

CENTROS AMAR MAYORES DE 1 AÑO							
SEMANA 1							
PATRÓN	1	2	3	4	5	6	7
<b>DESAYUNO</b>							
<b>LACTEO</b>	Colada de fécula de maiz con canela	Colada de avena	Leche caliente	Colada de avena con canela	Colada de fécula de maiz	Colada de harina de plátano	Agua de panela con leche
<b>PROTEINA</b>	Huevos revueltos	Queso doble crema	Caldo de papa con carne	Sandwich tostado con queso	Huevos pericos	Caldo de papa con pollo	Tamal
<b>CEREAL/ TUBERCULO</b>	Pan blando	Mogolla	Galletas de soda		Pan rollo	Mogolla integral	
<b>FRUTA</b>	Patilla	Papaya	Pera	Manzana	Granadilla	Fresas	Melón
<b>NUEVES</b>							
<b>LACTEO</b>	Kumis	Sorbete de guanabana	Colada de fécula de maiz	Ensalada de fruta con queso rallado	Sorbete de feijoa	Leche caliente	Sorbete de mora
<b>CEREAL/ TUBERCULO</b>	Galletas cracker saborizadas	Torta con sabor a queso	Torta de quinua	Galleta de leche	Galleta de avena	Mantecada	Galletas de soda
<b>FRUTA</b>	Granadilla	En el sorbete	Mandarina	En la ensalada	En el sorbete	Manzana	En el sorbete
<b>ALMUERZO</b>							
<b>PROTEINA</b>	Carne de cerdo guisado	Pechuga asada	Carne de res a las finas hierbas	Frijoles	Pechuga de pollo en salsa	Higado encebollado	Pollo sudado
				Carne molida			
<b>CEREAL</b>	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Spaguetis	Arroz con ajonjolí	Arroz con cilantro
<b>VERDURA O ENSALADA</b>	Verduras salteadas (zanahoria, calabaza, apio)	Calabaza guisada con arveja verde fresca	Ensalada de espinaca, mango, fresa y miel	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro	Ensalada de zanahoria, manzana, mango y crema de leche	Tortilla de acelga	Ensalada de remolacha, zanahoria y mayonesa
<b>TUBERCULO O PLATANO</b>	Papas chips	Yuca cocida	Papa criolla frita	Plátano maduro asado	Papa sin cascara cocida con perejil	Papa criolla chorreada	Papa sin cascara dorada
<b>SOPA O CREMA</b>	Sopa de cebada perlada	Sopa de pasta fideos	Sopa de verduras	Sin sopa	Sopa de arroz 1	Sopa de patacón	Sopa de avena 1
<b>BEBIDA DE FRUTA</b>	Jugo de mora	Jugo de fresa	Jugo de maracuya	Jugo de lulo	Jugo de piña	Jugo de papaya	Jugo de pera

CENTROS AMAR MAYORES DE 1 AÑO							
PATRÓN	1	2	3	4	5	6	7
<b>ONCES</b>							
<b>LACTEO</b>	Sorbete de curuba	Leche caliente	Sorbete de mango	Sorbete de guanabana	Yogurt	Sorbete de maracuyá	Sandwich tostado con queso
<b>CEREAL</b>	Galletas de soda	Mantecada	Galletas de cracker saborizadas	Pan rollo	Galletas cracker saborizadas	Galletas de soda	
<b>FRUTA</b>	En el sorbete	Pera	En el sorbete	En el sorbete	Uvas	En el sorbete	Jugo de lulo
<b>CENA</b>							
<b>PROTEÍNA</b>	Pechuga de pollo en salsa blanca	Sobrebarriga en salsa	Carne de cerdo en salsa de piña	Filete de bagre en salsa de champiñones	Carne de cerdo asado	Pechuga en salsa de champiñones	Filete de merluza a la plancha
<b>CEREAL</b>	Arroz con ajonjolí	Arroz con pimentón	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Arroz con pimentón
<b>VERDURA O ENSALADA</b>	Tortilla de espinaca	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	Zanahoria rallada con tomate y perejil	Ensalada hawaiana	Zanahoria a la crema	En la crema	Habichuelas con huevo
<b>TUBERCULO O PLÁTANO</b>	Papa cocida con cascara	Papa criolla al vapor	Deditos de arracacha	Yuca cocida	En el sancocho	Plátano maduro cocido con canela	Patacón
<b>SOPA O CREMA</b>	Sopa de cuchuco de trigo	Sopa de mazorca	Sopa de conchitas	Sopa de cuchuco de maíz	Sancocho	Crema de ahuyama	Sopa de verduras
<b>BEBIDA DE FRUTA</b>	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de mora	Jugo de maracuya	Jugo de mango	Jugo de tomate de árbol	Jugo de papaya

