SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
ELABORADO POR: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
MINUTA PATRÓN
COMUNIDAD DE CUIDADO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

BEBIDA CALIENTE						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	5 g	5 g	150 cc	5 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		20 - 66,7 g	20 g		
	Panela	Diario	12 g	12 g		
DESAYUNO						
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario			180 cc	6 onzas
	Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		180 cc	180 cc		
	Leche para: Changua		130 cc	130 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Avena		20 g	20 g		
	Fécula de maíz, Harina de plátano		15 g	15 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		33 - 40 g	30 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema	1 a 2 veces / semana	40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción):40 g Queso (huevos): 15 g	1 trozo mediano
	Jamón	1 vez / mes	20 g	20 g	20 g	1 tajada
	Huevo	2 a 3 veces / semana	60 g	54 g	Huevos revueltos o en tortilla: 39 g Huevos pericos: 51 g Huevo revuelto con queso: 56 g Huevo cocido: 54 g	Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas. Huevo cocido: 1 unidad.
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo o pescado	3 veces / semana	60 - 80 g	60 g	240 cc	8 onzas
	Huevo		60 g	54 g		
	Tubérculo		88 g	70 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE [1]	Croissant	Diario	20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Almojabana		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Arepuelas		37 g	37 g	70 g	1 unidad mediana
	Arepa		33 g	33 g	70 g	1 unidad mediana
	Pan blando, pan hojaldrado, pan rollo, pan de maíz, mogolla.		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Pan tajado (blanco e integral)		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Tostada		40 g	40 g	40 g	2 unidades
	Arroz	1 vez al mes	30 g	30 g	67 g	4 cucharadas
FRUTA	Fruta entera: mandarina, naranja y granadilla.	Diario	120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas.		105 -250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / semana	8 g	8 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces /semana	5 g	5 g		
GRASAS[2]	Aceite	2 a 3 veces / semana	2 cc	2 cc		
	Margarina	2 a 3 veces / semana	3 g	3 g		

NUEVES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		150 cc	150 cc	180 cc	6 onzas
	Avena		20 g	20 g		
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	45 g		
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	1 bolsa individual
	Helado		60 g	60 g	60 g	1 porción mediana
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
CEREAL ACOMPAÑANTE	Galleta waffer	Diario	24 g	24 g	24 g	4 unidades
	Almojabana		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche		16 g	16 g	16 g	Cracker: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Pan coco, roscón		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Torta negra y torta de zanahoria		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Ponqué		35 g	35 g	35 g	1 tajada
	Tortilla de avena y banano		57 g	57 g	70 g	1 porción mediana
FRUTA	Fruta porcionada: piña, banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: granadilla, mandarina.		120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Ensalada de frutas con queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino o doble crema: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / mes	8 g	8 g		
	Miel de abejas	2 veces / mes	10 g	10 g		
	Azúcar	Diario	7 g	7 g		

ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o higado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 20 g		
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 40 g Sancocho: 65 g		
	Cereal		10 g	10 g		
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		35 g	35 g		
ALIMENTO PROTEICO[4]	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	100 g	100 g	Asada: 77 g Cocida: 62 g Sobrebarriga: 55 g	6 cucharadas
	Carne de res molida	2 veces / mes			85 g	7 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	125 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		50 g	50 g	114 g	1 porción grande

ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	50 - 83 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g **Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA DE FRUTA	Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva.	Diario	50 - 150 g	45 g Limón o naranja: 30 cc	180 cc	6 onzas
AZUCARES[3]	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 5 g Panela: 12 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 5 g Panela: 12 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	2 g	2 g		
ONCES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, candil, sorbete.		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
	Avena		20 g	20 g		
	Fecula de maíz o colada de harina de platano.		15 g	15 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Leche para: Flan		100 cc	100 cc	100 g	1/2 taza
	Fruta (sorbete o colada)				180 cc	6 onzas
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		31 - 90 g	Colada: 30 g Sorbete: 45 g		
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
	Arroz con leche	2 veces / mes	**Ingredientes:** Leche: 100 g Queso: 15 g Arroz blanco: 28 g **Azúcar, canela, clavos de olor y uvas pasas consultar el análisis nutricional.	**Ingredientes:** Leche: 100 g Queso: 15 g Arroz blanco: 28 g **Azúcar, canela, clavos de olor y uvas pasas consultar el análisis nutricional.	150 g	1/2 taza
	Peto de maiz dulce	2 veces / mes	**Ingredientes:** Leche : 100 g Maíz blanco: 20 g Queso: 15 g Panela: 10 g ** Canela consultar el análisis nutricional.	**Ingredientes:** Leche : 100 g Maíz blanco: 20 g Queso: 15 g Panela: 10 g ** Canela consultar el análisis nutricional.	150 g	1/2 taza

