SEMANA No. 1				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Avena en hojuelas con leche	Kumis	Chocolate con leche	Yogurt	Jugo de mora
				Queso doble crema
Galletas de soda	Arepa de maíz blanco asada	Mogolla blanca	Arepuela de harina de trigo asada	Pan hojaldre
Patilla (fruta de cosecha)	Mango (fruta de cosecha)	Papaya (fruta de cosecha)	Mandarina (fruta de cosecha)	Melón (fruta de cosecha)
ALMUERZO				
Sopa de verduras		Sopa de colicero		
Muslo de pollo guisado	Carne de cerdo asada	Pechuga de pollo en salsa criolla	Carne molida de res guisada	Hígado de res en bistec
	Fríjoles guisados			
Espaguetis guisados	Arroz blanco cocido	Arroz con fideos cocido	Arroz blanco cocido	Arroz con espinaca cocido
Papa común frita en bastones	Tajadas de plátano maduro fritas	Papa criolla frita	Yuca frita	Puré de papa común con mayonesa
Arepuela de zanahoria asada	Ensalada de tomate, lechuga y aguacate en vinagreta	Ensalada de remolacha y zanahoria con mayonesa	Puré de ahuyama	Ensalada de lechuga, fresas, queso y uvas pasas en crema de leche
Jugo de maracuyá	Jugo de mora	Jugo de mango	Jugo de fresa	Jugo de piña
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Yogurt	Leche entera UHT	Kumis	Jugo de lulo	Sorbete de banano en leche
			Queso campesino	
Galleta casera vainilla	Pan dulce	Mantecada	Pan coco	Galleta casera chocolate
Mandarina (fruta de cosecha)	Pera (fruta de cosecha)	Banano común (fruta de cosecha)	Manzana roja (fruta de cosecha)	Naranja (fruta de cosecha)

JOHAO A. COLMENARES P.

Johao Alexander Colmenares Pedraza
Nutricionista dietista
MND 03743

SEMANA No. 2				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Avena en hojuelas con leche	Kumis	Colada maizena con leche	Yogurt	Jugo de lulo
				Queso campesino
Galletas tipo cracker	Arepa de maíz amarillo asada	Pan rollo	Arepuela de harina de trigo asada	Pan dulce
Patilla (fruta de cosecha)	Banano común (fruta de cosecha)	Papaya (fruta de cosecha)	Mandarina (fruta de cosecha)	Uvas chilenas (fruta de cosecha)
ALMUERZO				
Sopa de arracacha		Sopa de fideos		
Muslo de pollo dorado	Carne de cerdo en salsa criolla	Pechuga de pollo en salsa bechamel	Albóndigas de carne de res molida sudadas	Picado de vísceras guisadas
	Lentejas guisadas			
Macarrones guisados	Arroz blanco cocido	Arroz con pimentón cocido	Arroz blanco cocido	Arroz con perejil cocido
Papa común frita en cascos	Yuca frita	Papa criolla cocida	Moneditas de plátano verde fritas	Papa común frita en chips
Arepuela de espinaca asada	Zanahoria rallada con uvas pasas y miel	Ensalada de remolacha y zanahoria con mayonesa	Croquetas de zanahoria	Ensalada de tomate y pepino cohombro en vinagreta
Jugo de maracuyá	Jugo de mora	Jugo de mango	Jugo de fresa	Jugo de piña
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Yogurt	Leche entera UHT	Kumis	Jugo de maracuyá	Sorbete de mora en leche
			Queso doble crema	
Galleta casera fresa	Pan hojaldre	Ponqué sin cobertura y sin relleno	Mogolla blanca	Galleta casera naranja
Mandarina (fruta de cosecha)	Manzana (fruta de cosecha)	Banano común (fruta de cosecha)	Naranja (fruta de cosecha)	Pera (fruta de cosecha)

JOHAO A. COLMENARES P.

