| 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<br>101,8** | **45,2<br>79,1** | **254,4<br>330,7** | **8,3<br>45,0** | **950,0<br>2000,0** | **1250,0<br>2300,0** | **562,5<br>3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 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<br>101,8** | **45,2<br>79,1** | **254,4<br>330,7** | **8,3<br>45,0** | **950,0<br>2000,0** | **1250,0<br>2300,0** | **562,5<br>3000,0** |
| | | | | | | **NIVEL DE APORTE** | | | 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<br>101,8** | **45,2<br>79,1** | **254,4<br>330,7** | **8,3<br>45,0** | **950,0<br>2000,0** | **1250,0<br>2300,0** | **562,5<br>3000,0** |
| | | | | | | NIVEL DE APORTE | | | 109% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

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

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 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<br>101,8** | **45,2<br>79,1** | **254,4<br>330,7** | **8,3<br>45,0** | **950,0<br>2000,0** | **1250,0<br>2300,0** | **562,5<br>3000,0** |
| NIVEL DE APORTE | | | | | | | | | 109% | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO | NIVEL ADECUADO |

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

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

| TIEMPO DE COMIDA | % DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO | | CALORÍAS | PROTEÍNA | GRASA | CARBOH. | % DE APORTE DE ENERGÍA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | 20 | 25 | 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 |

**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<br>Queso (huevos) 15 g | 40 g<br>Queso (huevos) 15 g | Queso (porción):40 g<br>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<br>Huevos pericos: 51 g<br>Huevo revuelto con queso: 56 g<br>Huevo cocido: 54 g | Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas.<br>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<br>Granadilla: 40 g | 100 g<br>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<br>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<br>Granadilla: 40 g | 100 g<br>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<br>(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<br>(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<br>Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g | Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g<br>Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g | 240 cc | 8 onzas |
| | Verduras | | 23 - 74 g | Sopas: 30 g<br>Sopa de verduras: 46 g<br>Cazuelas: 20 g | | |
| | Tubérculo | | 45 - 90 g | Sopas o cazuelas: 40 g<br>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<br>Cocida: 62 g<br>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<br>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<br>Cocido boyacense: 70 g | Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g<br><br>**Papa común**<br>Frita: 24 g<br>Dorada: 20 g<br>Cocida: 50 g<br>Puré de papa: 55 g<br>**Papa Criolla**<br>Frita: 40 g<br>Dorada: 20 g<br>Cocida: 46 g<br>Puré de papa: 55 g<br>**Plátano maduro**<br>Frito o dorado: 35 g<br>Cocido: 54 g torta: 60 g<br>**Yuca o arracacha**<br>Cocida: 55 g<br>Frita: 35 g<br>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<br><br>Tortilla de acelga o espinaca: 53 g<br><br>Ensaladas crudas: 60 g<br><br>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<br>Limón o naranja: 30 cc | 180 cc | 6 onzas |
| **AZUCARES**[3] | Azúcar o panela | Diario | Jugos acidos: 8 g<br>Jugos no acidos: 5 g<br>Panela: 12 g | Jugos acidos: 8 g<br>Jugos no acidos: 5 g<br>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<br>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:**<br>Leche: 100 g<br>Queso: 15 g<br>Arroz blanco: 28 g<br><br>**Azúcar, canela, clavos de olor y uvas pasas consultar el análisis nutricional. | **Ingredientes:**<br>Leche: 100 g<br>Queso: 15 g<br>Arroz blanco: 28 g<br><br>**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:**<br>Leche : 100 g<br>Maíz blanco: 20 g<br>Queso: 15 g<br>Panela: 10 g<br><br>** Canela consultar el análisis nutricional. | **Ingredientes:**<br>Leche : 100 g<br>Maíz blanco: 20 g<br>Queso: 15 g<br>Panela: 10 g<br><br>** 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<br>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<br>(Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g) | 7 cucharadas |
| | Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango. | | 91 g | 60 g | 110 g<br>(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<br>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<br>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<br>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**<br>Frita: 24 g<br>Dorada: 20 g<br>Cocida: 50 g<br>Puré de papa: 55 g<br>**Papa Criolla**<br>Frita: 40 g<br>Dorada: 20 g<br>Cocida: 46 g<br>Puré de papa: 55 g<br>**Plátano maduro**<br>Frito o dorado: 35 g<br>Cocido: 54 g torta: 60 g<br>Con queso y bocadillo:45 g<br>**Yuca o arracacha**<br>Cocida: 55 g<br>Frita: 35 g<br>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<br><br>Tortilla de acelga o espinaca: 53 g<br><br>Ensaladas crudas: 60 g<br><br>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<br>Limón: 10 g | 20 g<br>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<br>Aromatica:12 g | Agua de panela: 16 g<br>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.