ONCES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa	Diario	33 g	33 g	70 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales		16 g	16 g	16 g	Cracker o integrales: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Maíz pira		16 g	16 g	16 g	2 tazas medidoras
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Roscón		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Torta negra, torta de naranja, torta de banano.		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Pan tajado integral		24 g	24 g	24 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: mandarina.		120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.		103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / mes	8 g	8 g		
	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar	Diario	7 g	7 g		

CENA						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA	Carne de res o pechuga de pollo.	2 a 3 veces / semana	3 - 4 g	3 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		48 - 103 g	30 - 60 g		
	Tubérculo		50 - 90 g	40 - 50 g Sancocho: 65 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res, ternera o cerdo, magra.	3 a 4 veces / semana	90 g	90 g	Asada: 69 g Cocida: 56 g	6 cucharadas
	Lengua de res	1 vez / mes	90 g	90 g	45 g	5 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	138 g (congelado)	110 g (descongelado)	97 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	2 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	6 cucharadas
CEREAL O TUBÉRCULO	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		50 g	50 g	114 g	1 porción grande
	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.		50 - 63 g	50 g	**Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g Con queso y bocadillo:45 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana

CENA						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona.	3 a 4 veces / semana	71 - 121 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA CALIENTE	Aromática o té	Diario	1 g	1 g	150 cc	5 onzas
	Fresa, lulo, mango, maracuyá, melón, mora, limón, uchuva, tomate de arbol.		20 - 66 g Limón: 10 g	20 g Limón: 10 g		
	Leche para: agua de panela con leche, leche caliente con miel, leche calinete con canela y té en leche.		150 cc	150 cc		
AZUCARES[3]	Azúcar	1 a 2 veces / semana	5 g	5 g		
	Panela	3 a 4 veces / semana	Agua de panela: 16 g Aromatica:12 g	Agua de panela: 16 g Aromatica:12 g		
	Miel	1 vez / semana	10 g	10 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	2 g	2 g		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
TOTAL	2180	94,7	68,7	296,2
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	**2035**	**71.2 - 101.8**	**45.2 - 79.1**	**254.4 - 330.7**
NIVEL DE APORTE	**107%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO mg	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**
TOTAL	1061,2	17,9	1294,0	1158,8
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	**950 - 2000**	**8.3 - 45**	**1250 - 2300**	**562.5 - 3000**
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

1. Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.
2. Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.
3. Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.
4. Alimento protéico: Los días en los que se suministra leguminosa no se ofrecerá sopa, razón por la cual la leguminosa deberá servirse como cazuela. **Nota 1:** Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

CICLO DE MENÚS CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIA							
SEMANA 1							
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TINTO
BEBIDA LACTEA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TE EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	AGUA DE PANELA CON LECHE
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAIZ	PAN HOJALDRADO	AREPA	PAN TAJADO INTEGRAL	TOSTADA	AREPUELAS	PAN ROLLO
FRUTA	GRANADILLA	PAPAYA PICADA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	MANDARINA
NUEVES							
LACTEO	EN LA ENSALADA	BATIDO DE FRESA CON AVENA EN HOJUELAS Y MIEL	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MORA	LECHE CALI ENTE	CAFÉ CON LECHE	PICADO DE MANGO Y PAPAYA
DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER		CROISSANT	PAN DE QUESO	TORTA NEGRA	MANTECADA	
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	EN EL BATIDO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	GRANADILLA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	
ALMUERZO							
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	POLLO EN SALSA BBQ	CARNE DE RES EN BISTECK	CARNE DE CERDO MECHADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	PASTA EN SALSA ROJA	ARROZ CON ZANAHORIA
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	VERDURA ORIENTAL	ENSALADA CAMPESINA	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA PICO DE GALLO
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	CHIPS DE ARRACACHA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	PURE DE PAPA CRIOLLA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PAJARILLA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON GUAYABA	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	PETO DE MAIZ DULCE	COLADA DE AVENA CON BANANO	EN LA FRUTA	SORBETE DE MANGO
DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	AREPA	MOGOLLA INTEGRAL		TORTA DE NARANJA	GALLETAS DE LECHE	PAN BLANDO
FRUTA	EN LA COLADA	MANDARINA	MANGO PICADO	UVAS	EN LA COLADA	FRUTA PICADA CON QUESO	EN EL SORBETE
CENA							
PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO	TERNERA GUISADA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	FILETE DE PESCADO GUISADO	CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	CALABAZA Y MAIZ GUISADOS	EN LA SOPA	VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON)	EN LA SOPA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PAJARITO	PURÉ DE PAPA	PLATANO MADURO CON QUESO Y BOCADILLO
SOPA	AJIACO	SIN SOPA	SOPA DE AHUYAMA	SIN SOPA	SOPA DE GUINEO	SIN SOPA	SOPA DE ARROZ

BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	LECHE CALIENTE CON MIEL	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	LECHE CALIENTE CON CANELA

CICLO DE MENÚS CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL							
SEMANA 2							
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA
LACTEO	COLADA DE AVENA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON GUAYABA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	TÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVO EN TORTILLA	QUESO CAMPESINO	EMPAREDADO DE QUESO	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	ALMOJABANA	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADA	CROISSANT	PAN BLANDO
FRUTA	GRANADILLA	EN LA COLADA	MANGO Y PIÑA PICADO	PAPAYA PICADA	COMPOTA DE PERA Y MORA	PATILLA PICADA	NARANJA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	HELADO	CUAJADA	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN HOJUELAS	SORBETE DE FEIJOA	EN LA ENSALADA	TÉ EN LECHE	UVAS
CEREAL	GALLETAS DE LECHE	PAN DE COCO		MANTECADA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	PAN DE MAÍZ	
FRUTA	FRESA PICADA	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	EN EL BATIDO	EN EL SORBETE	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA	MANDARINA	
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO CARAMELIZADO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA
CEREAL	ARROZ PAJARITO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS
VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	PURÉ DE YUCA	TORTA DE PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL	YUCA COCIDA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA CARMELITA	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE LULO	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANABANA
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	FLAN	EN LA ENSALADA	ARROZ CON LECHE	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	CANDIL	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA
CEREAL	CROISSANT		GALLETA DE AVENA		TORTA NEGRA	GALLETAS INTEGRALES	PAN DE QUESO
FRUTA	EN LA COLADA	PATILLA PICADA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	FRESA PICADA	EN LA COLADA	MELÓN PICADO	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	CARNE DE RES PICADA	POLLO A LA JARDINERA	CARNE DE CERDO BBQ	TERNERA A LAS FINAS HIERBAS
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS	EN LA SOPA	TORTILLA DE ACELGA	EN LA SOPA	ENSALADA CAMPESINA	EN LA SOPA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ
SOPA	SIN SOPA	SOPA DE FIDEOS	SIN SOPA	SANCOCHITO	SIN SOPA	SOPA DE MAZORCA	SIN SOPA
BEBIDA CALIENTE	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA	LECHE CALIENTE CON MIEL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AGUA DE PANELA EN LECHE

CICLO DE MENÚS CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL							
SEMANA 3							
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	TINTO
LACTEO	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	AGUA DE PANELA	TÉ EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CAFÉ CON LECHE
PROTEINA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PESCADO	EMPAREDADO DE QUESO Y JAMÓN	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADA	MOGOLLA	PAN DE MAIZ	PAN ROLLO
FRUTA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	BANANO	COMPOTA DE PERA CON CANELA	PATILLA PICADA	GRANADILLA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	HELADO	SORBETE DE MARACUYÁ	BATIDO DE GUANÁBANA CON AVENA EN HOJUELAS Y MIEL	EN LA FRUTA	CAFÉ CON LECHE	LECHE CALIENTE	PAPAYA PICADA
CEREAL	MANTECADA	PAN DE MAIZ		GALLETA DE AVENA	ALMOJABANA	MOGOLLA INTEGRAL	
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	UVAS	GRANADILLA	
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA	GOULASH DE CARNE DE RES	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	ALBONDIGAS	FILETE DE PESCADO AL CILANTRO	CARNE DE CERDO GUISADA	CERDO Y RES EN EL COCIDO
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ ATOMATADO	SPAGUETTIS	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	EN EL GOULASH	VERDURA ORIENTAL	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	GUACAMOLE	COCIDO BOYACENSE
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	PAPA CRIOLLA GUISADA	PAPA AL VAPOR	
SOPA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE MENUDENCIAS	SANCOCHITO DE PESCADO	CAZUELA DE LENTEJAS	
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
ONCES							
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	PETO DE MAIZ DULCE	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	SORBETE DE MANGO	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON FRESA
CEREAL	CROISSANT	PAN TAJADO INTEGRAL		TORTA DE BANANO	MANTECADA	ROSCÓN	PAN DE MAIZ
FRUTA	EN EL SORBETE	COMPOTA DE MANZANA Y BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	POLLO GUISADO	LENGUA EN SALSA	CARNE DE RES PICADA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE CERDO MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	PECHUGA GRATINADA
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	TORTA DE ZANAHORIA	TAJADA DE AGUACATE	CALABAZA GUISADA	EN LA SOPA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL
SOPA	SOPA DE ARRACACHA	SIN SOPA	SOPA CARMELITA	SIN SOPA	SOPA DE PATACÓN	SIN SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON MIEL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA	AGUA DE PANELA EN LECHE

