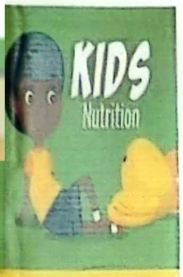
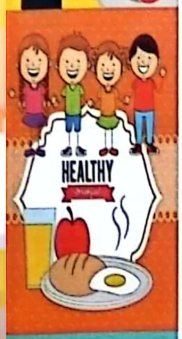


Powered by CamScanner

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCUAL
JARDIN INFANTIL CONFINANCIADO LA FLORIDA
COMPONENTE: NUTRICION Y SALUBRIDAD
CICLO DE MENU









1 A 5 AÑOS 11 MESES 29 DIAS					
SEMANA 1					
PATRON	1	2	3	4	5
MUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de ficula de maiz	Colada de avena	Changua	Colada de mezclas vegetales	Chocolate en leche
PROTEINA	Huevos Revueltos	Queso	(Huevo en la changua)	Queso	Huevos Pericos
CEREAL/ TUBERCULO	Pan blandito	Mogolla	Tostada	Pan hojaldrado	Galletas cracker subsivaradas
FRUTA	Papilla	Papaya	Pera	Manzana	Granadilla
ALMUERZO					
PROTEINA	Carne de cerdo en trozos, guisada	Tortilla de cerezones de pollo finamente picados con huevo.	Carne de res en trozos, asada	Frijoles Carne de res molida, guisada	Goulash de higados de pollo
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz blanco	Spaguetti
VERDURA O ENSALADA	Verduras salteadas (zanahoria, calabaza y ajos)	Calabaza guisada con arveja verde fresca	Ensalada de espinaca, mango, fresa y miel	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro	En el goulash
TUBERCULO O PLATANO	Papa al vapor	Yuca cocida	Papa criolla al Vapor	Platano maduro asado	Papas chips
SOPA O CREMA	Sopa de cebada perlada	Sopa de fideos	Sopa de verduras	Sin sopa	Sin sopa
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de mora	Jugo de fresa	Jugo de guayaba	Jugo de lulo	Jugo de piña
ONCES					
LACTEO	Sorbete de curuba	Leche	Sorbete de mango	Arroz con leche	Yogurt
CEREAL	Galletas wafer	Mantecada	Torta con sabor a queso		Galletas de leche
FRUTA	En el sorbete	Pera	En el sorbete	Pera	Manzana

Fecha:_____

1 A 5 AÑOS 11 MESES 29 DIAS					
SEMANA 2					
PATRON	6	7	8	9	10
MUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de harina de platano	Colada de ficula de maiz	Leche	Sorbete de guayaba	Chocolate en leche
PROTEINA	Queso	Huevos revueltos	Huevo cocido	Huevos pericos	Caldo de pajarilla
CEREAL/ TUBERCULO	Pan de maiz	Galletas cracker subsivaradas	Mogolla	Galletas de soda	
FRUTA	Papaya	Papilla	Pera	En el sorbete	Mango
ALMUERZO					
PROTEINA	Pechuga de pollo en trozos, guisada	Carne de cerdo en trozos, asada	Lentejas Carne de res en trozos, asada	Pescado guisado	Albondigas en salsa
CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con cilantro	Spaghetti
VERDURA O ENSALADA	Tajada de aguacate	Pepino guisado	Ensalada de lechuga, tomate Y zanahoria	Verduras cocidas con mayonesa	Ensalada remolacha, zanahoria y mayonesa
TUBERCULO O PLATANO	En la sopa	Papa criolla chamuscada	Yuca cocida	Tajada de platano	Papa dorada
SOPA O CREMA	Ajiaco con pollo	Sopa de arroz	Sin sopa	Sopa de cilicero	Sin sopa
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de uva	Jugo de melon	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de piña
ONCES					
LACTEO	Sorbete de guanabana	Kumis	Queso rayado	Yogurt	Helado
CEREAL	Mantecada	Ponque	Galletas wafer	Galletas de leche	Brownie
FRUTA	En el sorbete	Pera	Ensalada de frutas (mango, papaya, banano, manzana y fresa)	Papaya	Banano

