,0 | 49,4 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 4,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA EN CHUPE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 25 | Cuchuco de trigo, triturado | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,3 | 0,1 | 7,2 | 0,4 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 60,00 | 45,00 | 18 | 0,4 | 0,1 | 3,7 | 0,3 | 7,7 | 5,0 | 48,2 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 21,43 | 15,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 3,3 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 21,43 | 15,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 3,6 | 0,8 | 35,3 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 17,65 | 15,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | 329 | Mango, maduro, pulpa | 30,00 | 15,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,1 | 2,3 | 0,6 | 21,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | 649 | Yogurt entero, con dulce | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,5 | 1,4 | 5,6 | 0,1 | 44,5 | 21,0 | 27,5 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO CEREAL | GALLETA DE AVENA | 751 | Galletas de avena, con fibra | 40,00 | 40,00 | 174 | 2,7 | 5,0 | 29,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 542 | Carne de res, magra | 90,00 | 90,00 | 224 | 15,5 | 18,0 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 3,33 | 3,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 58,82 | 50,00 | 19 | 0,4 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 13,5 | 17,5 | 350,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 47 | Harina de trigo | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,2 | 0,1 | 7,3 | 0,2 | 2,2 | 19,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 688 | Azúcar, blanco | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 675 | Huevo de gallina | 3,33 | 3,00 | 5 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 1,6 | 3,6 | 5,3 |
| MENU 10 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 5 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | N2503 | Polvo para hornear | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 6 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 50,00 | 50,00 | 171 | 4,9 | 0,2 | 37,3 | 2,0 | 12,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 10 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 66,67 | 20,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 34,6 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2128 | 95,6 | 67,0 | 286,5 | 15,0 | 1019,6 | 1296,5 | 1050,5 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 105% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 467,6 | 17,1 | 16,6 | 62,7 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 203,4 | 8,0 | 5,1 | 31,5 | 10 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 601,2 | 39,1 | 11,1 | 86,7 | 30 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 252,0 | 4,6 | 6,5 | 43,9 | 12 |
| **CENA** | 25 | 30 | 568,7 | 26,6 | 27,7 | 53,1 | 28 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 11 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 744 | Té, hojas | 10,00 | 1,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | EMPAREDADO DE QUESO | 85 | Pan molde | 48,00 | 48,00 | 130 | 4,4 | 0,5 | 27,0 | 2,6 | 68,2 | 567,8 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | EMPAREDADO DE QUESO | 640 | Queso doble crema | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 38,4 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | EMPAREDADO DE QUESO | 385 | Mantequilla, sin sal | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 23,4 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 235,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE FEIJOA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | SORBETE DE FEIJOA | 301 | Feijoa, maduro, fruto entero | 45,00 | 45,00 | 11 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,9 | 18,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE FEIJOA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | MANTECADA | 712p | Mantecada | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 4,9 | 17,0 | 0,5 | 26,4 | 0,0 | 1,2 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 156 | Champiñón, crudo | 22,00 | 22,00 | 12 | 2,1 | 0,1 | 0,6 | 6,0 | 1,3 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 620 | Crema de leche | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,3 | 1,6 | 0,1 | 0,0 | 3,4 | 2,3 | 17,7 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 47 | Harina de trigo | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 1,1 | 9,5 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 26,67 | 20,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 10,2 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 745 | Vinagre | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PURÉ DE YUCA | 249 | Yuca, cruda | 62,50 | 50,00 | 77 | 0,5 | 0,1 | 18,6 | 0,4 | 3,5 | 15,0 | 0,5 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PURÉ DE YUCA | 620 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 22 | 0,4 | 2,3 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 24,7 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PURÉ DE YUCA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 11 | Arroz blanco, crudo | 10,00 | 10,00 | 35 | 0,7 | 0,0 | 8,0 | 0,1 | 1,3 | 1,7 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MARACUYA | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 150,00 | 45,00 | 27 | 0,7 | 0,2 | 5,4 | 0,8 | 4,1 | 0,0 | 77,9 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MARACUYA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 11 | Arroz blanco, crudo | 28,00 | 28,00 | 98 | 1,9 | 0,1 | 22,3 | 0,2 | 3,6 | 4,8 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 637 | Queso campesino | 15,00 | 15,00 | 40 | 2,8 | 3,0 | 0,2 | 0,1 | 87,9 | 71,6 | 13,1 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 365 | Uva pasa, deshidratada | 5,00 | 5,00 | 15 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,3 | 2,6 | 4,4 | 0,0 | 127,0 | 0,0 | 95,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | FRESA PICADA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 105,26 | 100,00 | 35 | 0,8 | 0,5 | 6,9 | 1,4 | 21,0 | 4,0 | 4,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 542 | Carne de res, magra | 90,00 | 90,00 | 224 | 15,5 | 18,0 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 251 | Zanahoria, cruda | 29,41 | 25,00 | 9 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 0,1 | 6,8 | 8,8 | 175,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 60 | Maíz común, desgranado | 10,00 | 10,00 | 36 | 0,9 | 0,4 | 7,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 228 | Plátano hartón, verde, crudo | 46,15 | 30,00 | 47 | 0,4 | 0,1 | 11,3 | 0,2 | 2,4 | 7,8 | 31,8 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 25,00 | 20,00 | 16 | 0,4 | 0,0 | 3,5 | 0,2 | 1,6 | 2,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 249 | Yuca, cruda | 18,75 | 15,00 | 23 | 0,1 | 0,0 | 5,6 | 0,1 | 1,1 | 4,5 | 0,2 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SANCOCHITO | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 22,22 | 20,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 11 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2211 | 92,6 | 70,3 | 302,5 | 20,8 | 1157,4 | 1850,6 | 1377,0 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 109% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 409,3 | 20,3 | 14,4 | 49,7 | 20 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 245,5 | 8,1 | 8,8 | 33,6 | 12 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 653,2 | 31,9 | 18,1 | 91,0 | 32 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 261,1 | 8,9 | 6,3 | 42,4 | 13 |
| **CENA** | 25 | 30 | 600,3 | 22,7 | 22,0 | 78,1 | 29 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 12 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 115,4 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE | AGUA DE PANELA | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 130,00 | 130,00 | 70 | 4,3 | 3,4 | 5,7 | 0,0 | 165,1 | 0,0 | 123,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 675 | Huevo de gallina | 60,00 | 54,00 | 81 | 6,8 | 5,8 | 0,4 | 0,9 | 28,6 | 64,8 | 95,6 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 114 | Tostada | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,1 | 0,2 | 2,4 | 0,0 | 1,2 | 4,4 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | TOSTADA | 114 | Tostada | 40,00 | 40,00 | 160 | 1,9 | 2,7 | 32,0 | 0,6 | 16,0 | 58,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA Y MORA | 347 | Pera, maduro, pulpa | 58,82 | 50,00 | 22 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,2 | 4,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA Y MORA | 320 | Limón, pulpa | 0,60 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA Y MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 55,56 | 50,00 | 32 | 0,5 | 0,1 | 7,3 | 0,9 | 21,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 21,43 | 15,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 3,3 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 21,43 | 15,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 3,6 | 0,8 | 35,3 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 17,65 | 15,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA | 329 | Mango, maduro, pulpa | 30,00 | 15,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,1 | 2,3 | 0,6 | 21,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | LÁCTEO | ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA | 640 | Queso doble crema | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 38,4 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | GALLETA CRACKER SABORIZADA | 30 | Galleta, cracker | 16,00 | 16,00 | 74 | 0,8 | 2,3 | 12,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS | 453 | Tilapia, filete, cruda | 125,00 | 100,00 | 190 | 14,3 | 14,7 | 0,0 | 8,2 | 58,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON COCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON COCO | 297 | Coco, maduro, pulpa | 22,22 | 10,00 | 38 | 0,4 | 3,6 | 1,3 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON COCO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON COCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON COCO | 688 | Azúcar, blanco | 4,00 | 4,00 | 16 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO | 150 | Cebolla cabezona | 22,22 | 20,00 | 7 | 0,3 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 12,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO | 244 | Tomate, pulpa | 50,00 | 40,00 | 7 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 0,6 | 182,4 | 0,0 | 44,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TORTA DE PLÁTANO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TORTA DE PLÁTANO | 47 | Harina de trigo | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 1,1 | 9,5 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TORTA DE PLÁTANO | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TORTA DE PLÁTANO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TORTA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TORTA DE PLÁTANO | 675 | Huevo de gallina | 3,33 | 3,00 | 5 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 1,6 | 3,6 | 5,3 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TORTA DE PLÁTANO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TORTA DE PLÁTANO | N2503 | Polvo para hornear | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TORTA DE PLÁTANO | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 20 | Cebada perlada | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,3 | 0,2 | 7,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CEBADA PERLADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE LULO | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 75,00 | 45,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 0,3 | 4,5 | 0,5 | 16,7 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE LULO | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 42,86 | 30,00 | 26 | 0,5 | 0,0 | 6,0 | 0,3 | 2,4 | 0,9 | 6,6 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO CEREAL | TORTA NEGRA | 112 | Torta, con harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 95 | 2,9 | 0,9 | 18,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA A LA JARDINERA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA A LA JARDINERA | 251 | Zanahoria, cruda | 8,24 | 7,00 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 1,9 | 2,5 | 49,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA A LA JARDINERA | 139 | Arveja verde, cruda | 17,50 | 7,00 | 8 | 0,6 | 0,0 | 1,5 | 0,2 | 2,5 | 0,0 | 1,5 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA A LA JARDINERA | 175 | Habichuela, cruda | 7,78 | 7,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 4,2 | 0,0 | 1,2 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA A LA JARDINERA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA A LA JARDINERA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA A LA JARDINERA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA A LA JARDINERA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON MIEL | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON MIEL | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 179 | Lechuga común | 36,36 | 20,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,8 | 1,2 | 2,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 60 | Maíz común, desgranado | 10,00 | 10,00 | 36 | 0,9 | 0,4 | 7,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 12 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2197 | 89,5 | 68,5 | 306,3 | 18,5 | 1300,3 | 1351,5 | 999,0 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 108% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 438,6 | 14,0 | 12,3 | 68,1 | 22 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 225,2 | 10,5 | 9,9 | 23,5 | 11 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 708,4 | 24,2 | 25,0 | 96,5 | 35 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 275,8 | 9,4 | 4,9 | 48,6 | 14 |