CICLO DE MENÚS CENTROS DE PROTECCIÓN SOCIAL							
SEMANA 4							
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	LECHE CALIENTE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA EN LECHE
PROTEINA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO EN TORTILLA	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	CROISSANT	ALMOJABANA	AREPA	PAN DE MAIZ	PAN TAJADO INTEGRAL	AREPUELAS	PAN BLANDO
FRUTA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	NARANJA	MANGO PICADO	EN LA COLADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	UVAS
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	SORBETE DE MORA	BATIDO DE BANANO CON AVENA EN HOJUELAS	LECHE CALIENTE CON CANELA	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	PATILLA PICADA
CEREAL/ TUBERCULO	PONQUÉ TAJADO	PAN COCO		TORTILLA DE AVENA CON BANANO	ROSCÓN	GALLETA CRACKER SABORIZADA	
FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	GRANADILLA	
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	PECHUGA MECHADA	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO AL AJILLO	POLLO GUISADO
CEREAL	ARROZ PAJARITO	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE	VERDURAS SALTEADAS	TAJADA DE AGUACATE	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	PAPA AL VAPOR	PLÁTANO MADURO COCIDO	PURÉ DE PAPA	PAPAS A LA FRANCESA	CHIPS DE YUCA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE VERDURAS	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE AVENA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE CONCHITAS	AJIACO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	LIMONADA CON PANELA
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	ARROZ CON LECHE	FLAN	CANDIL	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON MORA
CEREAL	GALLETA CRACKER SABORIZADA	PAN ROLLO			MAIZ PIRA	TORTA NEGRA	TORTA DE NARANJA
FRUTA	EN LA COLADA	MANDARINA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MELÓN PICADO	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	CARNE DE RES MECHADA BBQ	PECHUGA MECHADA	POLLO DORADO	CARNE DE RES AL CILANTRO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA
VERDURA O ENSALADA	TORTA DE AHUYAMA	EN LA SOPA	ENSALADA CAMPESINA	EN LA SOPA	CALABAZA GUISADA	EN LA SOPA	VERDURA CALIENTE
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	SPAGUETTIS	ARROZ CON ESPINACA
SOPA	SIN SOPA	MAZAMORRA CHIQUITA	SIN SOPA	SOPA DE PASTA (LETRAS)	SIN SOPA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SIN SOPA
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	LECHE CALIENTE CON MIEL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	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	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	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON GUAYABA	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 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON 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	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON 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	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON 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	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON GUAYABA	N2501	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON GUAYABA	N2505	Clavo de olor	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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
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 ARBOL	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON 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 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			2187,3	96,7	75,3	281,1	14,1	893,4	1418,6	1181,6
						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	477,8	22,0	18,9	54,9	23
NUEVES	10	15	251,6	9,3	11,4	28,1	12
ALMUERZO	30	35	672,3	27,4	25,8	82,5	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	BATIDO DE FRESA CON AVENA EN HOJUELAS Y MIEL	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	BATIDO DE FRESA 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 2	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	BATIDO DE FRESA 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 2	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	BATIDO DE FRESA 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 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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	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 2	SEMANA 1	ONCES	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 2	SEMANA 1	ONCES	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 2	SEMANA 1	ONCES	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 2	SEMANA 1	ONCES	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 2	SEMANA 1	ONCES	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 2	SEMANA 1	ONCES	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 2	SEMANA 1	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 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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
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									2156	101	70	283	19	919	1176	1150
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	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	2,00	2,00	18	0,0	2,0	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
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	2,50	2,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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 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			2204	94	74	292	21	1218	1394	1175
						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	474,4	23,0	14,2	63,8	23
NUEVES	10	15	213,0	7,0	8,6	27,0	10
ALMUERZO	30	35	624,8	24,2	20,8	85,1	31
ONCES	10	15	281,5	8,4	5,4	50,2	14
CENA	25	30	610,4	31,8	24,6	65,8	30

