

CICLOS DE MENÚS

GRUPO ÉTNICO : Indígena ____ (étnia ____)
Afro ____ Raizal ____ ROM ____

GRUPO DE EDAD: 1-17 años
Sin pertenencia Étnica X

SEMANA No. 1				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Colada de maicena	Kumis	Chocolate con leche	Yogurt	Jugo de mango
				Queso doble crema
Pan hojaldre	Arepa de maíz amarillo asada	Mogolla blanca	Arepuela de harina de trigo asada	Deditos de harina de maíz blanca
Manzana (o fruta de cosecha)	Mango (o fruta de cosecha)	Manzana (o fruta de cosecha)	banano (o fruta de cosecha)	patilla (o fruta de cosecha)
ALMUERZO				
Sopa de verduras		crema de mazorca		
Muslo de pollo Asado	Carne de res molida	Pechuga de pollo en salsa criolla	carne de cerdo asada	Carne de res sudada
	Frijoles guisados			
Espaguetis guisados	Arroz blanco cocido	Arroz con fideos cocido	Arroz blanco cocido	Arroz pajarito
Papa común frita en bastones	Plátano maduro asado	Papa Salada	Croqueta de yuca	Papa criolla frita en cascós
Arepuela de zanahoria asada	Ensalada de tomate, lechuga y aguacate en vinagreta	Ensalada dulce lechuga, zanahoria y piña	Ensalada de espinacas y tomate con vinagreta	ensalada de tomate, lechuga y maíz tierno en vinagreta
Jugo de maracuyá	Limonada de panela	Jugo de mango	Jugo de tomate de árbol	Jugo de piña
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Jugo de mora	Leche entera UHT	Jugo de lulo	Sorbete de maracuyá (o fruta de cosecha)	Jugo de guayaba
Galleta casera	Pan dulce	liberal	Pan coco	Galleta wafer
Mandarina (o fruta de cosecha)	Pera (o fruta de cosecha)	Banano común (o fruta de cosecha)	Papaya (o fruta de cosecha)	Mango (o fruta de cosecha)

Laura Ramirez

Laura Daniela Ramirez Celis

**Nutricionista dietista
TP 1006414887**

Anotación: En caso de requerirse los componentes pueden intercambiarse por alguno de los establecidos en el ciclo de menús ejemplo galleta casera por pan dulce . La fruta podrá ser cambiada por la fruta que se encuentre en cosecha en ese momento.

CICLOS DE MENÚS

GRUPO ÉTNICO : Indígena ____ (étnia ____)
Afro ____ Raizal ____ ROM ____

GRUPO DE EDAD: Sin pertenencia Étnica X

1-17 AÑOS

SEMANA No. 2				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Aguapanela en leche	Avena fría	Jugo de lulo	Yogurt	Kumis
Pan dulce	Pan rollo	Arepá de maíz blanco con queso	Deditos de harina de maíz	Arepuela de harina de trigo
Banano (o fruta de cosecha)	Mango (o fruta de cosecha)		Manzana (o fruta de cosecha)	Banano (o fruta de cosecha)
ALMUERZO				
	Sopa de arracacha		Sopa de fideos	
Pechuga de pollo en salsa bechamel	carne de cerdo a la plancha	Muslo de pollo dorado	Albóndigas de carne de res molida sudadas	Carne de res a la plancha
	Lentejas guisadas			
Arroz con pimentón cocido	Arroz blanco cocido	Macarrones guisados	Arroz blanco cocido	Arroz con perejil cocido
Regañonas		papa criolla frita	Platano maduro acaramelado	Papa francesa
Ensalada de lechuga con zanahoria y yogurt	Ensalada semirusa zanahoria, arveja, papa, habichuela y mayonesa	Arepuela de espinaca asada	Croquetas de zanahoria	Ensalada de lechuga, repollo blanco, mango y crema de leche
Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de maracuyá	Jugo de fresa	Jugo de piña
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Jugo de piña	Leche entera UHT	Kumis	Jugo de tomate de árbol	jugo de guayaba (o fruta de cosecha)
Galleta de avena	Pan hojaldre	liberal	Mogolla blanca	Mantecada
Patilla (o fruta de cosecha)	Manzana (o fruta de cosecha)	Papaya (o fruta de cosecha)	Mandarina (o fruta de cosecha)	Patilla (o fruta de cosecha)

Laura Ramirez

Laura Daniela Ramirez Celis
Nutricionista dietista
TP 1006414887

Anotación: En caso de requerirse los componentes pueden intercambiarse por alguno de los establecidos en el ciclo de menús ejemplo galleta casera por pan dulce. La fruta podrá ser cambiada por la fruta que se encuentre en cosecha en ese momento.

