

CENTROS DIA						
SEMANA 1						
PATRÓN	1	2	3	4	5	6
NUEVES						
BEBIDA LÁCTEA	Chocolate	Yogurt	Colada de fécula de maíz	Agua de panela con leche	Sorbete de banano	Kumis
DERIVADO DE CEREAL	Arepa de maíz blanco	Mantecada	Ponque	Mogolla	Torta de quinua	Pan blando
DERIVADO LÁCTEO	Queso campesino	Queso doble crema	Cuajada	Queso campesino	Queso doble crema	Cuajada
FRUTA	Granadilla	Papaya	Mandarina	Manzana	En el sorbete	Ensalada de frutas
ALMUERZO						
PROTEINA	Pechuga de pollo con guiso	Carne a la bolognesa	Filete de mojarra asado	Carne de cerdo guisado	Higado asado con cilantro y cebolla	Carne de res a las finas hierbas
CEREAL	Arroz con pimentón	Spaguetti	Arroz pajarito	Arroz blanco	Arroz atomatado	Arroz con cilantro
VERDURA O ENSALADA	Pepino guisado	Ensalada pico de gallo	Habichuelas con huevo	Aguacate con cilantro	Ensalada silvestre	Zanahoria a la crema
TUBERCULO O PLATANO	Papa en salsa criolla	Papa criolla al vapor	Yuca dorada	Platano maduro cocido con canela	Patacón	Papas chips
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSA)	Sopa de cebada perlada	Sopa carmelita	Sopa de conchitas	Frijoles	Sopa de cuchuco de cebada	Sancocho
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de manzana	Jugo de mango	Jugo de fresa	Jugo de feijoa	Jugo de mora	Jugo de uva

CENTROS DÍA						
SEMANA 2						
PATRÓN	7	8	9	10	11	12
NUEVES						
BEBIDA LÁCTEA	Café con leche	Avena	Chocolate	Yogurt	Sorbete de mango	Colada de fécula de maíz
DERIVADO DE CEREAL	Tostadas	Galletas cracker saborizadas	Pan blando	Mantecada	Arepa de maíz blanco	Pan de maíz
DERIVADO LÁCTEO	Cuajada	Queso campesino	Queso doble crema	Cuajada	Queso campesino	Queso doble crema
FRUTA	Pera	Fresa	Patilla	Melón	En el sorbete	Uvas
ALMUERZO						
PROTEINA	Pechuga a la jardinera	Cerdo agri dulce	Pechuga en salsa blanca	Filete de merluza gratinado	Cerdo en salsa de champiñones	Carne de res molida
CEREAL	Arroz atomatado	Arroz blanco	Arroz con cilantro	Arroz con ajonjolí	Arroz con zanahoria	Arroz con pimentón
VERDURA O ENSALADA	Verdura caliente	Ensalada de zanahoria, manzana, mango y crema de leche	Aguacate	Ensalada de pepino, tomate y cilantro	Tortilla de espinaca	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
TUBERCULO O PLATANO	Papa al perejil	Papa criolla frita	Platano maduro con queso	Yuca guisada	Yuca al vapor	Tajadas de platano
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSA)	Sopa de mazorca	Sopa de cuchuco de trigo	Ajiaco	Sopa de cuchuco de cebada	Sopa de cebada perlada	Lentejas
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de piña	Jugo de feijoa	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de papaya	Jugo de maracuya

CENTROS DIA						
SEMANA 3						
PATRÓN	13	14	15	16	17	18
NUEVES						
BEBIDA LÁCTEA	Leche con hierbas aromaticas	Kumis	Avena	Chocolate	Sorbete de guanábana	Agua de panela con leche
DERIVADO DE CEREAL	Ponque	Torta con sabor a queso	Croissant	Arepa de maíz blanco	Pan blando	Galleta de avena
DERIVADO LÁCTEO	Queso doble crema	Cuajada	Queso campesino	Queso doble crema	Cuajada	Queso campesino
FRUTA	Fresa	Pera	Mango	Uvas	en el sorbete	Patilla
ALMUERZO						
PROTEINA	Lomo de cerdo asado	Goulash de carne	Albondigas	Pechuga a las finas hierbas	Carne de cerdo guisado	Filete de bagre gratinado
CEREAL	Arroz con fideos	Arroz con cilantro	Spaguetti	Arroz al pimentón	Arroz con ajonjolí	Arroz con zanahoria
VERDURA O ENSALADA	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	en el goulash	Ensalada de remolacha, zanahoria y mayonesa	Ensalada de espinaca, mango, fresa y miel	Rodajas de tomate con vinagreta	Ensalada campesina
TUBERCULO O PLATANO	Yuca al vapor	Tajadas de plátano	Papa al perejil	Yuca en salsa criolla	Plátano con queso y bocadillo	Papa criolla frita
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSA)	Sopa de cuchuco de maiz	Sopa de conchitas	Sopa de verduras	Mazamorra chiquita	Garbanzos	Sopa de patacón
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de Guanábana	Jugo de Uva	Jugo de melón	Jugo de guayaba	Jugo de fresa	Jugo de lulo

CENTROS DIA						
SEMANA 4						
PATRÓN	19	20	21	22	23	24
NUEVES						
BEBIDA LÁCTEA	Agua de panela con leche	Colada de fécula de maíz con guayaba	Yogurt	Sorbete de feijoa	Chocolate	Café con leche
DERIVADO DE CEREAL	Pan hojaldrado	Galletas de soda	Torta con sabor a queso	Torta de quinua	Sandwich tostado con queso	Croissant
DERIVADO LÁCTEO	Queso campesino	Queso doble crema	Cuajada	Queso campesino		Cuajada
FRUTA	Mango	Melón	Uchuvas	en el sorbete	Patilla	Banano
ALMUERZO						
PROTEINA	Carne en bisteck	Pechuga en salsa de champiñones	Lomo de cerdo asado	Pechuga asada	Filete de mojarra en salsa criolla	Carne de res asada
CEREAL	Arroz blanco	Arroz al pimentón	Arroz con zanahoria	Arroz con fideos	Arroz con cilantro	Arroz pajarito
VERDURA O ENSALADA	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Ensalada hawaiana	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	Verdura caliente	Espinaca, papaya, mango, crema de leche	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate y cebolla
TUBERCULO O PLATANO	Plátano maduro con queso	Papa al perejil	Papa criolla frita	Papa salada	Tajadas de plátano	Yuca al vapor
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSA)	Sopa de verduras	Arveja seca guisada	Sopa de peto	Sopa de mazorca	Sopa de colicero	Sopa de pajarilla
BEBIDA DE FRUTA	Jugo Fresa	Jugo de tomate de arbol	Jugo de mango	Jugo de Manzana	Jugo de maracuya	Jugo de mora