SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
CICLO DE MENÚS
CENTROS INTEGRARTE DE ATENCIÓN EXTERNA

CENTROS INTEGRARTE DE ATENCIÓN EXTERNA					
SEMANA 1					
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de fécula de maíz con canela	Colada de harina de plátano	Agua de panela con leche	Colada de avena con canela	Chocolate
PROTEINA	Huevos revueltos	Queso doble crema	Caldo de papa con pollo	Sandwich tostado con queso	Huevos pericos
CEREAL/ TUBÉRCULO	Pan blando	Mogolla integral	Galletas de soda		Pan rollo
FRUTA	Pera	Papaya	Banano	Manzana	Granadilla
ALMUERZO					
PROTEINA	Carne de cerdo guisado	Pollo sudado	Carne de res a las finas hierbas	Cazuela de Frijoles / Carne molida guisada	Pechuga de pollo en salsa
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz fideos	Arroz blanco	Spaguettis
VERDURA O ENSALADA	Verduras salteadas (zanahoria, calabaza, apio)	Calabaza guisada con arveja verde fresca	Ensalada de espinaca, mango, fresa y miel	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro	Ensalada de zanahoria, manzana, mango y crema de leche
TUBÉRCULO O PLÁTANO	Tajada de plátano	Papa sin cascara cocida con perejil	Papa criolla dorada	Plátano maduro asado	Yuca dorada
SOPA O CREMA	Sopa de cebada perlada	Sopa de pasta fideos	Sopa de verduras	Sin sopa	Sopa de arroz
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de mora	Jugo de fresa	Jugo de maracuyá	Jugo de lulo	Jugo de piña
ONCES					
LACTEO	Sorbete de curuba	Leche	Sorbete de mango	En la ensalada	Yogurt con fresas picadas
CEREAL	Ponqué	Cereal	Galletas de cracker saborizadas	Galleta wafer	Galletas cracker saborizadas
FRUTA	En el sorbete	Banano	En el sorbete	Ensalada de frutas con queso rallado	En el yogurt

CENTROS INTEGRARTE DE ATENCIÓN EXTERNA					
SEMANA 2					
PATRÓN	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de harina de plátano	Agua de Panela con leche	Colada de avena con canela	Colada de fécula de maíz con mora	Chocolate
PROTEINA	Caldo de papa con carne	Huevos pericos	Queso campesino	Huevos revueltos	Queso doble crema
CEREAL/ TUBÉRCULO	Mogolla integral	Arepa de maíz	Pan blando	Pan tajado integral	Pan hojaldrado
FRUTA	Fresas	Pera	Papaya	Manzana	Melón
ALMUERZO					
PROTEINA	Hígado asado con cebolla y cilantro picados	Pollo sudado	Pechuga de pollo en salsa	Carne de cerdo asado	Fricase de pollo
CEREAL	Arroz con ajonjoli	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con espinaca
VERDURA O ENSALADA	Tortilla de acelga	Ensalada de remolacha, zanahoria y mayonesa	Tajada de aguacate	Pepino guisado	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
TUBÉRCULO O PLÁTANO	Papa criolla chorreada	Papa criolla al vapor	Papa cocida sin cascara	Tajada de plátano	Yuca cocida
SOPA O CREMA	Sopa de colicero	Sopa de avena 1	Ajiaco	Sopa de arroz	Sopa de lentejas
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de papaya	Jugo de maracuyá	Jugo de uva	Jugo de feijoa	Jugo de lulo
ONCES					
LACTEO	Sorbete de guayaba	Sandwich tostado con queso	En la ensalada	Kumis	Helado
CEREAL	Galletas de soda		Galletas de leche	Galletas de soda	Galleta wafer
FRUTA	En el sorbete	Jugo de lulo	Ensalada de frutas con yogurt	Melón	Fresas

CENTROS INTEGRARTE DE ATENCIÓN EXTERNA					
SEMANA 3					
PATRÓN	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de avena	Chocolate	Leche caliente con canela	Agua de panela con leche	Colada de harina de plátano
PROTEINA	Huevos pericos	Queso campesino	Caldo de papa con pajarilla	Huevos revueltos	Huevo cocido
CEREAL/ TUBERCULO	Mogolla integral	Arepa	Tostada Integral	Pan rollo	Pan hojaldrado
FRUTA	Mandarina	Melón	Papaya	Manzana	Pera
ALMUERZO					
PROTEINA	Pechuga de pollo en salsa blanca	Albóndigas en salsa	Pechuga en salsa de Champiñones	Garbanzos en cazuela / Carne molida guisada	Pechuga de pollo al limón
CEREAL	Arroz blanco	Spaguettis	Arroz al perejil	Arroz blanco	Arroz con zanahoria
VERDURA O ENSALADA	Verduras cocidas con mayonesa	Ensalada de remolacha, zanahoria y mayonesa	Ensalada de pepino, tomate ylechuga	Ensalada de espinaca, mango, fresa y miel	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro
TUBERCULO O PLATANO	Plátano maduro asado	Papa sin cascara cocida conperejil	Yuca dorada	Papa criolla dorada	Papa cocida con cascara
SOPA O CREMA	Sopa de cuchuco de cebada	Sopa de avena	Crema de ahuyama	Sin sopa	Sopa de conchitas
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de maracuyá	Jugo de piña	Jugo de mora	Jugo de guayaba	Jugo de mango
ONCES					
LACTEO	Yogurt con manzana picada	Sorbete de guanábana	En la ensalada	Sorbete de mango	Arroz con leche
CEREAL	Ponqué	Pan rollo	Galleta wafer	Mantecada	
FRUTA	En el yogurt	Mandarina	Ensalada de frutas con quesorallado	En el sorbete	

CENTROS INTEGRARTE DE ATENCIÓN EXTERNA					
SEMANA 4					
PATRÓN	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Agua de panela con leche	Café en leche	Colada de avena	Chocolate	Colada de fécula de maíz con canela
PROTEINA	Changua con huevo	Queso doble crema	Huevos pericos	Queso campesino	Huevos revueltos
CEREAL/ TUBERCULO	Tostadas sabor mantequilla	Pan rollo	Mogolla integral	Galletas de soda	Arepa de maíz
FRUTA	Granadilla	Papaya	Banano	Melón	Pera
ALMUERZO					
PROTEINA	Carne en bisteck	Pollo al ajillo	Carne a la boloñesa	Cazuela de Frijoles / Carne molida guisada	Carne de cerdo asado
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Spaguettis	Arroz blanco	Arroz pajarito
VERDURA O ENSALADA	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	Ensalada de pepino, tomate y cilantro	Espinaca, papaya, mango, crema de leche	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro	Tajada de aguacate
TUBÉRCULO O PLATANO	Papa criolla al vapor	Plátano melao	Papa cocida con cascara	Plátano maduro asado	Yuca cocida
SOPA O CREMA	Sin sopa	Sopa de verduras	Sopa de cuchuco de cebada	Sin sopa	Sancocho
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de guayaba	Jugo de uva	Jugo de mora	Jugo de lulo	Jugo de mango
ONCES					
LACTEO	Yogurt con uvas	Leche	Sorbete de feijoa	En la ensalada	Peto de maíz dulce
CEREAL	Galletas de soda	Brownie	Torta con sabor a queso	Galletas de leche	
FRUTA	En el yogurt	Fresas	En el sorbete	Ensalada de frutas con yogurt	