PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
DIRECCIÓN DE PRIMERA INFANCIA
PROPUESTA DERIVACION

		SEMANA 1					SEMANA 2				
TIEMPO DE COMIDA	GRUPOS DE ALIMENTOS	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
REFRIGERIO MAÑANA	ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocido	Huevo perico	Pechuga desmechada a la criolla	Huevo frito	Huevo revuelto	Huevo cocido	Huevo perico	Pechuga desmechada con salsa blanca	Huevo en tortilla	Queso
	CEREAL/DERIVADO CEREAL/ TUBERCULO RAIZ O PLÁTANO	Pan coco	Patacón	Arepa de maiz con bienestarina y queso	Envuelto/bollo	Arroz blanco	Almojábana	Plátano maduro	Arepa asada con queso	Papa frita	Pan asado
	BEBIDA	Avena en hojuelas con leche	Queso	Agua de panela	Queso	Cocoa en leche	Agua de panela con leche	Yogurt	Agua de panela	Leche con Cocoa	Colada de plátano
	FRUTA O JUGO NATURAL DE FRUTA	Mandarina	Jugo de Guayaba	Rodaja de piña	Jugo de mango con bienestarina	Moneditas de banano con fresa	Papaya	Mandarina	Sandía	Mango	Rodaja de Piña
ALMUERZO	SOPA 1/2 plato (120 mL)		Sancocho de pollo	Consomé de pescado	Sopa de letras	Cazuela de Fríjoles con (zapallo licuado)	Sopa de verduras (zanahoria, habichuela, arveja) con aguacate	Sopa de conchitas			Crema de ahuyama con bienestarina
	ALIMENTO PROTEICO	Carne molida en salsa criolla	Pechuga de pollo asada	Pescado filete	Carne de cerdo a la criolla	Pechuga de pollo en tiras	Pechuga Miel mostaza Asada	Vísceras fritas (Asadura, molleja, bofe ó hígado de pollo ó corazón de pollo ó morcilla)	Pescado apanado con bienestarina	Carne molida en salsa criolla (tomate, ajo, cebolla)	Pollo a las finas hierbas (perejil, ajo, tomillo
	CEREAL	Arroz con fideos	Mazorca del sancocho	Arroz con coco	Pasta de la sopa	Arroz blanco	Arroz con cilantro	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz con habichuela	Pasta larga con queso
	TUBERCULO	Chips de arracacha/ñame	Papa, plátano y yuca del sancocho	Moneditas de Plátano verde frito	Plátano melao	Papa criolla dorada	Papas en casco	Yuca cocida	Moneditas de plátano verde frito	Puré de papa con leche	Torta de plátano maduro
	VERDURA/ENSALADA/ VERDURA CALIENTE	Habichuela guisada	Ensalada (zanahoria, aguacate, arveja verde)	Ceviche de mango con cebolla morada, zanahoria, cilantro, tomate, pimentón fresco	Ensalada fresca (Zanahoria, piña, lechuga, manzana)	Rodajas de tomate	Tajada de Aguacate	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y cilantro	Pico de gallo (cebolla, tomate vinagre y cilantro)	Ensalada de manzana, coco, zanahoria y tomate	Verdura incluida en crema
	BEBIDA CON FRUTA	Jugo de Maracuyá	Limonada con panela	Jugo de sandía	Jugo de banano	Jugo de melón	Jugo de tomate de arbol	Jugo de guayaba	Jugo de lulo	Jugo de Piña	Jugo de mora
REFRIGERIO TARDE	LÁCTEO O DERIVADO LACTEO	Queso	Leche incluida en la mazamorra	Queso	Yogurth entero	Empanada de Queso con harina de trigo y Bienestarina	Tortilla de bienestarina con harina de trigo rellena de carne molida	Kumis	Leche saborizada con hierbas aromáticas	Refresco de avena en leche	Yogurt
	CEREAL/DERIVADO CEREAL/ TUBERCULO RAIZ O PLÁTANO	Arepuelas fritas (Hojaldras+ bienestarina)	Mazamorra de maíz con bienestarina	Arepita con anís	Galleta cuca			Envuelto de maíz con Bienestarina	Masitas de choclo y bienestarina	Maduro asado	Mantecada casera
	FRUTA O BEBIDA ACOMPAÑANTE CON FRUTA	Agua de panela / Papaya	Mango picado	Jugo de tamarindo	Mandarina	Jugo de Uva Isabella en agua	Sorbete de Mango	Pera	Manzana	Sandía	Banano