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 4	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	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 Y JENGIBRE	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
MENU 4	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	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 Y JENGIBRE	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	13,00	13,00	15	0,4	0,3	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA BBQ	745	Vinagre	10,00	10,00	2	0,0	0,0	0,6	0,1	0,7	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA BBQ	718	Miel de abejas	7,00	7,00	22	0,0	0,0	5,4	0,6	0,5	0,6	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
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	CUBIOS GUISADOS	165	Cubio, crudo	60,00	60,00	16	1,0	0,1	2,8	1,0	4,2	0,0	0,0
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CUBIOS GUISADOS	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CUBIOS 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 4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CUBIOS GUISADOS	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	ALMUERZO	VERDURA	CUBIOS GUISADOS	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	VERDURA	CUBIOS GUISADOS	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	CUBIOS 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 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	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
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	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	PROTEÍNA	TERNERA 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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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			2026	93	62	275	17	1124	1394	988
						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			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
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	603,4	28,8	18,9	79,6	30
ONCES	10	15	236,2	9,0	5,6	37,6	12
CENA	25	30	500,8	28,5	17,5	57,6	25

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	0,66	0,66	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	17,00	17,00	18	3,2	0,5	0,0	10,2	1,7	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	5,00	5,00	45	0,0	5,0	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	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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			2136	101	69	277	22	992	1165	1025
						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	411,3	17,9	16,2	48,6	20
NUEVES	10	15	201,9	8,7	5,5	29,5	10
ALMUERZO	30	35	719,3	32,5	31,0	77,7	35
ONCES	10	15	290,4	10,9	6,0	48,3	14
CENA	25	30	512,8	31,0	10,8	73,2	25

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	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	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	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	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ 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 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ 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 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ 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 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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	348	Piña, maduro, pulpa	90,91	50,00	24	0,3	0,1	5,6	0,3	8,0	1,5	4,0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PIÑA 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 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	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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
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	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	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO GUISADO	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	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	0,66	0,66	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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			2132	101	78	256	21	1132	1647	1546
						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	460,6	19,5	15,9	60,1	23
NUEVES	10	15	313,2	9,0	9,7	47,4	15
ALMUERZO	30	35	642,3	39,2	14,7	88,6	32
ONCES	10	15	206,6	8,9	10,2	19,9	10
CENA	25	30	509,8	24,7	27,9	39,9	25

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	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 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES	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 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	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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			2057	85	61	293	19	1100	892	1242
						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			101%	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	515,8	27,6	28,0	38,5	25

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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 8	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 8	SEMANA 2	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 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA 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 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON 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 8	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	888	Harina de plátano	15,00	15,00	54	0,3	0,0	13,1	0,2	1,7	0,0	13,5
MENU 8	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON 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	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	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	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON 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	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	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	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	2,00	2,00	18	0,0	2,0	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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	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 8	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
MENU 8	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			2126	96	75	266	21	921	1277	742
						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	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	482,3	28,4	17,0	54,0	24
NUEVES	10	15	218,2	3,7	8,7	31,3	11
ALMUERZO	30	35	661,5	35,5	19,3	86,8	33
ONCES	10	15	254,2	7,4	8,6	36,8	12
CENA	25	30	510,0	21,4	21,7	57,2	25

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON 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 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON GUAYABA	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	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON GUAYABA	N2501	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON GUAYABA	N2505	Clavo de olor	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON GUAYABA	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 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	1,00	1,00	9	0,0	1,0	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	2,50	2,50	23	0,0	2,5	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	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
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
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	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 9	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 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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									2077	98	57	293	15	1156	1323	1336
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									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	401,0	16,1	14,2	52,3	20
NUEVES	10	15	247,8	10,2	9,5	30,3	12
ALMUERZO	30	35	692,3	33,2	13,3	109,9	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 10	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	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	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	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	N2500	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	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 10	SEMANA 2	CENA	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 10	SEMANA 2	CENA	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 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	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	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	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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 10	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			2142	100	71	277	13	1190	1292	1158
						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	617,9	31,3	31,5	52,2	30