| **CENA** | 25 | 30 | 518,1 | 31,0 | 16,3 | 62,1 | 25 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 13 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 542 | Carne de res, magra | 60,00 | 60,00 | 149 | 10,3 | 12,0 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 87,50 | 70,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 12,3 | 0,6 | 5,6 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | CROISSANT | 23p | Croissant, horneado | 20,00 | 20,00 | 88 | 1,8 | 4,6 | 9,8 | 0,6 | 7,8 | 190,6 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | Patilla, maduro, pulpa | 250,00 | 100,00 | 2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 30,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 744 | Té, hojas | 10,00 | 1,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | PAN DE MAÍZ | 73P | Pan | 30,00 | 30,00 | 104 | 2,7 | 0,7 | 21,9 | 1,3 | 18,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA | 540 | Carne de res, gorda | 100,00 | 100,00 | 293 | 16,0 | 25,4 | 0,0 | 2,6 | 8,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 70,59 | 60,00 | 13 | 0,5 | 0,0 | 2,7 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 10,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 1,20 | 1,20 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL PEREJIL | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL PEREJIL | 214 | Perejil | 1,11 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 3,2 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL PEREJIL | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 11 | Arroz blanco, crudo | 10,00 | 10,00 | 35 | 0,7 | 0,0 | 8,0 | 0,1 | 1,3 | 1,7 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE ARROZ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 50,00 | 45,00 | 28 | 0,5 | 0,0 | 6,6 | 0,8 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CANDIL | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CANDIL | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CANDIL | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CANDIL | 675 | Huevo de gallina | 15,56 | 14,00 | 21 | 1,8 | 1,5 | 0,1 | 0,2 | 7,4 | 16,8 | 24,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO CEREAL | GALLETAS INTEGRALES | 30-1 | Galleta, cracker | 16,00 | 16,00 | 74 | 0,8 | 2,3 | 12,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | ONCES | FRUTA | MELÓN PICADO | 338 | Melón, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 20 | 0,7 | 0,0 | 4,3 | 0,4 | 11,0 | 7,0 | 68,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO BBQ | 480 | Carne de cerdo, lomo | 90,00 | 90,00 | 127 | 24,5 | 3,3 | 0,0 | 0,5 | 9,0 | 35,1 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO BBQ | 924 | Salsa de tomate | 5,00 | 5,00 | 6 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO BBQ | 745 | Vinagre | 4,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO BBQ | 718 | Miel de abejas | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO BBQ | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO BBQ | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 60 | Maíz común, desgranado | 20,00 | 20,00 | 73 | 1,7 | 0,9 | 14,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 175 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 3,4 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | SOPA | SOPA DE MAZORCA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 4,00 | 3,00 | 5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | 361 | Uchuva, maduro | 20,00 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 40,4 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 13 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2236 | 96,0 | 74,3 | 296,6 | 15,7 | 935,3 | 1255,1 | 936,4 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 110% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 436,9 | 20,6 | 22,2 | 38,8 | 21 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 258,3 | 8,6 | 4,7 | 45,5 | 13 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 704,8 | 24,7 | 30,3 | 83,5 | 35 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 255,1 | 8,3 | 7,7 | 38,2 | 13 |
| **CENA** | 25 | 30 | 539,4 | 33,1 | 8,6 | 82,8 | 27 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 14 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 21,05 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 4,2 | 0,8 | 0,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | Chocolate, con azúcar | 8,00 | 8,00 | 37 | 0,3 | 1,3 | 6,0 | 0,3 | 2,9 | 0,0 | 0,2 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | PROTEÍNA | TAMAL | 928 | Tamal de maíz | 250,00 | 250,00 | 363 | 9,5 | 4,5 | 71,3 | 1,5 | 27,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN BLANDO | 74p | Pan blanco | 30,00 | 30,00 | 99 | 2,0 | 1,0 | 20,5 | 0,9 | 26,4 | 4,2 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | DESAYUNO | FRUTA | NARANJA | 340 | Naranja, zumo | 166,67 | 100,00 | 40 | 0,7 | 0,3 | 8,8 | 1,3 | 33,0 | 2,0 | 2,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | NUEVES | FRUTA | UVAS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 111,11 | 100,00 | 42 | 0,4 | 0,0 | 10,2 | 0,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 66,67 | 50,00 | 83 | 10,4 | 4,6 | 0,0 | 0,4 | 5,5 | 31,5 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA | 542 | Carne de res, magra | 50,00 | 50,00 | 125 | 8,6 | 10,0 | 0,0 | 1,4 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 4,00 | 4,00 | 14 | 0,4 | 0,0 | 3,0 | 0,2 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA | 244 | Tomate, pulpa | 31,25 | 25,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,4 | 114,0 | 0,0 | 27,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA | 179 | Lechuga común | 45,45 | 25,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,0 | 1,5 | 2,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | YUCA COCIDA | 249 | Yuca, cruda | 62,50 | 50,00 | 77 | 0,5 | 0,1 | 18,6 | 0,4 | 3,5 | 15,0 | 0,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | YUCA COCIDA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | YUCA COCIDA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | YUCA COCIDA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 24-1 | Cuchuco de maíz, triturado | 10,00 | 10,00 | 35 | 0,8 | 0,1 | 7,8 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUANABANA | 307 | Guanábana, pulpa | 64,29 | 45,00 | 13 | 0,3 | 0,1 | 2,7 | 0,1 | 5,0 | 4,1 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUANABANA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MORA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 33,33 | 30,00 | 19 | 0,3 | 0,0 | 4,4 | 0,5 | 12,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | ONCES | DERIVADO CEREAL | PAN DE QUESO | 79 | Pan de queso | 30,00 | 30,00 | 86 | 3,1 | 2,1 | 13,7 | 0,6 | 64,2 | 0,0 | 0,6 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA A LAS FINAS HIERBAS | 547 | Carne de ternera, magra | 90,00 | 90,00 | 157 | 17,3 | 9,7 | 0,0 | 2,6 | 9,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA A LAS FINAS HIERBAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA A LAS FINAS HIERBAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA A LAS FINAS HIERBAS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA A LAS FINAS HIERBAS | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA A LAS FINAS HIERBAS | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | PROTEÍNA | TERNERA A LAS FINAS HIERBAS | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 200 | Espinaca, hojas, cruda | 23,53 | 20,00 | 6 | 0,5 | 0,0 | 0,9 | 0,6 | 22,4 | 0,0 | 36,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 675 | Huevo de gallina | 44,44 | 40,00 | 60 | 5,0 | 4,3 | 0,3 | 0,7 | 21,2 | 48,0 | 70,8 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | VERDURA | TORTILLA DE ESPINACA | 743 | Sal | 0,33 | 0,33 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 131,4 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON AJONJOLÍ | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON AJONJOLÍ | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON AJONJOLÍ | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON AJONJOLÍ | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON AJONJOLÍ | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON AJONJOLÍ | 932 | Ajonjolí | 4,00 | 4,00 | 23 | 0,7 | 2,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AGUA DE PANELA CON LECHE | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 14 | SEMANA 2 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AGUA DE PANELA CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2125 | 82,9 | 55,8 | 323,8 | 14,5 | 1059,9 | 944,6 | 766,8 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2<br>101,8** | **45,2<br>79,1** | **254,4<br>330,7** | **8,3<br>45,0** | **950,0<br>2000,0** | **1250,0<br>2300,0** | **562,5<br>3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 104% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| | | | | | | TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA | | | |
| | | | | | | DESAYUNO | 20 | 25 | 636,3 | 18,5 | 11,8 | 114,5 | 31 | | | |
| | | | | | | NUEVES | 10 | 15 | 42,0 | 0,4 | 0,0 | 10,2 | 2 | | | |
| | | | | | | ALMUERZO | 30 | 35 | 626,2 | 27,5 | 18,4 | 87,9 | 31 | | | |
| | | | | | | ONCES | 10 | 15 | 260,2 | 9,4 | 6,0 | 42,1 | 13 | | | |
| | | | | | | CENA | 25 | 30 | 533,7 | 26,9 | 19,5 | 62,8 | 26 | | | |
| | | | | | | 0 | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | |
| | | | | | | 0 | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 15 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 20,00 | 20,00 | 69 | 2,5 | 1,1 | 12,1 | 0,7 | 17,2 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 675 | Huevo de gallina | 60,00 | 54,00 | 81 | 6,8 | 5,8 | 0,4 | 0,9 | 28,6 | 64,8 | 95,6 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS PERICOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | FRESA PICADA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 105,26 | 100,00 | 35 | 0,8 | 0,5 | 6,9 | 1,4 | 21,0 | 4,0 | 4,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 30,00 | 30,00 | 105 | 2,0 | 0,1 | 23,9 | 0,2 | 3,9 | 5,2 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,20 | 1,20 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | DESAYUNO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | HELADO | 622 | Helado de crema | 60,00 | 60,00 | 111 | 1,9 | 6,2 | 12,0 | 0,2 | 90,0 | 0,0 | 43,2 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | MANTECADA | 712p | Mantecada | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 4,9 | 17,0 | 0,5 | 26,4 | 0,0 | 1,2 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | MANGO PICADO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 66 | 0,6 | 0,1 | 15,9 | 0,5 | 15,0 | 4,0 | 140,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 214 | Perejil | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 9,6 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 179 | Lechuga común | 36,36 | 20,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,8 | 1,2 | 2,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 60 | Maíz común, desgranado | 10,00 | 10,00 | 36 | 0,9 | 0,4 | 7,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA COCIDA CON CASCARA | 200 | Papa pastusa, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,1 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA COCIDA CON CASCARA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA COCIDA CON CASCARA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 15,38 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,6 | 0,0 | 34,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 134 | Apio, tallo, crudo | 6,00 | 3,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 4,7 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 170 | Espinaca, cruda | 5,00 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 3,7 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE VERDURAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | NARANJADA | 340 | Naranja, zumo | 50,00 | 30,00 | 12 | 0,2 | 0,1 | 2,6 | 0,4 | 9,9 | 0,6 | 0,6 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | NARANJADA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE CURUBA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE CURUBA | 298 | Curuba, maduro, pulpa | 90,00 | 45,00 | 16 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 0,5 | 3,2 | 38,3 | 76,5 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE CURUBA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO CEREAL | CROISSANT | 23p | Croissant, horneado | 20,00 | 20,00 | 88 | 1,8 | 4,6 | 9,8 | 0,6 | 7,8 | 190,6 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE ARRACACHA | 135 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 31,25 | 25,00 | 25 | 0,2 | 0,0 | 5,9 | 0,2 | 7,8 | 0,3 | 6,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE ARRACACHA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 4,00 | 3,00 | 5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE ARRACACHA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 31,25 | 25,00 | 20 | 0,5 | 0,1 | 4,4 | 0,2 | 2,0 | 2,5 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE ARRACACHA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE ARRACACHA | 175 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 3,4 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE ARRACACHA | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE ARRACACHA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE ARRACACHA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE ARRACACHA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE ARRACACHA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON MIEL | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 15 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON MIEL | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2178 | 88,9 | 76,4 | 284,6 | 15,4 | 1141,8 | 1479,4 | 1343,0 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 107% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 438,6 | 18,2 | 15,5 | 56,9 | 22 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 298,5 | 4,9 | 11,2 | 44,9 | 15 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 648,4 | 26,1 | 24,2 | 81,6 | 32 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 204,2 | 7,0 | 8,5 | 24,8 | 10 |