Fecha:_____

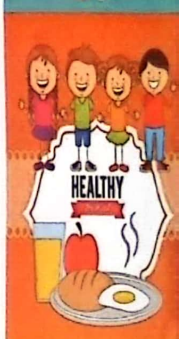
1 A 5 AÑOS 11 MESES 29 DIAS					
SEMANA 3					
PATRON	11	12	13	14	15
MUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de harina de platano	Colada de ficula de maiz	Leche	Colada de Avena	Chocolate en leche
PROTEINA	Huevo cocido	Sándwich de queso	Huevos Pericos	Huevos revueltos	Queso
CEREAL/ TUBERCULO	Pan hojaldrado		Arepa de maiz	Galletas de soda	Pan blandito
FRUTA	Pera	Granadilla	Mango	Papilla	Papaya
ALMUERZO					
PROTEINA	Pechuga de pollo en trozos, en salsa blanca	Carne de res en trozos, a las finas hierbas	Garbanzo Carne de cerdo en trozos, guisada	Carne de res molida, a la boloñesa	Higado de res en trozos, encebollado
CEREAL	Arroz con cilantro	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Spaguetti	Arroz con perejil
VERDURA O ENSALADA	Espinaca con huevo	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	Zanahoria rayada con tomate y perejil	Espinaca, papaya, mango y crema de leche	Arveja verde fresca, zanahoria y habichuela
TUBERCULO O PLATANO	Papa cocida con cascara	Papa criolla al vapor	Platano maduro cocido con canela	Deditos de arracacha	Yuca cocida
SOPA O CREMA	Sopa de avena	Sopa de conchitas	Sin sopa	Sin sopa	Sopa de patacón
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de piña	Jugo de tomate de arbol	Jugo de mora	Jugo de evelin	Jugo de maracuyá
ONCES					
LACTEO	Colada de avena	Yogurt	Colada de ficula de Maiz	Sorbete de banano	Leche
CEREAL	Mantecada	Galletas cracker	Mogolla	Torta de quinua	Crossant
FRUTA	Mandarina	Manzana	Pera	En el sorbete	Granadilla

Fecha:_____

1 A 5 AÑOS 11 MESES 29 DIAS					
SEMANA 4					
PATRON	16	17	18	19	20
MUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de ficula de maiz	Sorbete de mango	Leche	Colada de avena	Chocolate en leche
PROTEINA	Huevo con mazorca	Queso	Tortilla de huevo con queso	Huevos pericos	Queso
CEREAL/ TUBERCULO	Galletas de soda	Mogolla	Pan rollo	Pan hojaldrado	Arepa de maiz
FRUTA	Pera	En el sorbete	Papilla	Papaya	Mango
ALMUERZO					
PROTEINA	Carne de cerdo en trozos, en salsa de piña	Arveja verde seca Pechuga de pollo en trozos, guisada	Hamburguesa de carne	Pescado a la plancha	Goulash de higado de res
CEREAL	Arroz con fideos	Arroz con zanahoria	Ensalada de conchitas con verduras y mayonesa	Arroz blanco	Arroz con fideos
VERDURA O ENSALADA	Acelga con huevo	Ensalada de pepino, tomate, y cilantro		Ensalada de espinaca, manzana y crema de leche	Ensalada de tomate y lechuga
TUBERCULO O PLATANO	Papa criolla al vapor	Croqueta de yuca	Platano con brocolito	Tajada de platano	En el sancocho
SOPA O CREMA	Sopa de arracacha	Sin sopa	Sin sopa	Sopa de fideos	Sopa de sancocho
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de fresa	Jugo de uva	Jugo de mango	Jugo de lulo	Jugo de guayaba
ONCES					
LACTEO	Sorbete de mango	Kumis	Chocolate en leche	Arroz con leche	Leche
CEREAL	Pan blandito	Mantecada	Crossant		Hojuelas de maiz
FRUTA	En el sorbete	Papilla	Pera	Manzana	Banano

Fecha:_____









Powered by CamScanner