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. 3					
COMPONENTE	**DÍA 11**	**DÍA 12**	**DÍA 13**	**DÍA 14**	**DÍA 15**
REFRIGERIO REFORZADO					
Lácteo	Cocoa en leche con bienestarina	Colada de bienestarina	Cocoa en leche	Leche chocolatada con bienestarina	Agua de panela en leche
Cereal	Croissant horneado	Arepa de maíz asada	Pan bola	Galletas de soda	Galleta de soda
Carne, huevos o queso	Quesito	Huevo de gallina frito	Huevo en tortilla	Quesito	huevo revuelto
Fruta	Naranja	Papaya en trozos	Sandia en trozos	Mango maduro en trozos	Sandia en trozos
ALMUERZO					
Verduras	Zanahoria, tomate y cebolla cocidas (carne)	Ensalada de repollo y piña con vinagreta dulce	Ensalada de pepino cohombro y repollo morado con vinagreta de limón.	Verduras salteadas	Ensalada de tomate y lechuga con vinagreta de cilantro
Cereal	Pasta corta tipo macarrón	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Arroz rojo	Arroz blanco
Tubérculos, raices o plátanos	Papa salada	Plátano asado	Croquetas de yuca con bienestarina	Papa en puré	Plátano maduro en tajada
Carnes	Carne de cerdo a la jardinera	Pollo cocido	Menudencias de pollo sofritas	Pollo en julianas	Carne de res picada
Leguminosas	N/A	N/A	N/A	N/A	Frijoles
Jugo	Jugo de tomate de arbol	Jugo de guayaba	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de arbol	Jugo tropical
Fruta entera	Mandarina en cascos	Piña en ensalada	Mango maduro en trozos	Mandarina en cascos	Papaya en trozos
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Lácteo	Sorbete de mango con bienestarina	Leche liquida	Refresco de avena	Refresco de bienestarina	Colada de bienestarina
Cereal	Tostada	Galleta cuca	Galleta limoncita	Galletas tipo leche	Pan leche
Fruta	Mango (en sorberte)	Banano común	Rodajas de naranja	Banano	Banano

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

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 53560-06

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012