| **CENA** | 25 | 30 | 547,1 | 31,9 | 16,3 | 68,6 | 27 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO, JENGIBRE Y MIEL | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO, JENGIBRE Y MIEL | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO, JENGIBRE Y MIEL | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 7,4 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO, JENGIBRE Y MIEL | 736 | Jengibre, raíz | 0,50 | 0,50 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | Chocolate, con azúcar | 8,00 | 8,00 | 37 | 0,3 | 1,3 | 6,0 | 0,3 | 2,9 | 0,0 | 0,2 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 453 | Tilapia, filete, cruda | 75,00 | 60,00 | 114 | 8,6 | 8,8 | 0,0 | 4,9 | 34,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 87,50 | 70,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 12,3 | 0,6 | 5,6 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 43 | Harina de maíz blanco, grano trillado | 30,00 | 30,00 | 110 | 2,7 | 1,1 | 22,2 | 0,8 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,40 | 1,40 | 10 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 688 | Azúcar, blanco | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 374 | Aceite, de soya | 1,40 | 1,40 | 13 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 235,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | SORBETE DE MARACUYA | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 150,00 | 45,00 | 27 | 0,7 | 0,2 | 5,4 | 0,8 | 4,1 | 0,0 | 77,9 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MARACUYA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MARACUYA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | PAN DE MAÍZ | 73P | Pan | 30,00 | 30,00 | 104 | 2,7 | 0,7 | 21,9 | 1,3 | 18,6 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | LENGUA EN SALSA | 579 | Lengua de res | 94,74 | 90,00 | 149 | 14,9 | 9,3 | 1,4 | 1,4 | 8,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | LENGUA EN SALSA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | LENGUA EN SALSA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | LENGUA EN SALSA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | LENGUA EN SALSA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | LENGUA EN SALSA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | LENGUA EN SALSA | 374 | Aceite, de soya | 3,00 | 3,00 | 27 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | LENGUA EN SALSA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | LENGUA EN SALSA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 58,82 | 50,00 | 19 | 0,4 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 13,5 | 17,5 | 350,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 47 | Harina de trigo | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,2 | 0,1 | 7,3 | 0,2 | 2,2 | 19,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 688 | Azúcar, blanco | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 675 | Huevo de gallina | 3,33 | 3,00 | 5 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 1,6 | 3,6 | 5,3 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | N2503 | Polvo para hornear | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA DORADA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,0 | 0,0 | 7,5 | 0,4 | 2,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE UVA | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 50,00 | 45,00 | 19 | 0,2 | 0,0 | 4,6 | 0,0 | 3,2 | 4,1 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE UVA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA CALIENTE | AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | LÁCTEO | AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO CEREAL | PAN TAJADO INTEGRAL | 84 | Pan integral | 24,00 | 24,00 | 50 | 1,8 | 0,5 | 9,7 | 1,1 | 12,0 | 107,5 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA Y BANANO | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 58,82 | 50,00 | 32 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 0,2 | 8,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA Y BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 71,43 | 50,00 | 44 | 0,8 | 0,1 | 10,1 | 0,5 | 4,0 | 1,5 | 11,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA Y BANANO | 320 | Limón, pulpa | 0,60 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE RES | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE RES | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE RES | 139 | Arveja verde, cruda | 7,50 | 3,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 1,1 | 0,0 | 0,7 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE RES | 251 | Zanahoria, cruda | 3,53 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 1,1 | 21,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE RES | 215 | Pimentón rojo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE RES | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE RES | 374 | Aceite, de soya | 3,50 | 3,50 | 32 | 0,0 | 3,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE RES | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | GOULASH DE CARNE DE RES | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 58,82 | 50,00 | 19 | 0,4 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 13,5 | 17,5 | 350,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 47 | Harina de trigo | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,2 | 0,1 | 7,3 | 0,2 | 2,2 | 19,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 688 | Azúcar, blanco | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 675 | Huevo de gallina | 3,33 | 3,00 | 5 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 1,6 | 3,6 | 5,3 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | N2503 | Polvo para hornear | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TORTA DE ZANAHORIA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 4,00 | 4,00 | 14 | 0,4 | 0,0 | 3,0 | 0,2 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 22,22 | 20,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 16 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2219 | 85,0 | 78,3 | 293,8 | 21,6 | 952,4 | 1324,3 | 1232,2 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2<br>101,8** | **45,2<br>79,1** | **254,4<br>330,7** | **8,3<br>45,0** | **950,0<br>2000,0** | **1250,0<br>2300,0** | **562,5<br>3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 109% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 470,4 | 19,6 | 18,7 | 56,0 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 243,4 | 8,3 | 4,8 | 41,8 | 12 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 659,7 | 25,7 | 28,1 | 76,0 | 32 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 290,7 | 10,3 | 8,8 | 42,6 | 14 |
| **CENA** | 25 | 30 | 514,4 | 20,8 | 17,9 | 67,6 | 25 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 17 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | EMPAREDADO DE QUESO Y JAMÓN | 85 | Pan molde | 48,00 | 48,00 | 130 | 4,4 | 0,5 | 27,0 | 2,6 | 68,2 | 567,8 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | EMPAREDADO DE QUESO Y JAMÓN | 640 | Queso doble crema | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 38,4 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | EMPAREDADO DE QUESO Y JAMÓN | 575 | Jamón | 20,00 | 20,00 | 28 | 4,1 | 1,3 | 0,0 | 0,6 | 2,4 | 243,4 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | EMPAREDADO DE QUESO Y JAMÓN | 385 | Mantequilla, sin sal | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 23,4 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | BATIDO DE GUANÁBANA CON AVENA EN HOJUELAS Y MIEL | 307 | Guanábana, pulpa | 64,29 | 45,00 | 13 | 0,3 | 0,1 | 2,7 | 0,1 | 5,0 | 4,1 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | BATIDO DE GUANÁBANA CON AVENA EN HOJUELAS Y MIEL | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | BATIDO DE GUANÁBANA CON AVENA EN HOJUELAS Y MIEL | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | BATIDO DE GUANÁBANA CON AVENA EN HOJUELAS Y MIEL | 14 | Avena en hojuelas | 20,00 | 20,00 | 69 | 2,5 | 1,1 | 12,1 | 0,7 | 17,2 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO A LAS FINAS HIERBAS | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO A LAS FINAS HIERBAS | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO A LAS FINAS HIERBAS | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ ATOMATADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 238 | Repollo, hojas frescas | 21,43 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,1 | 6,6 | 5,1 | 3,6 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 156 | Champiñón, crudo | 15,00 | 15,00 | 8 | 1,4 | 0,1 | 0,4 | 4,1 | 0,9 | 1,2 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA ORIENTAL | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO | 640 | Queso doble crema | 10,00 | 10,00 | 29 | 2,3 | 1,9 | 0,6 | 0,1 | 40,5 | 47,5 | 9,6 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO | 691 | Bocadillo | 5,00 | 5,00 | 15 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,3 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 8,6 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE LULO | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 75,00 | 45,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 0,3 | 4,5 | 0,5 | 16,7 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE LULO | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | LÁCTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 59 | Maíz blanco, trillado | 20,00 | 20,00 | 60 | 1,7 | 0,2 | 12,9 | 2,0 | 2,2 | 1,4 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | LÁCTEO | PETO DE MAIZ DULCE | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | LÁCTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,3 | 2,6 | 4,4 | 0,0 | 127,0 | 0,0 | 95,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | LÁCTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 721 | Panela | 10,00 | 10,00 | 37 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 0,5 | 19,1 | 3,0 | 0,2 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | LÁCTEO | PETO DE MAIZ DULCE | 640 | Queso doble crema | 15,00 | 15,00 | 43 | 3,5 | 2,8 | 0,9 | 0,1 | 60,8 | 71,3 | 14,4 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | ONCES | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | Patilla, maduro, pulpa | 250,00 | 100,00 | 2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 30,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 542 | Carne de res, magra | 90,00 | 90,00 | 224 | 15,5 | 18,0 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 2,50 | 2,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 6,25 | 2,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES PICADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA CARMELITA | 47 | Harina de trigo | 5,00 | 5,00 | 17 | 0,6 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 1,1 | 9,5 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA CARMELITA | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA CARMELITA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA CARMELITA | 175 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 3,4 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA CARMELITA | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA CARMELITA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA CARMELITA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA CARMELITA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA CARMELITA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA CARMELITA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | TAJADA DE AGUACATE | 253 | Aguacate lorena, maduro, pulpa | 100,00 | 60,00 | 87 | 1,0 | 8,0 | 2,8 | 0,2 | 6,0 | 0,0 | 1,8 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 17 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 21,05 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 4,2 | 0,8 | 0,8 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2218 | 99,9 | 74,9 | 286,8 | 20,5 | 1104,7 | 2005,3 | 1002,1 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 109% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 508,2 | 25,8 | 15,7 | 66,0 | 25 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 193,4 | 7,8 | 5,2 | 29,0 | 10 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 661,5 | 33,2 | 18,0 | 92,0 | 33 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 196,2 | 9,0 | 5,6 | 27,6 | 10 |