Johao Alexander Colmenares Pedraza
Nutricionista dietista
MND 03743

SEMANA No. 3				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Avena en hojuelas con leche	Kumis	Chocolate con leche	Yogurt	Jugo de fresa
				Queso doble crema
Galletas de soda	Arepa de maíz blanco asada	Pan hojaldre	Arepuela de harina de trigo asada	Pan queso
Patilla (fruta de cosecha)	Manzana roja (fruta de cosecha)	Mango (fruta de cosecha)	Naranja (fruta de cosecha)	Melón (fruta de cosecha)
ALMUERZO				
Sopa de verduras		Sopa de colicero		
Muslo de pollo en salsa de champiñones	Carne de cerdo en cubos guisada	Pechuga de pollo gratinada	Carne de res en salsa criolla	Hígado de res asado
	Arveja seca guisada			
Fusilli guisado	Arroz blanco cocido	Arroz con fideos cocido	Arroz blanco cocido	Arroz con maíz tierno cocido
Puré de papa común con mayonesa	Tajadas de plátano maduro fritas	Papa criolla frita	Yuca frita	Papa común cocida con salsa tártara
Puré de ahuyama	Ensalada de tomate y espinaca en vinagreta	Ensalada de remolacha y zanahoria con mayonesa	Guiso de habichuelas con zanahoria	Ensalada de lechuga, piña, queso y uvas pasas en crema de leche
Jugo de maracuyá	Jugo de mango	Jugo de piña	Jugo de lulo	Jugo de mora
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Yogurt	Leche entera UHT	Kumis	Jugo de guayaba	Sorbete de guanábana en leche
			Queso campesino	
Galleta casera uvas pasas	Pan rollo	Galleta tipo waffer	Mogolla blanca	Galleta casera avena
Naranja (fruta de cosecha)	Banano común (fruta de cosecha)	Pera (fruta de cosecha)	Banano común (fruta de cosecha)	Mandarina (fruta de cosecha)

JOHAO A. COLMENARES P.

Johao Alexander Colmenares Pedraza
Nutricionista dietista
MND 03743

SEMANA No. 4				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Avena en hojuelas con leche	Kumis	Colada maizena con leche	Yogurt	Jugo de piña
				Queso campesino
Galletas tipo cracker	Arepa de maíz amarillo asada	Pan coco	Arepuela de harina de trigo asada	Pan dulce
Banano común (fruta de cosecha)	Patilla (fruta de cosecha)	Mandarina (fruta de cosecha)	Papaya (fruta de cosecha)	Uvas chilenas (fruta de cosecha)
ALMUERZO				
Sopa de arracacha		Sopa de ajiaco		
Muslo de pollo en salsa de miel mostaza	Carne de cerdo en bistec	Pechuga de pollo en salsa criolla	Carne de res sudada	Picado de vísceras guisadas
	Garbanzos guisados			
Tallarines guisados	Arroz blanco cocido	Arroz con pimentón cocido	Arroz blanco cocido	Arroz con zanahoria cocido
Papa común frita en cascos	Plátano verde frito en julianas	Papa criolla cocida	Tajadas de plátano maduro fritas	Papa común frita en bastones
Croquetas de zanahoria	Ensalada de remolacha y zanahoria con mayonesa	Ensalada de lechuga y repollo morado con mayonesa	Coliflor salteado en salsa agridulce	Ensalada de tomate, lechuga y maíz tierno en vinagreta
Jugo de maracuyá	Jugo de mora	Jugo de mango	Jugo de fresa	Jugo de lulo
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Yogurt	Leche entera UHT	Kumis	Jugo de mora	Sorbete de fresa en leche
			Queso doble crema	
Galleta casera naranja	Pan hojaldre	Mantecada	Pan rollo	Galleta casera fresa
Mandarina (fruta de cosecha)	Banano común (fruta de cosecha)	Manzana (fruta de cosecha)	Pera (fruta de cosecha)	Naranja (fruta de cosecha)

JOHAO A. COLMENARES P.

Johao Alexander Colmenares Pedraza
Nutricionista dietista
MND 03743