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	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 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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 CARMELITA	47	Harina de trigo	10,00	10,00	35	1,2	0,1	7,3	0,2	2,2	19,0	0,0
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA CARMELITA	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 CARMELITA	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 CARMELITA	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 CARMELITA	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	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 11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA CARMELITA	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	SOPA O CAZUELA	SOPA CARMELITA	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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			2228	93	71	305	21	1172	1864	1377
						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	687,0	32,6	19,5	95,3	34
ONCES	10	15	261,1	8,9	6,3	42,4	13
CENA	25	30	624,9	22,7	22,0	84,1	31

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 12	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	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 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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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	1,00	1,00	7	0,0	0,8	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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			2159	89	68	299	18	1300	1352	884
						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	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	701,1	24,2	24,2	96,5	34
ONCES	10	15	275,8	9,4	4,9	48,6	14
CENA	25	30	518,1	31,0	16,3	62,1	25

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	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	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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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	4,00	4,00	5	0,1	0,1	0,8	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	1,00	1,00	9	0,0	1,0	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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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
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									2196	95	72	292	15	926	1253	936
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	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	270,2	8,6	4,7	48,5	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	529,3	33,1	7,6	82,6	26

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON 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	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 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ 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 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ 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 14	SEMANA 2	ONCES	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 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ 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 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
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	2,00	2,00	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	2,22	2,00	4	0,1	0,0	0,9	0,1	3,7	0,0	3,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	TERNERA A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)	238	Repollo, hojas frescas	28,57	20,00	7	0,4	0,1	1,3	0,2	8,8	6,8	4,8
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)	147-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,0	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)	134	Apio, tallo, crudo	10,00	5,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	2,1	7,8	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)	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 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)	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	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)	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	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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			2101	83	56	318	14	1058	944	768
						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			103%	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	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	535,9	27,0	19,5	63,2	26

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	2,50	2,50	23	0,0	2,5	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	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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									2150	88	77	277	15	1144	1477	1382
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	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	450,3	18,2	16,8	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	548,7	32,0	16,3	68,8	27

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	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	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	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	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	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	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	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	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
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	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	ALMUERZO	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	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE RES	139	Arveja verde, cruda	75,00	30,00	36	2,5	0,1	6,3	0,7	10,8	0,0	6,6

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE 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 16	SEMANA 3	ALMUERZO	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	ALMUERZO	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	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE 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 16	SEMANA 3	ALMUERZO	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
MENU 16	SEMANA 3	ALMUERZO	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	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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	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	CENA	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	CENA	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	CENA	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	CENA	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	CENA	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	CENA	PROTEÍNA	LENGUA EN SALSA	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	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	CENA	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	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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									2183	87	78	284	21	940	1324	1115
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	440,4	19,1	18,6	49,2	22
NUEVES	10	15	243,4	8,3	4,8	41,8	12
ALMUERZO	30	35	675,9	28,1	25,7	83,1	33
ONCES	10	15	290,7	10,3	8,8	42,6	14
CENA	25	30	532,4	20,8	19,9	67,6	26

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 17	SEMANA 3	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 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	10,00	10,00	35	1,2	0,1	7,3	0,2	2,2	19,0	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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									2221	100	74	289	21	1121	2017	1002
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	661,4	24,3	29,6	74,4	32

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	COLADA DE AVENA CON 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	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	14	Avena en hojuelas	20,00	20,00	69	2,5	1,1	12,1	0,7	17,2	1,8	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	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	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON 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	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	N2505	Clavo de olor	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON 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
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	2,00	2,00	18	0,0	2,0	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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
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									2155	88	65	305	22	958	1054	1572
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	473,0	14,9	12,3	75,7	23
NUEVES	10	15	252,0	4,6	6,5	43,9	12
ALMUERZO	30	35	639,0	33,3	14,9	92,7	31
ONCES	10	15	275,7	10,7	6,1	44,7	14
CENA	25	30	515,4	24,8	25,0	47,8	25