| **CENA** | 25 | 30 | 617,2 | 23,5 | 29,6 | 64,3 | 30 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 18 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 22,22 | 20,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 0,3 | 8,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA CALIENTE | AGUA DE PANELA | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 130,00 | 130,00 | 70 | 4,3 | 3,4 | 5,7 | 0,0 | 165,1 | 0,0 | 123,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 675 | Huevo de gallina | 60,00 | 54,00 | 81 | 6,8 | 5,8 | 0,4 | 0,9 | 28,6 | 64,8 | 95,6 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 114 | Tostada | 3,00 | 3,00 | 12 | 0,1 | 0,2 | 2,4 | 0,0 | 1,2 | 4,4 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CHANGUA CON HUEVO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | TOSTADA | 114 | Tostada | 40,00 | 40,00 | 160 | 1,9 | 2,7 | 32,0 | 0,6 | 16,0 | 58,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 88 | 1,5 | 0,1 | 20,1 | 0,9 | 8,0 | 3,0 | 22,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 21,43 | 15,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 3,3 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 21,43 | 15,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 3,6 | 0,8 | 35,3 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 17,65 | 15,00 | 9 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | 329 | Mango, maduro, pulpa | 30,00 | 15,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,1 | 2,3 | 0,6 | 21,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | LÁCTEO | ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT | 649 | Yogurt entero, con dulce | 50,00 | 50,00 | 41 | 1,5 | 1,4 | 5,6 | 0,1 | 44,5 | 21,0 | 27,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | GALLETA DE AVENA | 751 | Galletas de avena, con fibra | 40,00 | 40,00 | 174 | 2,7 | 5,0 | 29,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | ALBONDIGAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | ALBONDIGAS | 47 | Harina de trigo | 15,00 | 15,00 | 52 | 1,9 | 0,1 | 10,9 | 0,3 | 3,3 | 28,5 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | ALBONDIGAS | 675 | Huevo de gallina | 2,22 | 2,00 | 3 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 2,4 | 3,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | ALBONDIGAS | 543 | Carne de res, molida | 100,00 | 100,00 | 150 | 19,2 | 8,1 | 0,0 | 1,6 | 11,1 | 60,5 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | ALBONDIGAS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | ALBONDIGAS | 150 | Cebolla cabezona | 5,56 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | ALBONDIGAS | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | ALBONDIGAS | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | ALBONDIGAS | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | ALBONDIGAS | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 50,00 | 50,00 | 171 | 4,9 | 0,2 | 37,3 | 2,0 | 12,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 234 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 22,50 | 18,00 | 8 | 0,3 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 251 | Zanahoria, cruda | 21,18 | 18,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 4,9 | 6,3 | 126,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 244 | Tomate, pulpa | 15,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 54,7 | 0,0 | 13,2 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 150 | Cebolla cabezona | 13,33 | 12,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,1 | 7,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TAJADA DE PLÁTANO MADURO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TAJADA DE PLÁTANO MADURO | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE MENUDENCIAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE MENUDENCIAS | 568 | Hígado de pollo | 8,50 | 8,50 | 10 | 1,5 | 0,3 | 0,3 | 0,7 | 0,9 | 6,7 | 524,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE MENUDENCIAS | 555 | Corazón de pollo | 8,50 | 8,50 | 13 | 1,7 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 2,0 | 6,3 | 0,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE MENUDENCIAS | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE MENUDENCIAS | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE MENUDENCIAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE MENUDENCIAS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE MENUDENCIAS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE MENUDENCIAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE CURUBA | 298 | Curuba, maduro, pulpa | 90,00 | 45,00 | 16 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 0,5 | 3,2 | 38,3 | 76,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE CURUBA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 40,00 | 30,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 0,2 | 5,1 | 3,3 | 32,1 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO CEREAL | TORTA DE BANANO | 112 | Torta, con harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 95 | 2,9 | 0,9 | 18,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 453 | Tilapia, filete, cruda | 137,50 | 110,00 | 209 | 15,7 | 16,2 | 0,0 | 9,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 215 | Pimentón rojo | 7,06 | 6,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 0,0 | 46,8 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 70,59 | 60,00 | 13 | 0,5 | 0,0 | 2,7 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 10,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 1,20 | 1,20 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 3,33 | 3,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON CANELA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 18 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | | | | | | | 2177 | 88,4 | 63,8 | 312,5 | 22,2 | 965,1 | 1054,0 | 1571,8 |
| REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | | | | | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| NIVEL DE APORTE | | | | | | | | | 107% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 473,0 | 14,9 | 12,3 | 75,7 | 23 |
| NUEVES | 10 | 15 | 252,0 | 4,6 | 6,5 | 43,9 | 12 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 637,6 | 33,3 | 14,9 | 92,5 | 31 |
| ONCES | 10 | 15 | 275,7 | 10,7 | 6,1 | 44,7 | 14 |
| CENA | 25 | 30 | 506,4 | 24,8 | 24,0 | 47,8 | 25 |
| 0 | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 19 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 744 | Té, hojas | 10,00 | 1,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | TÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 542 | Carne de res, magra | 60,00 | 60,00 | 149 | 10,3 | 12,0 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 87,50 | 70,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 12,3 | 0,6 | 5,6 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | MOGOLLA | 70 | Mogolla | 30,00 | 30,00 | 93 | 2,6 | 1,4 | 17,6 | 0,8 | 9,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA CON CANELA | 347 | Pera, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 44 | 0,3 | 0,2 | 10,3 | 0,4 | 8,0 | 1,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA CON CANELA | 320 | Limón, pulpa | 0,60 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE PERA CON CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | ALMOJABANA | 1 | Almojábana, bogotana | 40,00 | 40,00 | 113 | 5,2 | 4,9 | 12,0 | 0,9 | 128,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | UVAS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 111,11 | 100,00 | 42 | 0,4 | 0,0 | 10,2 | 0,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL CILANTRO | 453 | Tilapia, filete, cruda | 125,00 | 100,00 | 190 | 14,3 | 14,7 | 0,0 | 8,2 | 58,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 3,33 | 3,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 932 | Ajonjolí | 4,00 | 4,00 | 23 | 0,7 | 2,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 209 | Pepino cohombro, sin cáscara | 26,67 | 20,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 10,2 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 244 | Tomate, pulpa | 12,50 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 45,6 | 0,0 | 11,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 745 | Vinagre | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA GUISADA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 453 | Tilapia, filete, cruda | 3,75 | 3,00 | 6 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 1,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 60 | Maíz común, desgranado | 10,00 | 10,00 | 36 | 0,9 | 0,4 | 7,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 228 | Plátano hartón, verde, crudo | 46,15 | 30,00 | 47 | 0,4 | 0,1 | 11,3 | 0,2 | 2,4 | 7,8 | 31,8 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 25,00 | 20,00 | 16 | 0,4 | 0,0 | 3,5 | 0,2 | 1,6 | 2,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SANCOCHITO DE PESCADO | 249 | Yuca, cruda | 18,75 | 15,00 | 23 | 0,1 | 0,0 | 5,6 | 0,1 | 1,1 | 4,5 | 0,2 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON AZÚCAR | 320 | Limón, pulpa | 60,00 | 30,00 | 12 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON AZÚCAR | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUANABANA | 307 | Guanábana, pulpa | 64,29 | 45,00 | 13 | 0,3 | 0,1 | 2,7 | 0,1 | 5,0 | 4,1 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUANABANA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUANABANA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO CEREAL | MANTECADA | 712P | Mantecada | 30,00 | 30,00 | 122 | 2,4 | 4,9 | 17,0 | 0,5 | 26,4 | 0,0 | 1,2 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 90,00 | 90,00 | 127 | 24,5 | 3,3 | 0,0 | 0,5 | 9,0 | 35,1 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO MECHADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 170 | Espinaca, cruda | 16,67 | 10,00 | 2 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 6,6 | 53,3 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,5 | 0,1 | 11,2 | 0,6 | 3,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 175 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 3,4 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE FIDEOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y PANELA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y PANELA | 320 | Limón, pulpa | 20,00 | 10,00 | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 19 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y PANELA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2191 | 94,7 | 69,3 | 297,6 | 19,2 | 1081,8 | 1087,1 | 1071,5 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 108% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 464,9 | 20,8 | 18,4 | 54,1 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 278,9 | 11,2 | 9,6 | 37,0 | 14 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 661,2 | 23,5 | 21,7 | 92,7 | 32 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 235,0 | 7,6 | 8,9 | 31,2 | 12 |
