Programa o Proyecto: Primera infancia
Sub-Proyecto: HCB

Nombre EAS: Fuerza y Desarrollo

Unidad de Servicio:

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___** **(étnia _____)** **Afro ____** **Raizal ___** **Rrom ___** **Sin pertenencia Étnica __X_**

GRUPO DE EDAD: 4 a 5 años

SEMANA No. 1					
COMPONENTE	**DÍA 1**	**DÍA 2**	**DÍA 3**	**DÍA 4**	**DÍA 5**
REFRIGERIO REFORZADO					
Lácteo	Agua de panela con leche y bienestarina	Cocoa en leche	Bebida chocolatada en leche	Colada de bienestarina en leche	Cocoa en leche con bienestarina
Cereal	Arepa de maíz asada	Arroz	Galletas de soda	Croissant	Arepa de maíz asada
Carne, huevos o queso	Queso campesino	Huevo revuelto	Queso campesino	Huevo revuelto	Quesito
Fruta	Papaya madura en cubos	Sandia madura sin semilla en cubos	Papaya madura en cubos	Sandia sin semillas en cubos	Banano
ALMUERZO					
Verduras	Ensalada fresca de repollo, zanahoria y limón	Ensalada fresca de lechuga, tomate rojo y vinagreta de cilantro	Pepino cohombro agridulce	Ensalada de lechuga y piña con vinagreta de yogurt	Ensalada de tomate, zanahoria y limón
Cereal	Arroz blanco cocido	Espaguetis	Arroz verde	Arroz rojo	Arroz blanco
Tubérculos, raices o plátanos	Papa cocinada	Torta de plátano con bienestarina	Papa con tomate y cebolla	Yuca frita	Plátano maduro en tajada
Carnes	Filete de pescado sofrito	Cerdo sofrito	Pollo guisado	Higado de res en polvo	Carne de res sofrita
Leguminosas	N/A	N/A	N/A	N/A	Frijoles
Jugo	Jugo de piña	Jugo de guayaba	Limonada natural	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guayaba
Fruta entera	Banano en trozos	Piña en trozos	Naranja en rodajas	(Piña de la ensalada)	Mandarina en cascos
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Lácteo	Refresco de bienestarina	Leche líquida	Colada de bienestarina	Leche líquida	Arroz con leche y bienestarina
Cereal	Galleta de soda	Galleta cuca	Pan bola	Galleta tipo leche	
Fruta	Mandarina en cascos	Banano	Mango en cubos	Banano	Piña en trozos

Elizabeth Cifuentes Marín
Nutricionista Dietista EAS
T.P. MND 04107

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 53560-06