|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 1** | | | | | | |
| **PATRÓN** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **ALMUERZO** | | | | | | |
| **PROTEINA** | SOBREBARRIGA MECHADA | ATÚN CON TOMATE, CEBOLLA Y CILANTRO (PLATO FRÍO) | PIERNA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA | MIX DE POLLO CON PAJARILLA (CORTADOS EN CUADROS) | PIERNA DE POLLO EN SALSA BLANCA | CARNE DE RES ASADA (PORCIÓN SIN FRACCIONAR) |
| **CEREAL** | ARROZ CON CILANTRO | ARROZ BLANCO | ARROZ CON PIMENTÓN | ARROZ CON PEREJIL | ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA | ARROZ BLANCO |
| **VERDURA O ENSALADA** | VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRÍA | CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL | ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA, FRESA Y CREMA DE LECHE | VERDURA CAMPESINA | TORTILLA DE ESPINACA | TAJADA DE AGUACATE |
| **TUBÉRCULO O PLÁTANO** | PAPA CRIOLLA DORADA | PURÉ DE PAPA CON PEREJIL | PLÁTANO COCIDO CON CANELA | PAPA CRIOLLA CHORREADA | PAPA COCIDA CON CASCARA | PLÁTANO MADURO COCIDO |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE CONCHITAS | SOPA DE AVENA | SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA | SOPA DE PATACÓN | SOPA DE FIDEOS | CAZUELA DE FRIJOLES |
| **BEBIDA DE FRUTA** | SORBETE DE TOMATE DE ÁRBOL | SORBETE DE MORA | SORBETE DE MARACUYÁ | SORBETE DE GUAYABA | SORBETE DE MANGO | JUGO DE LULO |
| **POSTRE** | FRESAS CON CREMA | BANANO PICADO CON HELADO | UVAS CON YOGURT | MANZANA TAJADA CON HELADO | MELÓN TAJADO CON LECHE CONDENSADA | PAPAYA EN CUADROS CON QUESO DOBLE CREMA |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 2** | | | | | | |
| **PATRÓN** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
|  | | | | | |  |
| **PROTEINA** | PECHUGA DE POLLO GRATINADA (PORCIÓN SIN FRACCIONAR) | ALBÓNDIGAS EN SALSA BOLOÑESA | CARNE DE CERDO, ASADA CON PEREJIL (PORCIÓN SIN FRACCIONAR) | PIERNA DE POLLO EN SALSA CRIOLLA | HAMBURGUESA DE CARNE A LAS FINAS HIERBAS | CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS |
| **CEREAL** | ARROZ ATOMATADO | ESPAGUETIS | ARROZ BLANCO | ARROZ CON FIDEOS | ARROZ BLANCO | ARROZ CON CILANTRO |
| **VERDURA O ENSALADA** | ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL | TOMATE EN RODAJAS CON ORÉGANO | ENSALADA FRÍA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA | ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO | GUACAMOLE | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA |
| **TUBÉRCULO O PLÁTANO** | TAJADA DE PLÁTANO MADURO | PAPA SIN CASCARA DORADA | PAPAS A LA FRANCESA | PLÁTANO MADURO FRITO EN MONEDAS | YUCA DORADA | TAJADA DE PLATANO |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE FIDEOS | SOPA DE ARROZ | SOPA DE AVENA | CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA | SOPA DE CEBADA PERLADA | SANCOCHO |
| **BEBIDA DE FRUTA** | JUGO DE MARACUYÁ | SORBETE DE MORA | SORBETE DE FRESA | SORBETE DE GUANÁBANA | JUGO DE FEIJOA | SORBETE DE GUAYABA |
| **POSTRE** | FRESAS CON QUESO DOBLE CREMA | PAPAYA EN CUADROS CON YOGURT | BANANO PICADO CON CREMA DE LECHE | GRANADILLA | FRESAS CON HELADO | MANDARINA |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 3** | | | | | | |
| **PATRÓN** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
|  | | |  |  | | |
| **PROTEINA** | CARNE DE CERDO, GUISADA (PORCIÓN SIN FRACCIONAR) | PIERNA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA | PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA | SOBREBARRIGA MECHADA | ALBÓNDIGAS EN SALSA BOLOÑESA |
| **CEREAL** | ARROZ CON FIDEOS | ARROZ BLANCO | ARROZ CON CILANTRO | ARROZ BLANCO | ARROZ CON PIMENTÓN | ESPAGUETIS |
| **VERDURA O ENSALADA** | ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL | ENSALADA PICO DE GALLO | ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, FRESA Y MIEL | TAJADA DE AGUACATE | ENSALADA SILVESTRE | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO. |
| **TUBERCULO O PLATANO** | PATACÓN DE PLÁTANO MADURO | PAPAS A LA FRANCESA | PAPA EN CASQUITOS DORADA (CON CÁSCARA) | EN EL AJIACO | PAPA CRIOLLA DORADA | PLÁTANO MADURO MELAO |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ | MONDONGO | CAZUELA DE LENTEJAS | AJIACO | SOPA DE PATACÓN | SOPA DE ARROZ |
| **BEBIDA DE FRUTA** | SORBETE DE TOMATE DE ÁRBOL | SORBETE DE MORA | JUGO DE LULO | SORBETE DE GUAYABA | SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA, MORA Y UVA) | JUGO DE MARACUYÁ |
| **POSTRE** | PERA TAJADA | MANZANA TAJADA CON HELADO | MELÓN EN CUADROS CON QUESO DOBLE CREMA | GRANADILLA | BANANO PICADO CON YOGURT | PAPAYA TAJADA CON QUESO DOBLE CREMA |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEMANA 4** | | | | | | |
| **PATRÓN** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
|  | |  | | | | |
| **PROTEINA** | PIERNA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS | CARNE DE RES, ASADA (PORCIÓN SIN FRACCIONAR) | SOBREBARRIGA ASADA (PORCIÓN SIN FRACCIONAR) | PECHUGA DE POLLO GRATINADA (PORCIÓN SIN FRACCIONAR) | CARNE DE CERDO, EN SALSA DE PIÑA | SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA (PORCIÓN SIN FRACCIONAR) |
| **CEREAL** | ARROZ BLANCO | ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA | ARROZ CON CILANTRO | ARROZ BLANCO | ARROZ CON PIMENTÓN | ARROZ CON ZANAHORIA |
| **VERDURA O ENSALADA** | ENSALADA HAWAIANA | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA | VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS | TAJADA DE AGUACATE | TORTILLA DE ACELGA | ENSALADA DE ZANAHORIA  RALLADA Y MANZANA EN TROZOS CON CREMA DE LECHE |
| **TUBERCULO O PLATANO** | PAPA COCIDA CON CASCARA | PURÉ DE PAPA CON PEREJIL | PAPA CRIOLLA DORADA | PAPAS A LA FRANCESA | PLÁTANO MADURO COCIDO CON CANELA | EN EL SANCOCHO |
| **SOPA O CAZUELA** | SOPA DE AVENA | SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO | CAZUELA DE GARBANZOS | SOPA DE CONCHITAS | SOPA DE ARRACACHA | SANCOCHO |
| **BEBIDA DE FRUTA** | SORBETE DE CURUBA | SORBETE DE GUANÁBANA | JUGO DE MANGO | JUGO DE GUAYABA | SORBETE DE FEIJOA | SORBETE DE MORA |
| **POSTRE** | MELÓN PICADO CON LECHE CONDENSADA | GRANADILLA | BANANO PICADO CON QUESO DOBLE CREMA | MANZANA CON QUESO DOBLE CREMA | BANANO PICADO CON HELADO | FRESAS CON HELADO |