| **CENA** | 25 | 30 | 509,6 | 30,9 | 9,9 | 74,6 | 25 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 20 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 21,05 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 4,2 | 0,8 | 0,8 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA | 733 | Hierbabuena, hojas | 1,00 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,5 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 888 | Harina de plátano | 15,00 | 15,00 | 54 | 0,3 | 0,0 | 13,1 | 0,2 | 1,7 | 0,0 | 13,5 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS REVUELTOS CON QUESO | 675 | Huevo de gallina | 60,00 | 54,00 | 81 | 6,8 | 5,8 | 0,4 | 0,9 | 28,6 | 64,8 | 95,6 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS REVUELTOS CON QUESO | 640 | Queso doble crema | 15,00 | 15,00 | 43 | 3,5 | 2,8 | 0,9 | 0,1 | 60,8 | 71,3 | 14,4 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS REVUELTOS CON QUESO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVOS REVUELTOS CON QUESO | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN DE MAÍZ | 73P | Pan | 30,00 | 30,00 | 104 | 2,7 | 0,7 | 21,9 | 1,3 | 18,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | Patilla, maduro, pulpa | 250,00 | 100,00 | 2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 30,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | LECHE CALIENTE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | MOGOLLA INTEGRAL | 71 | Mogolla integral | 30,00 | 30,00 | 92 | 2,2 | 0,6 | 19,5 | 1,8 | 12,0 | 0,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | GRANADILLA | 305 | Granadilla, madura, pulpa | 133,33 | 40,00 | 26 | 0,8 | 0,6 | 4,3 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 253 | Aguacate lorena, maduro, pulpa | 50,00 | 30,00 | 44 | 0,5 | 4,0 | 1,4 | 0,1 | 3,0 | 0,0 | 0,9 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 150 | Cebolla cabezona | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 244 | Tomate, pulpa | 25,00 | 20,00 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 0,3 | 91,2 | 0,0 | 22,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 320 | Limón, pulpa | 4,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | GUACAMOLE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL VAPOR | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL VAPOR | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL VAPOR | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL VAPOR | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 958 | Lenteja | 35,00 | 35,00 | 114 | 8,2 | 0,2 | 19,8 | 3,3 | 24,5 | 9,5 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 12,00 | 12,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 0,8 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE LENTEJAS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 81,82 | 45,00 | 22 | 0,3 | 0,0 | 5,0 | 0,2 | 7,2 | 1,4 | 3,6 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE PIÑA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MANGO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 90,00 | 45,00 | 30 | 0,3 | 0,0 | 7,2 | 0,2 | 6,8 | 1,8 | 63,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MANGO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO CEREAL | ROSCÓN | 109 | Roscón, con bocadillo | 40,00 | 40,00 | 138 | 3,2 | 2,7 | 25,2 | 1,6 | 14,4 | 242,4 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 542 | Carne de res, magra | 90,00 | 90,00 | 224 | 15,5 | 18,0 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 3,33 | 3,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 76,92 | 50,00 | 20 | 0,5 | 0,2 | 4,1 | 0,2 | 13,0 | 0,0 | 170,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 7,00 | 7,00 | 4 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 6,7 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 50,00 | 50,00 | 171 | 4,9 | 0,2 | 37,3 | 2,0 | 12,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 66,67 | 20,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 0,3 | 1,8 | 0,0 | 34,6 |
| MENU 20 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2073 | 101,5 | 62,0 | 278,0 | 19,4 | 1024,9 | 1377,3 | 1153,5 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2<br>101,8** | **45,2<br>79,1** | **254,4<br>330,7** | **8,3<br>45,0** | **950,0<br>2000,0** | **1250,0<br>2300,0** | **562,5<br>3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 102% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 419,1 | 19,7 | 16,0 | 49,3 | 21 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 199,2 | 8,0 | 5,1 | 30,4 | 10 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 637,7 | 42,6 | 12,5 | 89,1 | 31 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 268,6 | 8,4 | 6,7 | 43,9 | 13 |
| **CENA** | 25 | 30 | 521,2 | 22,7 | 21,6 | 58,9 | 26 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 21 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | PROTEÍNA | QUESO DOBLE CREMA | 640 | Queso doble crema | 40,00 | 40,00 | 114 | 9,4 | 7,5 | 2,4 | 0,2 | 162,0 | 190,0 | 38,4 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN ROLLO | 83-2 | Pan harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 92 | 2,6 | 1,8 | 16,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | DESAYUNO | FRUTA | GRANADILLA | 305 | Granadilla, madura, pulpa | 133,33 | 40,00 | 26 | 0,8 | 0,6 | 4,3 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | NUEVES | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 235,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | COCIDO BOYACENSE | 191 | Papa común, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,0 | 0,1 | 9,7 | 0,3 | 35,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | COCIDO BOYACENSE | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 15,00 | 15,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 1,1 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | COCIDO BOYACENSE | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 20,00 | 20,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,8 | 0,2 | 0,2 | 3,6 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | COCIDO BOYACENSE | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | COCIDO BOYACENSE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | COCIDO BOYACENSE | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | COCIDO BOYACENSE | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | COCIDO BOYACENSE | 480 | Carne de cerdo, lomo | 50,00 | 50,00 | 71 | 13,6 | 1,9 | 0,0 | 0,3 | 5,0 | 19,5 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | PROTEÍNA | COCIDO BOYACENSE | 542 | Carne de res, magra | 50,00 | 50,00 | 125 | 8,6 | 10,0 | 0,0 | 1,4 | 3,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | COCIDO BOYACENSE | 157 | Chuguas, pulpa con cáscara | 12,00 | 12,00 | 6 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | COCIDO BOYACENSE | 165 | Cubio, crudo | 12,00 | 12,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,2 | 0,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | COCIDO BOYACENSE | 139 | Arveja verde, cruda | 30,00 | 12,00 | 14 | 1,0 | 0,0 | 2,5 | 0,3 | 4,3 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | COCIDO BOYACENSE | 60 | Maíz común, desgranado | 12,00 | 12,00 | 44 | 1,0 | 0,5 | 8,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | COCIDO BOYACENSE | 955 | Haba verde | 20,00 | 12,00 | 14 | 1,2 | 0,0 | 2,2 | 0,2 | 6,0 | 0,0 | 1,2 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | COCIDO BOYACENSE | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | COCIDO BOYACENSE | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | VERDURA | COCIDO BOYACENSE | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 50,00 | 45,00 | 28 | 0,5 | 0,0 | 6,6 | 0,8 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE FRESA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE FRESA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 31,58 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,2 | 2,1 | 0,4 | 6,3 | 1,2 | 1,2 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | ONCES | DERIVADO CEREAL | PAN DE MAÍZ | 73P | Pan | 30,00 | 30,00 | 104 | 2,7 | 0,7 | 21,9 | 1,3 | 18,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA GRATINADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA GRATINADA | 640 | Queso doble crema | 10,00 | 10,00 | 29 | 2,3 | 1,9 | 0,6 | 0,1 | 40,5 | 47,5 | 9,6 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA GRATINADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA GRATINADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA GRATINADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 214 | Perejil | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 9,6 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 24-1 | Cuchuco de maíz, triturado | 10,00 | 10,00 | 35 | 0,8 | 0,1 | 7,8 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AGUA DE PANELA CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 21 | SEMANA 3 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AGUA DE PANELA CON LECHE | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2185 | 95,2 | 54,9 | 328,3 | 11,3 | 902,5 | 710,2 | 798,9 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 107% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 620,6 | 19,5 | 12,5 | 107,9 | 30 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 30,0 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 1 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 611,0 | 30,9 | 18,4 | 80,7 | 30 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 269,5 | 8,9 | 4,7 | 47,9 | 13 |
| **CENA** | 25 | 30 | 612,9 | 34,7 | 18,5 | 77,2 | 30 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 22 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 115,4 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,1 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVO COCIDO | 675 | Huevo de gallina | 60,00 | 54,00 | 81 | 6,8 | 5,8 | 0,4 | 0,9 | 28,6 | 64,8 | 95,6 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | CROISSANT | 23p | Croissant, horneado | 20,00 | 20,00 | 88 | 1,8 | 4,6 | 9,8 | 0,6 | 7,8 | 190,6 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA CON CANELA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 117,65 | 100,00 | 63 | 0,3 | 0,2 | 15,0 | 0,3 | 16,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA CON CANELA | 320 | Limón, pulpa | 0,60 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | COMPOTA DE MANZANA CON CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | Chocolate, con azúcar | 8,00 | 8,00 | 37 | 0,3 | 1,3 | 6,0 | 0,3 | 2,9 | 0,0 | 0,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | PONQUÉ TAJADO | 112-9 | Torta, con harina de trigo | 35,00 | 35,00 | 110 | 3,4 | 1,1 | 21,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PATILLA Y MELÓN | 346 | Patilla, maduro, pulpa | 125,00 | 50,00 | 1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 15,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | PICADO DE PATILLA Y MELÓN | 338 | Melón, maduro, pulpa | 100,00 | 50,00 | 10 | 0,4 | 0,0 | 2,2 | 0,2 | 5,5 | 3,5 | 34,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 16,67 | 10,00 | 15 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 5,4 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ PAJARITO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA AL PEREJIL | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 50,00 | 50,00 | 43 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 0,5 | 0,5 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA AL PEREJIL | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA AL PEREJIL | 214 | Perejil | 1,11 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 3,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA CRIOLLA AL PEREJIL | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 76,92 | 50,00 | 20 | 0,5 | 0,2 | 4,1 | 0,2 | 13,0 | 0,0 | 170,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 7,00 | 7,00 | 4 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 6,7 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,00 | 1,00 | 7 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 25 | Cuchuco de trigo, triturado | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,3 | 0,1 | 7,2 | 0,4 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MANGO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 90,00 | 45,00 | 30 | 0,3 | 0,0 | 7,2 | 0,2 | 6,8 | 1,8 | 63,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MANGO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 40,00 | 30,00 | 12 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 0,2 | 5,1 | 3,3 | 32,1 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO CEREAL | GALLETA CRACKER SABORIZADA | 30 | Galleta, cracker | 16,00 | 16,00 | 74 | 0,8 | 2,3 | 12,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 90,00 | 90,00 | 127 | 24,5 | 3,3 | 0,0 | 0,5 | 9,0 | 35,1 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTA DE AHUYAMA | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 76,92 | 50,00 | 20 | 0,5 | 0,2 | 4,1 | 0,2 | 13,0 | 0,0 | 170,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTA DE AHUYAMA | 47 | Harina de trigo | 15,00 | 15,00 | 52 | 1,9 | 0,1 | 10,9 | 0,3 | 3,3 | 28,5 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTA DE AHUYAMA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTA DE AHUYAMA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTA DE AHUYAMA | 688 | Azúcar, blanco | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTA DE AHUYAMA | 675 | Huevo de gallina | 3,33 | 3,00 | 5 | 0,4 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 1,6 | 3,6 | 5,3 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTA DE AHUYAMA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTA DE AHUYAMA | N2503 | Polvo para hornear | 0,50 | 0,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | TORTA DE AHUYAMA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ AL PIMENTON | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON CANELA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 22 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | | | | | | | 2134 | 96,8 | 70,0 | 280,0 | 10,9 | 1023,5 | 1195,4 | 1477,8 |
| **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | | | | | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| **NIVEL DE APORTE** | | | | | | | | | 105% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 402,8 | 15,9 | 15,3 | 50,4 | 20 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 239,5 | 9,2 | 6,3 | 36,6 | 12 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 700,9 | 27,3 | 26,9 | 87,4 | 34 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 254,9 | 8,5 | 7,4 | 38,6 | 13 |
