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. 4					
COMPONENTE	**DÍA 16**	**DÍA 17**	**DÍA 18**	**DÍA 19**	**DÍA 20**
REFRIGERIO REFORZADO					
Lácteo	Bebida chocolatada con bienestarina	Cocoa con leche	Colada de bienestarina	Cocoa en leche	Bebida chocolatada en leche
Cereal	Arepa de maíz asada	Pan tajado	Galletas de soda	Arroz	Galleta de soda
Carne, huevos o queso	Huevo con hogao	Huevo frito	Quesito	Huevo revuelto	Quesito
Fruta	mango maduro en trozos	Banano en trozos	Mandarina en cascos	picadillo de fruta (banano, sandia)	Sandia en trozos
ALMUERZO					
Verduras	Ensalada de repollo y piña con vinagreta dulce	Ensalada verde con vinagreta de naranja	Ensalada de tomate, zanahoria con vinagreta de limón	Ensalada de repollo y zanahoria con vinagreta dulce	Ensalada de pepino cohombro y lechuga con vinagreta de cilantro
Cereal	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz blanco	Espaguetis	Arroz blanco
Tubérculos, raices o plátanos	Papa y yuca sudada	torta de plátano con bienestarina	Plátano cocido	Papas a fritas	Plátano maduro en tajada
Carnes	Pollo sudado	Carne de cerdo asada	Croquetas de higado	Torta de pescado	Carne de cerdo en julianas
Leguminosas	N/A	N/A	N/A	N/A	Lentejas
Jugo	Limonada natural	Jugo de piña	Jugo de tomate de arbol	Jugo de guayaba	Jugo de guayaba
Fruta entera	Piña en ensalada	Mandarina en cascos	Naranja en rodajas	Papaya en trozos	Naranja en rodajas
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Lácteo	Refresco de bienestarina	Leche liquida	Leche liquida	Colada de bienestarina	Arroz con leche y bienestarina
Cereal	Pan blanco	Croissant	Pan blanco	Galleta cuca	
Fruta	Naranja	Sandia en trozos	Banano común	Mango maduro en trozos	Piña en trozos

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

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 53560-06