CENTROS AMAR MAYORES DE 1 AÑO							
SEMANA 2							
PATRÓN	8	9	10	11	12	13	14
<b>DESAYUNO</b>							
<b>LACTEO</b>	Colada de harina de plátano	Colada de fécula de maiz	Colada de harina de plátano con canela	Colada de avena	Chocolate	Leche caliente	Agua de panela con leche
<b>PROTEINA</b>	Queso campesino	Huevos revueltos	Queso doble crema	Huevos pericos	Caldo de papa con pollo	Caldo de papa con pajarilla	Huevos con mazorca
<b>CEREAL/ TUBERCULO</b>	Pan blando	Arroz blanco	Pan hojaldrado	Mogolla	Pan blando	Tostadas con sabor a mantequilla	Arepa de maíz
<b>FRUTA</b>	Papaya	Fresas	Melón	Uchuvas	Uvas	Manzana	Pera
<b>NUEVES</b>							
<b>LACTEO</b>	Colada de avena	Agua de panela con leche	Leche caliente	Sorbete de guayaba	Sorbete de curuba	Sorbete de mora	Chocolate
<b>CEREAL/ TUBERCULO</b>	Torta de quinua	Mogolla	Mantecada	Torta sabor a queso	Galletas de soda	Galletas cracker saborizadas	Pan rollo
<b>FRUTA</b>	Pera	Granadilla	Fresas	En el sorbete	En el sorbete	En el sorbete	Patilla
<b>ALMUERZO</b>							
<b>PROTEINA</b>	Pechuga de pollo con guiso	Carne de cerdo asado	Carne de res en salsa	Filete de bagre a la plancha	Albondigas en salsa	Pechuga en salsa de verduras	Garbanzos Filete de merluza a la plancha
<b>CEREAL</b>	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Spaguettis	Arroz blanco	Arroz blanco
<b>VERDURA O ENSALADA</b>	Tajada de aguacate	Pepino guisado	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Verduras cocidas con mayonesa	Ensalada de remolacha, zanahoria y mayonesa	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	Ensalada de espinaca, mango, fresa y miel
<b>TUBERCULO O PLATANO</b>	En el ajíaco	Papa criolla chorreada	Yuca cocida	Tajada de plátano	Papa sin cascara cocida con perejil	Papa chips	Papa criolla frita
<b>SOPA O CREMA</b>	Ajíaco con pollo	Sopa de arroz 1	Sopa de lentejas	Sopa de colicero	Sopa de avena 1	Mondongo	Sin sopa
<b>BEBIDA DE FRUTA</b>	Jugo de uva	Jugo de feijoa	Jugo de lulo	Jugo de maracuya	Jugo de piña	Jugo de melon	Jugo de guayaba

CENTROS AMAR MAYORES DE 1 AÑO							
PATRÓN	8	9	10	11	12	13	14
<b>ONCES</b>							
<b>LACTEO</b>	Sorbete de guanabana	Kumis	Ensalada de fruta con queso rallado	Yogurt	Leche caliente	Sorbete de banano	Sorbete de mango
<b>CEREAL</b>	Galletas Cracker saborizadas	Galletas de soda	Galleta de leche	Ponque	Pan rollo	Mogolla	Mantecada
<b>FRUTA</b>	En el sorbete	Melón	En la ensalada	Papaya	Mandarina	En el sorbete	En el sorbete
<b>CENA</b>							
<b>PROTEÍNA</b>	Pechuga a las finas hierbas	Pechuga gratinada	Filete de mojarra asado	Sobrebarriga en salsa	Carne de res a las finas hierbas	Carne de cerdo asado	Carne de cerdo en salsa de piña
<b>CEREAL</b>	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz con Ajonjoli	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con pimenton
<b>VERDURA O ENSALADA</b>	Ensalada de espinaca, mango, fresa y miel	Tortilla de espinaca	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate	Verduras salteadas (zanahoria, calabaza y apio)	Calabaza guisada con arveja verde fresca	Rodajas de tomate con perejil	En la crema
<b>TUBERCULO O PLATANO</b>	Pure de papa	Papa sin cascara dorada	Plátano maduro cocido con canela	Papa criolla al vapor	Papa al vapor	Patacón	Platano maduro con queso
<b>SOPA O CREMA</b>	Sopa de avena 1	Sopa de pasta de fideos	Sopa de chucho de cebada	Sopa de harina de trigo	Sopa de arracacha	Crema de Calabaza	Crema de verduras
<b>BEBIDA DE FRUTA</b>	Jugo de feijoa	Jugo de papaya	Jugo de mora	Jugo de mango	Jugo de mora	Jugo de fresa	Jugo de lulo

CENTROS AMAR MAYORES DE 1 AÑO							
SEMANA 3							
PATRÓN	15	16	17	18	19	20	21
<b>DESAYUNO</b>							
<b>LACTEO</b>	Colada de harina de plátano	Colada de fécula de maíz	Leche caliente con canela	Colada de avena	Chocolate	Colada de harina de plátano con canela	Agua de Panela con leche
<b>PROTEINA</b>	Huevo cocido	Caldo de papa con carne	Tortilla de huevo con queso	Huevos con mazorca	Caldo de papa con pollo	Queso campesino	Huevos revueltos
<b>CEREAL/ TUBERCULO</b>	Pan hojaldrado	Pan rollo	Pan blando	Mogolla	Galletas de soda	Pan blando	Arepa de maíz
<b>FRUTA</b>	Manzana	Granadilla	Papaya	Melón	Papaya	Fresas	Pera
<b>NUEVES</b>							
<b>LACTEO</b>	Sorbete de mora	Sorbete de fresa	Sorbete de curuba	Kumis	Colada de avena	Agua de panela con leche	Leche caliente
<b>CEREAL/ TUBERCULO</b>	Torta con sabor a queso	Galletas de soda	Pan hojaldrado	Galletas cracker saborizadas	Pan rollo	Mantecada	Galletas de soda
<b>FRUTA</b>	En el sorbete	En el sorbete	En el sorbete	Patilla	Pera	Uvas	Manzana
<b>ALMUERZO</b>							
<b>PROTEINA</b>	Pechuga de pollo en salsa blanca	Carne en bisteck	Garbanzos	Carne a la boloñesa	Frijoles	Higado encebollado	Carne de cerdo asado
			Carnede cerdo cocido		Carne molida		
<b>CEREAL</b>	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Spaguettis	Arroz blanco	Arroz con pimenton	Arroz con cilantro
<b>VERDURA O ENSALADA</b>	Tortilla de espinaca	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	En la crema	Espinaca, papaya, mango, crema de leche	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro	Verduras cocidas	Zanahoria a la crema
<b>TUBERCULO O PLATANO</b>	Papa cocida con cascara	Papa criolla al vapor	Papa sin cascara dorada	Papa criolla cocida	Platano maduro asado	Papas chips	En el sancocho
<b>SOPA O CREMA</b>	Sopa de avena 1	Sopa de conchitas	Crema de ahuyama	Sopa de cuchuco de cebada	Sin sopa	Sopa de patacón	Sancocho
<b>BEBIDA DE FRUTA</b>	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de mora	Jugo de melón	Jugo de lulo	Jugo de Maracuya	Jugo de mango

CENTROS AMAR MAYORES DE 1 AÑO							
PATRÓN	15	16	17	18	19	20	21
<b>ONCES</b>							
<b>LACTEO</b>	Sorbete de guanabana	Yogurt	Leche caliente	Sorbete de banano	Leche caliente	Sorbete de guanabana	Sorbete de fresa
<b>CEREAL</b>	Pan de maíz	Galletas cracker saborizadas	Mogolla	Torta con sabor a queso	Galleta de avena	Galletas cracker saborizadas	Galleta de leche
<b>FRUTA</b>	En el sorbete	Melón	Pera	En el sorbete	Patilla	En el sorbete	En el sorbete
<b>CENA</b>							
<b>PROTEÍNA</b>	Filete de merluza gratinado	Carne de cerdo en salsa de piña	Pechuga gratinada	Filete de bagre a la plancha	Pollo sudado	Pechuga a las finas finas hierbas	Filete de mojarra asado
<b>CEREAL</b>	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz con pimentón	Arroz con zanahoria	Arroz con ajonjolí
<b>VERDURA O ENSALADA</b>	Ensalada de espinaca, mango, fresa y miel	Tortilla de acelga	Ensalada de pepino, tomate y cilantro	Verduras cocidas con mayonesa	Pepino guisado	Conchitas con verduras	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate y cebolla
<b>TUBERCULO O PLATANO</b>	Yuca guisada	Tajada de plátano	Croquetas de yuca	Papa criolla chorreada	Papa sin cascara dorada	Papa al vapor	Deditos de arracacha
<b>SOPA O CREMA</b>	Crema de cebolla	Sopa de arracacha	Sopa de verduras	Sopa de colicero	Sopa de arroz 2	Sopa de avena 2	Sopa de cuhuco de cebada
<b>BEBIDA DE FRUTA</b>	Jugo de papaya	Jugo de tomate de árbol	Jugo de uva	Jugo de maracuya	Jugo de piña	Jugo de Feijoa	Jugo de mora