| **CENA** | 25 | 30 | 505,0 | 35,6 | 14,0 | 59,5 | 25 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 23 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | LECHE CALIENTE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 80,00 | 60,00 | 99 | 12,4 | 5,5 | 0,0 | 0,4 | 6,6 | 37,8 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 87,50 | 70,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 12,3 | 0,6 | 5,6 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PECHUGA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | ALMOJABANA | 1 | Almojábana, bogotana | 40,00 | 40,00 | 113 | 5,2 | 4,9 | 12,0 | 0,9 | 128,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | NARANJA | 340 | Naranja, zumo | 166,67 | 100,00 | 40 | 0,7 | 0,3 | 8,8 | 1,3 | 33,0 | 2,0 | 2,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | SORBETE DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 50,00 | 45,00 | 28 | 0,5 | 0,0 | 6,6 | 0,8 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MORA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | PAN DE COCO | 77 | Pan de dulce | 40,00 | 40,00 | 132 | 3,6 | 2,6 | 23,6 | 1,2 | 12,4 | 81,2 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 215 | Pimentón rojo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 50,00 | 50,00 | 171 | 4,9 | 0,2 | 37,3 | 2,0 | 12,5 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | SPAGUETTIS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA | 139 | Arveja verde, cruda | 50,00 | 20,00 | 24 | 1,6 | 0,1 | 4,2 | 0,5 | 7,2 | 0,0 | 4,4 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA | 251 | Zanahoria, cruda | 29,41 | 25,00 | 9 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 0,1 | 6,8 | 8,8 | 175,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA | 60 | Maíz común, desgranado | 15,00 | 15,00 | 54 | 1,3 | 0,7 | 10,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA | 393 | Mayonesa, con sal | 10,00 | 10,00 | 40 | 0,1 | 3,3 | 2,4 | 0,0 | 1,4 | 71,1 | 8,4 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL VAPOR | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL VAPOR | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL VAPOR | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPA AL VAPOR | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | MAZAMORRA CHIQUITA | 42 | Harina de maíz amarillo, grano trillado | 15,00 | 15,00 | 50 | 1,4 | 0,5 | 9,8 | 0,4 | 2,7 | 0,0 | 7,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | MAZAMORRA CHIQUITA | 950 | Fríjol verde | 20,00 | 10,00 | 15 | 1,1 | 0,0 | 2,7 | 0,3 | 6,7 | 0,0 | 0,4 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | MAZAMORRA CHIQUITA | 955 | Haba verde | 8,33 | 5,00 | 6 | 0,5 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 2,5 | 0,0 | 0,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | MAZAMORRA CHIQUITA | 60 | Maíz común, desgranado | 7,00 | 7,00 | 25 | 0,6 | 0,3 | 5,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | MAZAMORRA CHIQUITA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | MAZAMORRA CHIQUITA | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | MAZAMORRA CHIQUITA | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | MAZAMORRA CHIQUITA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | MAZAMORRA CHIQUITA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | MAZAMORRA CHIQUITA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 81,82 | 45,00 | 22 | 0,3 | 0,0 | 5,0 | 0,2 | 7,2 | 1,4 | 3,6 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE PIÑA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 888 | Harina de plátano | 15,00 | 15,00 | 54 | 0,3 | 0,0 | 13,1 | 0,2 | 1,7 | 0,0 | 13,5 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO CEREAL | PAN ROLLO | 83-2 | Pan harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 92 | 2,6 | 1,8 | 16,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | ONCES | FRUTA | MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL PIMENTÓN | 542 | Carne de res, magra | 90,00 | 90,00 | 224 | 15,5 | 18,0 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL PIMENTÓN | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL PIMENTÓN | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL PIMENTÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL PIMENTÓN | 215 | Pimentón rojo | 5,88 | 5,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 0,0 | 39,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ZANAHORIA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 124 | Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda | 15,38 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,6 | 0,0 | 34,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 134 | Apio, tallo, crudo | 6,00 | 3,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 4,7 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 170 | Espinaca, cruda | 5,00 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 3,7 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE VERDURAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 23 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 21,05 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 4,2 | 0,8 | 0,8 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2239 | 101,7 | 67,6 | 306,7 | 16,2 | 1019,3 | 1256,8 | 954,5 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 110% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 407,4 | 25,8 | 15,6 | 41,5 | 20 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 272,7 | 9,0 | 6,5 | 44,7 | 13 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 640,2 | 33,3 | 16,5 | 89,9 | 31 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 296,7 | 8,7 | 5,9 | 52,3 | 15 |
| **CENA** | 25 | 30 | 580,4 | 24,2 | 22,4 | 70,6 | 29 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 24 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 339 | Mora de castilla, pulpa | 11,11 | 10,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,5 | 0,2 | 4,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 10,53 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 0,4 | 0,4 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CHOCOLATE EN LECHE | 698 | Chocolate, con azúcar | 8,00 | 8,00 | 37 | 0,3 | 1,3 | 6,0 | 0,3 | 2,9 | 0,0 | 0,2 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | QUESO CAMPESINO | 637 | Queso campesino | 40,00 | 40,00 | 106 | 7,5 | 8,1 | 0,6 | 0,2 | 234,4 | 190,8 | 34,8 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 43 | Harina de maíz blanco, grano trillado | 30,00 | 30,00 | 110 | 2,7 | 1,1 | 22,2 | 0,8 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 1,40 | 1,40 | 10 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 688 | Azúcar, blanco | 0,40 | 0,40 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPA | 374 | Aceite, de soya | 1,40 | 1,40 | 13 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | MANGO PICADO | 329 | Mango, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 66 | 0,6 | 0,1 | 15,9 | 0,5 | 15,0 | 4,0 | 140,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 64,29 | 45,00 | 40 | 0,7 | 0,0 | 9,0 | 0,4 | 3,6 | 1,4 | 9,9 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE BANANO | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE BANANO | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | GALLETA DE AVENA | 751 | Galletas de avena, con fibra | 40,00 | 40,00 | 174 | 2,7 | 5,0 | 29,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA | 688 | Azúcar, blanco | 2,00 | 2,00 | 8 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA | 215 | Pimentón rojo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 54,55 | 30,00 | 14 | 0,2 | 0,0 | 3,4 | 0,2 | 4,8 | 0,9 | 2,4 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA | 26 | Fécula de maíz, precocido, secado | 1,00 | 1,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PEREJIL | 214 | Perejil | 3,33 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 9,6 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | 244 | Tomate, pulpa | 75,00 | 60,00 | 11 | 0,5 | 0,1 | 2,0 | 0,9 | 273,6 | 0,0 | 66,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA | 718 | Miel de abejas | 2,00 | 2,00 | 6 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PLÁTANO MADURO COCIDO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PLÁTANO MADURO COCIDO | n2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 933 | Arveja seca | 35,00 | 35,00 | 112 | 8,4 | 0,3 | 18,9 | 1,6 | 21,0 | 8,8 | 7,7 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 251 | Zanahoria, cruda | 23,53 | 20,00 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 7,0 | 140,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUAYABA | 309 | Guayaba, maduro, pulpa | 60,00 | 45,00 | 18 | 0,4 | 0,1 | 3,7 | 0,3 | 7,7 | 5,0 | 48,2 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE GUAYABA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 11 | Arroz blanco, crudo | 28,00 | 28,00 | 98 | 1,9 | 0,1 | 22,3 | 0,2 | 3,6 | 4,8 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 637 | Queso campesino | 15,00 | 15,00 | 40 | 2,8 | 3,0 | 0,2 | 0,1 | 87,9 | 71,6 | 13,1 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 365 | Uva pasa, deshidratada | 5,00 | 5,00 | 15 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | ARROZ CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,3 | 2,6 | 4,4 | 0,0 | 127,0 | 0,0 | 95,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | ONCES | FRUTA | FRESA PICADA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 105,26 | 100,00 | 35 | 0,8 | 0,5 | 6,9 | 1,4 | 21,0 | 4,0 | 4,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA BBQ | 542 | Carne de res, magra | 90,00 | 90,00 | 224 | 15,5 | 18,0 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA BBQ | 924 | Salsa de tomate | 5,00 | 5,00 | 6 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA BBQ | 745 | Vinagre | 4,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA BBQ | 718 | Miel de abejas | 5,00 | 5,00 | 16 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA BBQ | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES MECHADA BBQ | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 244 | Tomate, pulpa | 37,50 | 30,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 0,5 | 136,8 | 0,0 | 33,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 179 | Lechuga común | 36,36 | 20,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 8,8 | 1,2 | 2,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 60 | Maíz común, desgranado | 10,00 | 10,00 | 36 | 0,9 | 0,4 | 7,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | ENSALADA CAMPESINA | 320 | Limón, pulpa | 2,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON FIDEOS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 4,00 | 4,00 | 14 | 0,4 | 0,0 | 3,0 | 0,2 | 1,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 115,4 |
| MENU 24 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2139 | 97,3 | 60,4 | 302,6 | 14,3 | 1468,2 | 1167,5 | 1079,9 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 105% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 440,0 | 17,1 | 17,9 | 53,1 | 22 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 209,1 | 8,1 | 5,1 | 32,7 | 10 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 649,8 | 42,1 | 8,7 | 101,1 | 32 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 261,1 | 8,9 | 6,3 | 42,4 | 13 |