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	2,50	2,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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 PATACON	228	Plátano hartón, verde, crudo	76,92	50,00	79	0,6	0,1	18,9	0,3	4,0	13,0	53,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	SOPA	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 19	SEMANA 3	CENA	SOPA	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 19	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE PATACON	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 PATACON	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 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 19	SEMANA 3	CENA	SOPA	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 19	SEMANA 3	CENA	SOPA	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 19	SEMANA 3	CENA	SOPA	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 19	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	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	320	Limón, pulpa	20,00	10,00	4	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	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									2159	94	69	292	19	1070	1085	1071
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	464,9	20,8	18,4	54,1	23
NUEVES	10	15	290,8	11,2	9,6	40,0	14
ALMUERZO	30	35	659,1	23,4	21,7	92,3	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ Y HIERBABUENA	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	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ 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 MARACUYÁ Y HIERBABUENA	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	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	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	348	Piña, maduro, pulpa	81,82	45,00	22	0,3	0,0	5,0	0,2	7,2	1,4	3,6
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
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									2049	101	62	272	19	1034	1376	1183
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									101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
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	639,3	42,7	12,5	89,4	31
ONCES	10	15	268,6	8,4	6,7	43,9	13
CENA	25	30	522,6	22,8	21,6	59,2	26

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	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 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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON FRESA	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 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON 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	COLADA DE FECULA DE MAIZ 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 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON 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	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON FRESA	N2501	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON FRESA	N2505	Clavo de olor	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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									2144	95	54	320	11	893	708	799
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	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	BEBIDA CALIENTE	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 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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
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	COLADA DE AVENA CON 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	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	14	Avena en hojuelas	20,00	20,00	69	2,5	1,1	12,1	0,7	17,2	1,8	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	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	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON 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	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	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	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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 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			2105	97	70	273	11	1035	1195	1401
						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			103%	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	506,6	35,7	14,0	59,8	25

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	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	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	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 23	SEMANA 4	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 23	SEMANA 4	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 23	SEMANA 4	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 23	SEMANA 4	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 23	SEMANA 4	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 23	SEMANA 4	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 23	SEMANA 4	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 23	SEMANA 4	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 23	SEMANA 4	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 23	SEMANA 4	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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
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	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	CENA	SOPA	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	CENA	SOPA	MAZAMORRA CHIQUITA	955	Haba verde	8,33	5,00	6	0,5	0,0	0,9	0,1	2,5	0,0	0,5

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA	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	CENA	SOPA	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	CENA	SOPA	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	CENA	SOPA	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	CENA	SOPA	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	CENA	SOPA	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	CENA	SOPA	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	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	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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									2223	101	67	305	17	1034	1258	955
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	407,4	25,8	15,6	41,5	20
NUEVES	10	15	272,7	9,0	6,5	44,7	13
ALMUERZO	30	35	641,6	33,4	16,5	90,2	32
ONCES	10	15	296,7	8,7	5,9	52,3	15
CENA	25	30	605,1	24,3	22,4	76,7	30

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	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 24	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	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	BEBIDA CALIENTE	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
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	BATIDO DE BANANO CON AVENA EN HOJUELAS	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	BATIDO DE 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 24	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	BATIDO DE 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 24	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	BATIDO DE 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 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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	13,00	13,00	15	0,4	0,3	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA BBQ	745	Vinagre	10,00	10,00	2	0,0	0,0	0,6	0,1	0,7	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MECHADA BBQ	718	Miel de abejas	7,00	7,00	22	0,0	0,0	5,4	0,6	0,5	0,6	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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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			2108	97	59	299	14	1462	1167	1079
						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	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	548,3	21,1	20,6	69,8	27

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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									2180	99	74	281	23	1088	1309	1575
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	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	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	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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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 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
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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			2151	89	79	271	19	907	1659	1459
						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	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
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	1,00	1,00	9	0,0	1,0	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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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
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	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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			2198	97	71	293	14	898	1285	829
						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	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	457,3	20,1	17,9	54,1	22
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	568,5	24,9	21,1	69,7	28

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	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	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	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	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON 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	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 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ 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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
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	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ 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 28	SEMANA 4	ONCES	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 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ 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 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
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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANALISIS NUTRICIONAL, SERVICIO SOCIAL CPS
MAYORES DE 60 AÑOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
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
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			2136	82	59	320	19	936	875	1307
						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	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	612,0	28,3	15,5	90,2	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