CICLOS DE MENÚS

GRUPO ÉTNICO :

Indígena ____ (étnia ____)
 Afro ____ Raizal ____ ROM ____

GRUPO DE EDAD:

1-17 AÑOS

Sin pertenencia Étnica ☒ X

SEMANA No. 3				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
sorbete de maracuyá	yogurt	Leche achocolatada	Kumis	Jugo de fresa
Galleta casera	Arepa de maíz blanco amarillo	Pan hojaldre	Arepuela de harina de trigo asada	Pan queso
Manzana (o fruta de cosecha)	Patilla (o fruta de cosecha)	Mango (o fruta de cosecha)	Banano común (o fruta de cosecha)	Patilla (o fruta de cosecha)
ALMUERZO				
Sopa de verduras		Crema de pollo		
Carne de cerdo en cubos guisada	Muslo de pollo guisado	Carne de res en salsa criolla	Pechuga de pollo gratinado	Goulash de res
Arveja seca guisada				
Arroz blanco cocido	Fusilli guisado	Arroz con fideos cocido	Arroz blanco cocido	Arroz con maíz tierno cocido
Tajadas de plátano maduro fritas	Papa criolla salteada	plátano maduro cocinado	Papa cocinada	Croqueta de yuca
ensalada de tomate, lechuga y maíz tierno en vinagreta	Ensalada de tomate, zanahoria y repollo blanco en vinagreta	Ensalada de tomate, zanahoria y aguacate en vinagreta	tortilla de acelgas	Ensalada de lechuga, piña, queso en crema de leche
Jugo de mango	Jugo de maracuyá	Jugo de piña	Jugo de lulo	Jugo de mora
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Yogurt	Sorbete de fresa (o fruta de cosecha)	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de árbol	Leche entera UHT
			galletas tipo wafer	
Liberal	Mantecada	Galleta casera		Pan rollo
Pera (o fruta de cosecha)	Papaya	Naranja (o fruta de cosecha)	Manzana (o fruta de cosecha)	Banano común (o fruta de cosecha)

Laura Ramirez

Laura Daniela Ramirez Celis
 Nutricionista dietista
 TP 1006414887

Anotación: En caso de requerirse los componentes pueden intercambiarse por alguno de los establecidos en el ciclo de menús ejemplo galleta casera por pan dulce . La fruta podrá ser cambiada por la fruta que se encuentre en cosecha en ese momento.

CICLOS DE MENÚS

GRUPO ÉTNICO : Indígena ____ (étnia ____)
Afro ____ Raizal ____ ROM ____

GRUPO DE EDAD: 1-17 AÑOS
Sin pertenencia Étnica X

SEMANA No. 4				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO DE LA MAÑANA				
Avena fría	Kumis	Yogurt	Jugo de piña	Sorbete de fresa
Pan queso	Deditos de harina de maíz con queso	Pancake	Sandwis de queso	Deditos de harina de maíz con queso
Banano común (o fruta de cosecha)	Manzana (o fruta de cosecha)	Mango (o fruta de cosecha)	Patilla (o fruta de cosecha)	Papaya (o 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	Goulash de vísceras
	lentejas			
Tallarines guisados	Arroz blanco cocido	Arroz con pimentón cocido	Arroz blanco cocido	Arroz con zanahoria cocido
Papa común frita en cascotes	papa criolla cocinada con perejil	platano maduro cocinado	Patacon	Papa chip
Croquetas de zanahoria	Arepuela de espinaca asada	Ensalada de lechuga, tomate , maíz tierno y aguacate con vinagreta	Ensalada de zanahoria piña y lechuga	Ensalada de espinacas y tomate con vinagreta
Jugo de maracuyá	Jugo de fresa	Jugo de mango	Jugo de piña	Jugo de lulo
REFRIGERIO DE LA TARDE				
Yogurt	Leche entera UHT	Kumis	Salpicón con queso (incluye el jugo y porción de fruta)	Jugo de piña
Galleta casera naranja	Pan hojaldre	Liberal	Galletas wafer	Pan coco
Mango (o fruta de cosecha)	Banano común (o fruta de cosecha)	Manzana (o fruta de cosecha)		Naranja (o fruta de cosecha)


 Laura Daniela Ramirez Celis
 Nutricionista dietista
 TP 1006414887

Anotación: En caso de requerirse los componentes pueden intercambiarse por alguno de los establecidos en el ciclo de menús ejemplo galleta casera por pan dulce . La fruta podrá ser cambiada por la fruta que se encuentre en cosecha en ese momento.