| **CENA** | 25 | 30 | 549,4 | 20,8 | 22,4 | 66,3 | 27 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 25 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA | 888 | Harina de plátano | 15,00 | 15,00 | 54 | 0,3 | 0,0 | 13,1 | 0,2 | 1,7 | 0,0 | 13,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 33,33 | 30,00 | 19 | 0,3 | 0,0 | 4,4 | 0,5 | 12,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 542 | Carne de res, magra | 60,00 | 60,00 | 149 | 10,3 | 12,0 | 0,0 | 1,6 | 3,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 87,50 | 70,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 12,3 | 0,6 | 5,6 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON CARNE | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN DE MAÍZ | 73P | Pan | 30,00 | 30,00 | 104 | 2,7 | 0,7 | 21,9 | 1,3 | 18,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | LECHE CALIENTE CON CANELA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | LECHE CALIENTE CON CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | TORTILLA DE AVENA CON BANANO | 675 | Huevo de gallina | 30,00 | 27,00 | 41 | 3,4 | 2,9 | 0,2 | 0,5 | 14,3 | 32,4 | 47,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | TORTILLA DE AVENA CON BANANO | 14 | Avena en hojuelas | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,3 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 8,6 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | TORTILLA DE AVENA CON BANANO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | TORTILLA DE AVENA CON BANANO | 688 | Azúcar, blanco | 4,00 | 4,00 | 16 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | TORTILLA DE AVENA CON BANANO | 269 | Banano común, maduro, pulpa | 21,43 | 15,00 | 13 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 1,2 | 0,5 | 3,3 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | TORTILLA DE AVENA CON BANANO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 25 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | FRESA PICADA | 302 | Fresa, maduro, fruto entero | 105,26 | 100,00 | 35 | 0,8 | 0,5 | 6,9 | 1,4 | 21,0 | 4,0 | 4,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN | 453 | Tilapia, filete, cruda | 125,00 | 100,00 | 190 | 14,3 | 14,7 | 0,0 | 8,2 | 58,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN | 215 | Pimentón rojo | 3,53 | 3,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 7,1 | 0,0 | 23,4 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 3,33 | 3,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL CILANTRO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA AGRIDULCE | 238 | Repollo, hojas frescas | 35,71 | 25,00 | 9 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 0,2 | 11,0 | 8,5 | 6,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA AGRIDULCE | 251 | Zanahoria, cruda | 29,41 | 25,00 | 9 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 0,1 | 6,8 | 8,8 | 175,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA AGRIDULCE | 348 | Piña, maduro, pulpa | 18,18 | 10,00 | 5 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 0,1 | 1,6 | 0,3 | 0,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA AGRIDULCE | 393 | Mayonesa, con sal | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 1,7 | 1,2 | 0,0 | 0,7 | 35,6 | 4,2 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ENSALADA AGRIDULCE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PURÉ DE PAPA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PURÉ DE PAPA | 620 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 22 | 0,4 | 2,3 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 24,7 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PURÉ DE PAPA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,3 | 0,6 | 6,0 | 0,4 | 8,6 | 0,9 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE AVENA | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MARACUYA | 333 | Maracuyá, maduro, pulpa | 150,00 | 45,00 | 27 | 0,7 | 0,2 | 5,4 | 0,8 | 4,1 | 0,0 | 77,9 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MARACUYA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | FLAN | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 100,00 | 100,00 | 54 | 3,3 | 2,6 | 4,4 | 0,0 | 127,0 | 0,0 | 95,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | FLAN | 688 | Azúcar, blanco | 20,00 | 20,00 | 79 | 0,0 | 0,0 | 19,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | FLAN | 675 | Huevo de gallina | 47,78 | 43,00 | 65 | 5,4 | 4,6 | 0,3 | 0,7 | 22,8 | 51,6 | 76,1 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | LÁCTEO | FLAN | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | ONCES | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 235,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | PECHUGA MECHADA | 215 | Pimentón rojo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ ATOMATADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE PASTA (LETRAS) | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 15,00 | 15,00 | 51 | 1,5 | 0,1 | 11,2 | 0,6 | 3,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE PASTA (LETRAS) | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 40 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 4,0 | 5,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE PASTA (LETRAS) | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE PASTA (LETRAS) | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE PASTA (LETRAS) | 175 | Habichuela, cruda | 22,22 | 20,00 | 6 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 3,4 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE PASTA (LETRAS) | 251 | Zanahoria, cruda | 35,29 | 30,00 | 11 | 0,2 | 0,0 | 2,5 | 0,1 | 8,1 | 10,5 | 210,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE PASTA (LETRAS) | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE PASTA (LETRAS) | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE PASTA (LETRAS) | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE PASTA (LETRAS) | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | TÉ EN LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | TÉ EN LECHE | 744 | Té, hojas | 10,00 | 1,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 25 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | TÉ EN LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES | | | | | | | | | 2221 | 99,5 | 74,4 | 289,1 | 23,0 | 1097,1 | 1310,9 | 1574,8 |
| REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) | | | | | | | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| NIVEL DE APORTE | | | | | | | | | 109% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 501,5 | 21,1 | 17,6 | 64,9 | 25 |
| NUEVES | 10 | 15 | 228,9 | 10,6 | 8,9 | 26,7 | 11 |
| ALMUERZO | 30 | 35 | 632,9 | 24,2 | 23,1 | 82,1 | 31 |
| ONCES | 10 | 15 | 227,9 | 9,2 | 7,3 | 31,4 | 11 |
| CENA | 25 | 30 | 588,6 | 33,7 | 16,7 | 76,2 | 29 |
| 0 | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 0 | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 26 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 348 | Piña, maduro, pulpa | 36,36 | 20,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 0,1 | 3,2 | 0,6 | 1,6 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | CAFÉ CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 453 | Tilapia, filete, cruda | 75,00 | 60,00 | 114 | 8,6 | 8,8 | 0,0 | 4,9 | 34,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 87,50 | 70,00 | 56 | 1,4 | 0,1 | 12,3 | 0,6 | 5,6 | 7,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 159 | Cilantro, hojas | 1,67 | 1,50 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,0 | 5,9 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | CALDO DE PAPA CON PESCADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN TAJADO INTEGRAL | 84 | Pan integral | 48,00 | 48,00 | 100 | 3,6 | 1,0 | 19,4 | 2,2 | 24,0 | 215,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | PAPAYA PICADA | 343 | Papaya, maduro, pulpa | 142,86 | 100,00 | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,8 | 0,3 | 24,0 | 5,0 | 235,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE CURUBA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | SORBETE DE CURUBA | 298 | Curuba, maduro, pulpa | 90,00 | 45,00 | 16 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 0,5 | 3,2 | 38,3 | 76,5 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE CURUBA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | ROSCÓN | 109 | Roscón, con bocadillo | 40,00 | 40,00 | 138 | 3,2 | 2,7 | 25,2 | 1,6 | 14,4 | 242,4 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI | 542 | Carne de res, magra | 100,00 | 100,00 | 249 | 17,2 | 20,0 | 0,0 | 2,7 | 6,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI | 214 | Perejil | 1,11 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 3,2 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI | 215 | Pimentón rojo | 1,18 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI | 745 | Vinagre | 2,00 | 2,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 215 | Pimentón rojo | 11,76 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 0,4 | 23,7 | 0,0 | 78,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ AL PIMENTON | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 139 | Arveja verde, cruda | 37,50 | 15,00 | 18 | 1,2 | 0,0 | 3,2 | 0,4 | 5,4 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 29,41 | 25,00 | 5 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,1 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | VERDURA SALTEADA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 2,00 | 2,00 | 15 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPAS A LA FRANCESA | 192 | Papa común, sin cáscara, cruda | 62,50 | 50,00 | 47 | 1,0 | 0,1 | 10,6 | 0,6 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPAS A LA FRANCESA | 374 | Aceite, de soya | 4,00 | 4,00 | 36 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | PAPAS A LA FRANCESA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 228 | Plátano hartón, verde, crudo | 61,54 | 40,00 | 63 | 0,5 | 0,1 | 15,1 | 0,2 | 3,2 | 10,4 | 42,4 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE PATACON | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | 357 | Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa | 75,00 | 45,00 | 26 | 0,8 | 0,0 | 5,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 259,7 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE TOMATE DE ARBOL | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CANDIL | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CANDIL | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CANDIL | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | CANDIL | 675 | Huevo de gallina | 15,56 | 14,00 | 21 | 1,8 | 1,5 | 0,1 | 0,2 | 7,4 | 16,8 | 24,8 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | CEREAL | MAIZ PIRA | 374 | Aceite, de soya | 0,50 | 0,50 | 5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | CEREAL | MAIZ PIRA | 66 | Maíz pira | 16,00 | 16,00 | 57 | 1,4 | 0,6 | 11,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | CEREAL | MAIZ PIRA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | ONCES | FRUTA | MELÓN PICADO | 338 | Melón, maduro, pulpa | 200,00 | 100,00 | 20 | 0,7 | 0,0 | 4,3 | 0,4 | 11,0 | 7,0 | 68,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 374 | Aceite, de soya | 8,90 | 8,90 | 80 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | POLLO DORADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 70,59 | 60,00 | 13 | 0,5 | 0,0 | 2,7 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 153 | Cebolla junca, tallos | 10,00 | 4,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 374 | Aceite, de soya | 1,20 | 1,20 | 11 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | CALABAZA GUISADA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | 361 | Uchuva, maduro | 20,00 | 20,00 | 11 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 40,4 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 26 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2181 | 89,2 | 79,1 | 278,5 | 19,3 | 910,0 | 1660,0 | 1460,4 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 107% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 442,2 | 20,8 | 15,5 | 55,0 | 22 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 254,6 | 8,4 | 6,7 | 40,2 | 13 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 712,6 | 26,3 | 29,2 | 86,2 | 35 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 242,8 | 8,9 | 6,5 | 37,2 | 12 |
| **CENA** | 25 | 30 | 498,9 | 24,7 | 21,1 | 52,8 | 25 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 27 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 726 | Café, descafeinado | 5,00 | 5,00 | 23 | 0,7 | 0,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | TINTO | 721 | Panela | 5,00 | 5,00 | 19 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 0,2 | 9,6 | 1,5 | 0,1 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 14 | Avena en hojuelas | 20,00 | 20,00 | 69 | 2,5 | 1,1 | 12,1 | 0,7 | 17,2 | 1,8 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | N2505 | Clavo de olor | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | COLADA DE AVENA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVO EN TORTILLA | 675 | Huevo de gallina | 60,00 | 54,00 | 81 | 6,8 | 5,8 | 0,4 | 0,9 | 28,6 | 64,8 | 95,6 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVO EN TORTILLA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | HUEVO EN TORTILLA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPUELAS | 47 | Harina de trigo | 22,00 | 22,00 | 77 | 2,7 | 0,2 | 16,0 | 0,4 | 4,8 | 41,8 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPUELAS | 675 | Huevo de gallina | 10,00 | 9,00 | 14 | 1,1 | 1,0 | 0,1 | 0,2 | 4,8 | 10,8 | 15,9 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPUELAS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPUELAS | 688 | Azúcar, blanco | 1,25 | 1,25 | 5 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | AREPUELAS | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 5,00 | 5,00 | 37 | 0,0 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | MANDARINA | 327 | Mandarina, zumo | 142,86 | 100,00 | 50 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 0,3 | 35,0 | 2,0 | 16,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | BEBIDA LÁCTEA | KUMIS | 624 | Kumis entero con dulce | 200,00 | 200,00 | 178 | 5,8 | 5,0 | 27,2 | 0,2 | 226,0 | 92,0 | 126,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | DERIVADO CEREAL | GALLETA CRACKER SABORIZADA | 30 | Galleta, cracker | 16,00 | 16,00 | 74 | 0,8 | 2,3 | 12,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | GRANADILLA | 305 | Granadilla, madura, pulpa | 133,33 | 40,00 | 26 | 0,8 | 0,6 | 4,3 | 0,4 | 4,8 | 8,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO AL AJILLO | 480 | Carne de cerdo, lomo | 100,00 | 100,00 | 141 | 27,2 | 3,7 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | 39,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO AL AJILLO | 129 | Ajo | 1,05 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO AL AJILLO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | CARNE DE CERDO AL AJILLO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 932 | Ajonjolí | 4,00 | 4,00 | 23 | 0,7 | 2,1 