

JARDIN GUARDERIA CUIROSEAR JUGAR Y APRENDER

1 A 5 AÑOS					
SEMANA 1					
PATRÓN	1	2	3	4	5
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de fécula de maíz	Colada de avena	Changua	Colada de mezclas vegetales	Chocolate en leche
PROTEINA	Huevos Revueltos	Queso	(Huevo en la changua)	Sándwich de queso	Huevos Pericos
CEREAL/ TUBERCULO	Pan blandito	Mogolla	Tostada		Galletas craker
FRUTA	Patilla	Papaya	Pera	Manzana	Granadilla
ALMUERZO					
PROTEINA	Carne de cerdo en trozos, guisada	Tortilla de corazones de pollo finamente picados con huevo.	Carne de res en trozos, a las finas hierbas	Frijoles	Pechuga de pollo en trozos, en salsa
				Carne de res molida	
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Spaguetti
VERDURA O ENSALADA	Verduras salteadas (zanahoria, calabacín y apio)	Calabaza guisada con arveja verde fresca	Ensalada de espinaca, mango, fresa y miel	Ensalada de lechuga, tomate y aguacate	Ensalada de zanahoria, mango y manzana
TUBERCULO O PLATANO	Papa al vapor	Yuca cocida	Papa criolla al Vapor	Plátano maduro asado	Papas chips
SOPA O CREMA	Sopa de cebada perlada	Sopa de fideos	Sopa de verduras	Sin sopa	Sin sopa
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de mora	Jugo de fresa	Jugo de guayaba	Jugo de lulo	Jugo de piña

JARDIN GUARDERIA CUIROSEAR JUGAR Y APRENDER

1 A 5 AÑOS					
SEMANA 2					
PATRÓN	6	7	8	9	10
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de harina de plátano	Colada de fécula de maíz	Leche	Sorbetede guayaba	Chocolate en leche
PROTEINA	Queso	Huevos revueltos	Huevo cocido	Huevos pericos	Queso
CEREAL/ TUBERCULO	Pan blandito	Galleta de soda	Mogolla	Pan blandito	Arepa de maíz
FRUTA	Papaya	Patilla	Pera	En el sorbete	Mango
ALMUERZO					
PROTEINA	Pechuga de pollo en trozos con guiso	Carne de cerdo en trozos, asada	Lentejas	Pescado a la plancha	Albóndigas en salsa
			Carne de res en trozos, en salsa		
CEREAL	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Spaghetti
VERDURA O ENSALADA	Tajada de aguacate	Pepino guisado	Ensalada de lechuga, tomate Y zanahoria	Verduras cocidas con mayonesa (arveja verde fresca, habichuela, zanahoria y perejil)	Ensalada remolacha, zanahoria y mayonesa
TUBERCULO O PLATANO	En la sopa	Papa criolla chorreada	Yuca cocida	Tajada de plátano	Papa dorada
SOPA O CREMA	Ajiaco	Sopa de arroz	Sin sopa	Sopa de colicero	Sin sopa
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de uva	Jugo de melon	Jugo de lulo	Jugo de maracuyá	Jugo de piña

JARDIN GUARDERIA CUIROSEAR JUGAR Y APRENDER

1 A 5 AÑOS					
SEMANA 3					
PATRÓN	11	12	13	14	15
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de harina de plátano	Colada de fécula de maíz	Leche	Colada de Avena	Chocolate en leche
PROTEINA	Huevo cocido	Sándwich de queso	Huevos Pericos	Huevos revueltos	Queso
CEREAL/ TUBERCULO	Galleta de soda		Arepa de maíz con margarina	Mogolla	Pan blandito
FRUTA	Pera	Granadilla	Mango	Patilla	Papaya
ALMUERZO					
PROTEINA	Pechuga de pollo en trozos, en salsa blanca	Carne de res en trozos, en bisteck	Garbanzo Carne de cerdo en trozos, cocida	Carne de res molida, a la boloñesa	Higado de res en trozos, encebollado
CEREAL	Arroz con cilantro	Arroz blanco	Arroz con fideos	Spaguetti	Arroz con pimentón
VERDURA O ENSALADA	Espinaca con huevo	Ahuyama guidada con arveja verde fresca	Zanahoria rayada con tomate y perejil	Espinaca, papaya, mango y crema de leche	Arveja verde fresca, zanahoria y habichuela
TUBERCULO O PLATANO	Papa cocida con cascara	Papa criolla al vapor	Deditos de arracacha	Plátano maduro cocido con canela	Yuca cocida
SOPA O CREMA	Sopa de avena	Sopa de pasta	Sin sopa	Sin sopa	Sopa de patacón
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de piña	Jugo de tomate	Jugo de mora	Jugo de melón	Jugo de maracuyá

JARDIN GUARDERIA CUIROSEAR JUGAR Y APRENDER

1 A 5 AÑOS					
SEMANA 4					
PATRÓN	16	17	18	19	20
NUEVES REFORZADAS					
LACTEO	Colada de fécula de maíz	Chocolate en leche	Leche	Sorbete de mango	Colada de avena
PROTEINA	Huevo con mazorca	Queso	Tortilla de huevo con queso	Queso	Huevos pericos
CEREAL/ TUBERCULO	Galletas de soda	Arepa de maíz con margarina	Pan blandito	Mogolla	Galletas de soda
FRUTA	Pera	Mango	Patilla	En el sorbete	Papaya
ALMUERZO					
PROTEINA	Carne de cerdo en trozos, en salsa de piña	Carne de res en trozos, en salsa criolla	Hamburguesa de carne	Arveja verde seca Pechuga de pollo en trozos, guisada	Pescado a la plancha
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco	Ensalada de conchitas con verduras y mayonesa	Arroz con fideos	Arroz blanco
VERDURA O ENSALADA	Acelga con huevo	Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de pepino, tomate, y cilantro	Ensalada de espinaca, manzana y crema de leche
TUBERCULO O PLATANO	Papa criolla al vapor	En el sancocho	Plátano con bocadillo	Croqueta de yuca	Tajada de plátano maduro
SOPA O CREMA	Sopa de arracacha	Sopa de sancocho	Sin sopa	Sin sopa	Sopa de fideos
BEBIDA DE FRUTA	Jugo de fresa	Jugo de guayaba	Jugo de mango	Jugo de uva	Jugo de lulo