

CENTROS CRECER					
SEMANA 1					
PATRÓN	1	2	3	4	5
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de fécula de maiz con canela	Colada de avena	Leche caliente	Colada de avena con canela	Colada de fécula de maiz
PROTEINA	Huevos revueltos	Queso doble crema	Caldo de papa con carne	Sandwich tostado con queso	Huevos pericos
CEREAL/ TUBERCULO	Pan blando	Mogolla	Galletas de soda		Pan rollo
FRUTA	Patilla	Papaya	Pera	Manzana	Granadilla
ALMUERZO					
PROTEINA	Carne de cerdo guisado	Pechuga asada	Carne de res a las finas hierbas	Frijoles	Pechuga de pollo en salsa
				Carne molida	
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Spaguettis
VERDURA O ENSALADA	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
TUBERCULO O PLATANO	Papas chips	Yuca cocida	Papa criolla frita	Plátano maduro asado	Papa sin cascara cocida con perejil
SOPA O CREMA	Sopa de cebada perlada	Sopa de pasta fideos	Sopa de verduras	Sin sopa	Sopa de arroz 1
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de mora	Jugo de fresa	Jugo de maracuya	Jugo de lulo	Jugo de piña
ONCES					
LACTEO	Sorbete de curuba	Leche caliente	Sorbete de mango	Sorbete de guanabana	Yogurt
CEREAL	Galletas de soda	Mantecada	Galletas de cracker saborizadas	Pan rollo	Galletas cracker saborizadas
FRUTA	En el sorbete	Pera	En el sorbete	En el sorbete	Uvas

CENTROS CRECER					
SEMANA 2					
PATRÓN	6	7	8	9	10
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de harina de plátano	Agua de Panela con leche	Colada de harina de plátano	Colada de fécula de maíz	Colada de harina de plátano con canela
PROTEINA	Caldo de papa con pollo	Huevos pericos	Queso campesino	Huevos revueltos	Queso doble crema
CEREAL/ TUBERCULO	Mogolla integral	Arepa de maíz	Pan blando	Arroz blanco	Pan hojaldrado
FRUTA	Fresas	Pera	Papaya	Manzana	Melón
ALMUERZO					
PROTEINA	Higado encebollado	Pollo sudado	Pechuga de pollo con guiso	Carne de cerdo asado	Carne de res en salsa
CEREAL	Arroz con ajonjolí	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con cilantro
VERDURA O ENSALADA	Tortilla de acelga	Ensalada de remolacha, zanahoria y mayonesa	Tajada de aguacate	Pepino guisado	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
TUBERCULO O PLATANO	Papa criolla chorreada	Papa sin cascara dorada	En el ajiaco	Papa criolla chorreada	Yuca cocida
SOPA O CREMA	Sopa de patacón	Sopa de avena 1	Ajiaco con pollo	Sopa de arroz 1	Sopa de lentejas
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de papaya	Jugo de pera	Jugo de uva	Jugo de feijoa	Jugo de lulo
ONCES					
LACTEO	Sorbete de maracuyá	Sandwich tostado con queso	Sorbete de guanabana	Kumis	Ensalada de fruta con queso rallado
CEREAL	Galletas de soda		Galletas Cracker savorizadas	Galletas de soda	Galleta de leche
FRUTA	En el sorbete	Jugo de lulo	En el sorbete	Melón	En la ensalada

CENTROS CRECER					
SEMANA 3					
PATRÓN	11	12	13	14	15
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de avena	Chocolate	Leche caliente	Agua de panela con leche	Colada de harina de plátano
PROTEINA	Huevos pericos	Caldo de papa con pollo	Caldo de papa con pajarilla	Huevos con mazorca	Huevo cocido
CEREAL/ TUBERCULO	Mogolla	Pan blando	Tostadas con sabor a mantequilla	Arepa de maíz	Pan hojaldrado
FRUTA	Uchuvas	Uvas	Fresas	Pera	Manzana
ALMUERZO					
PROTEINA	Filete de bagre a la plancha	Albondigas en salsa	Pechuga en salsa de verduras	Garbanzos	Pechuga de pollo en salsa blanca
				Filete de merluza a la plancha	
CEREAL	Arroz blanco	Spaguettis	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con cilantro
VERDURA O ENSALADA	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	Tortilla de espinaca
TUBERCULO O PLATANO	Tajada de plátano	Papa sin cascara cocida con perejil	Papa chips	Papa criolla frita	Papa cocida con cascara
SOPA O CREMA	Sopa de colicero	Sopa de avena 1	Mondongo	Sin sopa	Sopa de avena 1
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de maracuya	Jugo de piña	Jugo de melon	Jugo de guayaba	Jugo de mango
ONCES					
LACTEO	Yogurt	Leche caliente	Sorbete de banano	Sorbete de mango	Sorbete de guanabana
CEREAL	Ponque	Pan rollo	Mogolla	Mantecada	Pan de maíz
FRUTA	Papaya	Mandarina	En el sorbete	En el sorbete	En el sorbete

CENTROS CRECER					
SEMANA 4					
PATRÓN	16	17	18	19	20
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de fécula de maíz	Leche caliente con canela	Colada de avena	Chocolate	Agua de Panela con leche
PROTEINA	Caldo de papa con carne	Tortilla de huevo con queso	Huevos con mazorca	Caldo de papa con pollo	Huevos revueltos
CEREAL/ TUBERCULO	Pan rollo	Pan blando	Mogolla	Galletas de soda	Arepa de maíz
FRUTA	Granadilla	Papaya	Melón	Papaya	Pera
ALMUERZO					
PROTEINA	Carne en bistec	Filete de mojarra asado	Carne a la boloñesa	Frijoles	Carne de cerdo asado
				Carne molida	
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Spaguettis	Arroz blanco	Arroz con cilantro
VERDURA O ENSALADA	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	Ensalada de pepino, tomate y cilantro	Espinaca, papaya, mango, crema de leche	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro	Zanahoria a la crema
TUBERCULO O PLATANO	Papa criolla al vapor	Croquetas de yuca	Papa criolla cocida	Platano maduro asado	En el sancocho
SOPA O CREMA	Sopa de conchitas	Sopa de verduras	Sopa de chucho de cebada	Sin sopa	Sancocho
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de guayaba	Jugo de uva	Jugo de melón	Jugo de lulo	Jugo de mango
ONCES					
LACTEO	Yogurt	Leche caliente	Sorbete de banano	Leche caliente	Sorbete de fresa
CEREAL	Galletas cracker saborizadas	Mogolla	Torta con sabor a queso	Galleta de avena	Galleta de leche
FRUTA	Melón	Pera	En el sorbete	Patilla	En el sorbete