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ CON AJONJOLÍ | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | TAJADA DE AGUACATE | 253 | Aguacate lorena, maduro, pulpa | 100,00 | 60,00 | 87 | 1,0 | 8,0 | 2,8 | 0,2 | 6,0 | 0,0 | 1,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | CHIPS DE YUCA | 249 | Yuca, cruda | 62,50 | 50,00 | 77 | 0,5 | 0,1 | 18,6 | 0,4 | 3,5 | 15,0 | 0,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | CHIPS DE YUCA | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | CHIPS DE YUCA | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 10,00 | 10,00 | 34 | 1,0 | 0,0 | 7,5 | 0,4 | 2,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | SOPA DE CONCHITAS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 50,00 | 45,00 | 28 | 0,5 | 0,0 | 6,6 | 0,8 | 18,9 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | JUGO DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 8,00 | 8,00 | 32 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE CURUBA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE CURUBA | 298 | Curuba, maduro, pulpa | 90,00 | 45,00 | 16 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 0,5 | 3,2 | 38,3 | 76,5 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE CURUBA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO CEREAL | TORTA NEGRA | 112 | Torta, con harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 95 | 2,9 | 0,9 | 18,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 542 | Carne de res, magra | 90,00 | 90,00 | 224 | 15,5 | 18,0 | 0,0 | 2,4 | 5,4 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | CARNE DE RES AL CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 3,33 | 3,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 0,0 | 11,7 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 93 | Pasta alimenticia enriquecida | 50,00 | 50,00 | 171 | 4,9 | 0,2 | 37,3 | 2,0 | 12,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | SPAGUETTIS | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 25 | Cuchuco de trigo, triturado | 10,00 | 10,00 | 35 | 1,3 | 0,1 | 7,2 | 0,4 | 5,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 50,00 | 40,00 | 32 | 0,8 | 0,1 | 7,0 | 0,3 | 3,2 | 4,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 175 | Habichuela, cruda | 11,11 | 10,00 | 3 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 0,0 | 1,7 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 251 | Zanahoria, cruda | 11,76 | 10,00 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 2,7 | 3,5 | 70,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 542-1 | Carne de res, magra | 3,00 | 3,00 | 7 | 0,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | SOPA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 321 | Lulo, maduro, pulpa | 33,33 | 20,00 | 7 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 7,4 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 27 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2247 | 97,6 | 73,0 | 300,1 | 14,2 | 905,8 | 1286,7 | 828,8 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 110% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 466,3 | 20,1 | 18,9 | 54,1 | 23 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 278,2 | 7,4 | 7,9 | 44,0 | 14 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 682,6 | 36,4 | 19,3 | 91,1 | 34 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 211,1 | 8,2 | 4,9 | 33,7 | 10 |
| **CENA** | 25 | 30 | 567,1 | 24,8 | 21,1 | 69,4 | 28 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 28 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA | N2504 | Aromaticas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA | 332 | Manzana, maduro, pulpa | 23,53 | 20,00 | 13 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 0,1 | 3,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | BEBIDA CALIENTE | BEBIDA CALIENTE | AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA | N2501 | Canela en astillas | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | AGUA DE PANELA CON LECHE | 721 | Panela | 16,00 | 16,00 | 59 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 0,8 | 30,6 | 4,8 | 0,3 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | BEBIDA LÁCTEA | AGUA DE PANELA CON LECHE | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 180,00 | 180,00 | 97 | 5,9 | 4,7 | 7,9 | 0,0 | 228,6 | 0,0 | 171,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | PROTEÍNA | TAMAL | 928 | Tamal de maíz | 250,00 | 250,00 | 363 | 9,5 | 4,5 | 71,3 | 1,5 | 27,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | DERIVADO CEREAL | PAN BLANDO | 74p | Pan blanco | 30,00 | 30,00 | 99 | 2,0 | 1,0 | 20,5 | 0,9 | 26,4 | 4,2 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | DESAYUNO | FRUTA | UVAS | 364 | Uva isabella, maduro, pulpa | 111,11 | 100,00 | 42 | 0,4 | 0,0 | 10,2 | 0,0 | 7,0 | 9,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | NUEVES | FRUTA | PATILLA PICADA | 346 | Patilla, maduro, pulpa | 250,00 | 100,00 | 2 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 4,0 | 0,0 | 30,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 133,33 | 100,00 | 165 | 20,7 | 9,2 | 0,0 | 0,7 | 11,0 | 63,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 153 | Cebolla junca, tallos | 12,50 | 5,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | PROTEÍNA | POLLO GUISADO | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 10,00 | 10,00 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 0,7 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | CEREAL | ARROZ BLANCO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO | 251 | Zanahoria, cruda | 70,59 | 60,00 | 22 | 0,4 | 0,1 | 5,0 | 0,2 | 16,2 | 21,0 | 420,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO | 320 | Limón, pulpa | 4,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO | 159 | Cilantro, hojas | 1,11 | 1,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 3,9 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | VERDURA | ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TAJADA DE PLÁTANO MADURO | 225 | Plátano hartón, maduro, crudo | 83,33 | 50,00 | 76 | 0,6 | 0,1 | 18,2 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 27,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | TUBÉRCULO | TAJADA DE PLÁTANO MADURO | 374 | Aceite, de soya | 2,00 | 2,00 | 18 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 202 | Papa pastusa, sin cáscara, cruda | 12,50 | 10,00 | 8 | 0,2 | 0,0 | 1,8 | 0,1 | 0,8 | 1,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 194 | Papa criolla, con cáscara, cruda | 20,00 | 20,00 | 17 | 0,4 | 0,0 | 3,8 | 0,2 | 0,2 | 3,6 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 527 | Carne de pollo, pechuga con piel | 4,00 | 3,00 | 5 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 135 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 12,50 | 10,00 | 10 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 0,1 | 3,1 | 0,1 | 2,4 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 60 | Maíz común, desgranado | 5,00 | 5,00 | 18 | 0,4 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 139 | Arveja verde, cruda | 25,00 | 10,00 | 12 | 0,8 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 3,6 | 0,0 | 2,2 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 171 | Guascas, hojas | 14,29 | 5,00 | 2 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 12,3 | 0,0 | 16,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 743 | Sal | 0,30 | 0,30 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 118,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 620 | Crema de leche | 2,00 | 2,00 | 6 | 0,1 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,9 | 7,1 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 153 | Cebolla junca, tallos | 7,50 | 3,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | SOPA O CAZUELA | AJIACO | 159 | Cilantro, hojas | 2,22 | 2,00 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 5,2 | 0,0 | 7,8 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON PANELA | 320 | Limón, pulpa | 60,00 | 30,00 | 12 | 0,1 | 0,1 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ALMUERZO | JUGO | LIMONADA CON PANELA | 721 | Panela | 12,00 | 12,00 | 45 | 0,1 | 0,0 | 11,0 | 0,6 | 22,9 | 3,6 | 0,2 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MORA | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MORA | 688 | Azúcar, blanco | 5,00 | 5,00 | 20 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | BEBIDA LÁCTEA | SORBETE DE MORA | 339 | Mora de castilla, pulpa | 33,33 | 30,00 | 19 | 0,3 | 0,0 | 4,4 | 0,5 | 12,6 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | ONCES | DERIVADO CEREAL | TORTA DE NARANJA | 112 | Torta, con harina de trigo | 30,00 | 30,00 | 95 | 2,9 | 0,9 | 18,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA | 453 | Tilapia, filete, cruda | 137,50 | 110,00 | 209 | 15,7 | 16,2 | 0,0 | 9,0 | 63,8 | 0,0 | 0,0 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA | N2507 | Oregano | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA | N2500 | Tomillo | 1,00 | 1,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA | 737 | Laurel | 1,11 | 1,00 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 1,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA | 620 | Crema de leche | 7,00 | 7,00 | 22 | 0,4 | 2,3 | 0,1 | 0,0 | 4,8 | 3,2 | 24,7 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA | 391 | Margarina, de aceite vegetal hidrogenado | 3,00 | 3,00 | 22 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | PROTEÍNA | FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURA CALIENTE | 139 | Arveja verde, cruda | 37,50 | 15,00 | 18 | 1,2 | 0,0 | 3,2 | 0,4 | 5,4 | 0,0 | 3,3 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURA CALIENTE | 147 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 17,65 | 15,00 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURA CALIENTE | 175 | Habichuela, cruda | 16,67 | 15,00 | 5 | 0,3 | 0,0 | 0,8 | 0,2 | 9,0 | 0,0 | 2,6 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURA CALIENTE | 251 | Zanahoria, cruda | 17,65 | 15,00 | 6 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 4,1 | 5,3 | 105,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURA CALIENTE | 153 | Cebolla junca, tallos | 5,00 | 2,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURA CALIENTE | 243 | Tomate chonto, pulpa, escaldado | 5,00 | 5,00 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 0,4 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURA CALIENTE | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURA CALIENTE | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | VERDURA | VERDURA CALIENTE | 374 | Aceite, de soya | 1,00 | 1,00 | 9 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 11 | Arroz blanco, crudo | 45,00 | 45,00 | 157 | 3,0 | 0,2 | 35,9 | 0,4 | 5,9 | 7,8 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 374 | Aceite, de soya | 1,50 | 1,50 | 14 | 0,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 153 | Cebolla junca, tallos | 3,75 | 1,50 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 743 | Sal | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 98,3 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 129 | Ajo | 0,53 | 0,50 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | CEREAL O TUBÉRCULO | ARROZ CON ESPINACA | 170 | Espinaca, cruda | 16,67 | 10,00 | 2 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 6,6 | 53,3 |

**SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL**
**ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL TERCERIZADOS**
**MAYORES DE 60 AÑOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

| MENU | SEMANA | TIEMPO DE COMIDA | GRUPO DE ALIMENTO | PREPARACION | CÓDIGO ICBF | ALIMENTO | PESO BRUTO g o cc | PESO NETO g o cc | NUTRIENTES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Calorías | Proteína g | Grasa g | Carboh. g | Hierro mg | Calcio mg | Sodio mg | Vit. A ER |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON MIEL | 629 | Leche de vaca, descremada, pasteurizada | 150,00 | 150,00 | 81 | 5,0 | 3,9 | 6,6 | 0,0 | 190,5 | 0,0 | 142,5 |
| MENU 28 | SEMANA 4 | CENA | BEBIDA CALIENTE | LECHE CALIENTE CON MIEL | 718 | Miel de abejas | 10,00 | 10,00 | 31 | 0,1 | 0,0 | 7,7 | 0,9 | 0,7 | 0,9 | 0,0 |
| | | | | | | **APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES** | | | 2167 | 82,3 | 59,2 | 327,3 | 18,7 | 927,6 | 875,4 | 1268,3 |
| | | | | | | **REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)** | | | 2035 | **71,2 101,8** | **45,2 79,1** | **254,4 330,7** | **8,3 45,0** | **950,0 2000,0** | **1250,0 2300,0** | **562,5 3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 106% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | APORTE BAJO | APORTE BAJO | NIVEL ADECUADO |

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

**PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | 20 | 25 | 660,4 | 18,0 | 10,2 | 124,6 | 32 |
| **NUEVES** | 10 | 15 | 2,0 | 0,4 | 0,0 | 0,2 | 0 |
| **ALMUERZO** | 30 | 35 | 610,4 | 28,2 | 15,4 | 89,9 | 30 |
| **ONCES** | 10 | 15 | 268,3 | 9,2 | 4,9 | 46,9 | 13 |
| **CENA** | 25 | 30 | 593,5 | 26,4 | 28,6 | 57,7 | 29 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **0** | #N/A | #N/A | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |