

CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS PARA NIÑOS/AS DE 1 A 5 AÑOS Y 11 MESES

TABLA 19. CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS – SEMANA 1

SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MENÚ: 1 a 6 años				
			1	2	3	4	5
1	NUEVES	Bebida en leche o Bebida láctea	Jugo de frutas en leche		Batido verde en bebida de soya		Salsa de yogurt griego
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Muffins de quínoa caseros	Quesadillas rojas con remolacha	Mini tostadas de pan integral, con crema de almendras	Mini sanduche de tortilla de huevo y vegetales	Mini pancakes de avena en hojuelas
		Protéico					
		Fruta	En el jugo	Cubos de fruta arcoiris	Banano	Jugo de fruta en agua	Frutas
	ALMUERZO	Sopa		Crema de zanahoria		Crema de arveja verde, brócoli y espinaca	
		Proteína animal o vegetal	Pasta con salsa verde boloñesa de carne de res y tostada de pan	Lentejas con vegetales y pollo	Bolitas de carne de cerdo	Tiras de pollo apanado	Frijoles con carne
		Cereal		Arroz blanco	Arroz y quínoa verde con vegetales	Cous Cous con brócoli, tomate cherry y limón	Arroz amarillo
		Tubérculo o Raíz o Plátano		Cubos de plátano	Cubos de yuca	Puré de papa y ahuyama crocante	Moneditas de plátano verde
		Verduras crudas o cocidas	Zanahoria rallada con mandarina	En las lentejas	En el arroz y quínoa verde	En el cous cous	Cubos de aguacate, tomate y pepino
		Fruta	Fruta como postre		Jugo de fruta natural en agua	Fruta como postre	Limonada natural
		Hidratación Natural	Infusión natural	Infusión natural		Infusión natural	
	ONCES	Bebida en leche o Bebida láctea		Paleta de frutas natural en leche	Gelatina de yogurt casera		Batido rojo en bebida de coco
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Rollitos de pan con mermelada	Galletas saladas	Galletas dulces	Galletas soda	Torta de vainilla natural
		Protéico				Cubos de queso con salsa natural de frutas	
		Fruta	Frutas	En la paleta	Frutas	En la salsa del queso	En el batido

Menú elaborado de acuerdo a las recomendaciones de energía y nutrientes por grupo de edad

Variedad de alimentos, colorido y equilibrado

CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS PARA NIÑOS/AS DE 1 A 5 AÑOS Y 11 MESES

TABLA 20. CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS – SEMANA 2

SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MENÚ: 1 a 6 años				
			6	7	8	9	10
2	NUEVES	Bebida en leche o Bebida láctea		Cereal bajo en azúcar con yogurt natural	Batido amarillo en leche de soya	Batido de frutas en leche	
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Torta de maíz y queso casera		Arepas verdes caseras con queso	Pancakes de ahuyama	Mini sandwiches de queso con hummus de arveja
		Protéico					
	Fruta	Jugo natural de frutas en agua	Fruta	En el batido	En el batido	Jugo de fruta en agua	
	ALMUERZO	Sopa		Crema de tomate natural con pollo desmenuzado y queso			Sopa de verduras y arracacha
		Proteína animal o vegetal	Carne desmechada		Muslitos crocantes de pollo al horno	Croquetas de garbanzos y vegetales	Pasta de atún y vegetales con salsa roja y tostada de pan integral
		Cereal	Cous Cous con salsa de tomate natural	Arroz blanco	Arroz naranja	Arroz con cubos de plátano	
		Tubérculo o Raíz o Plátano	Chips caseros de yuca y zanahoria con guacamole	Cubitos de plátano dulce	Cubitos de papa crocantes		
		Verduras crudas o cocidas		En la crema de tomate con aguacate	Ensalada de remolacha y zanahoria con yogurt	Cubos de zuchini amarillo y verde	En la salsa con atún
		Fruta	Fruta como postre	Limonada natural	Fruta de postre	Jugo de fruta natural en agua	
		Hidratación Natural	Infusión natural		Infusión natural		Infusión natural
	ONCES	Bebida en leche o Bebida láctea	Gelatina verde en bebida de coco	Batido de frutas en leche		Salsa de yogurt	
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Galletas de sal	Pan de banano casero	Calados con queso crema de fresa	Galletas dulces	Galletas caseras de avena
		Protéico					
		Fruta	Frutas verdes	En el batido	Jugo natural de fruta en agua	Aros de manzana y canela	Cubos de queso y fruta de colores

Menú elaborado de acuerdo a las recomendaciones de energía y nutrientes por grupo de edad

Variedad de alimentos, colorido y equilibrado

CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS PARA NIÑOS/AS DE 1 A 5 AÑOS Y 11 MESES

TABLA 21. CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS – SEMANA 3

SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MENÚ: 1 a 6 años					
			11	12	13	14	15	
3	NUEVES	Bebida en leche o Bebida láctea	Salsa de yogurt, miel y frutas				Batido de frutas en bebida de soya	Cereal bajo en azúcar con leche
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Tiras de tostada francesa	Mini muffins de zanahoria caseros	Mini sanduche de queso y tomate	Rollitos de huevo y tortilla de maiz		
		Protéico		Cubos de fruta con queso rallado				
		Fruta	Con el yogurt		Jugo de fruta natural en agua	En el batido	Frutas	
	ALMUERZO	Sopa	Sopa de arroz y vegetales	Sopa de lentejas y vegetales				
		Proteína animal o vegetal	Lasagna de vegetales y pollo	Carne de ternera molida con verduras	Perniles de pollo al horno	Frijoles con verduras y carne de res	Bolitas de atún y brócoli	
		Cereal		Arroz amarillo	Ensalada de quínoa, zanahoria y uvas pasas	Arroz blanco	Arroz rojo	
		Tubérculo o Raíz o Plátano		Bolitas de puré de papa	Cubos de papa y yuca	Cubos de plátano y zanahoria cocidos	Ensalada de papa, arveja y zanahoria	
		Verduras crudas o cocidas	Chips de remolacha y en la lasagna	Ensalada de aguacate y tomate	En la ensalada de quínoa	Tiras de tomate con limón		
		Fruta	Limonada natural		Fruta como postre	Jugo de fruta natural en agua	Jugo de fruta natural en agua	
		Hidratación Natural		Infusión natural	Infusión natural			
	ONCES	Bebida en leche o Bebida láctea			Batido naranja en bebida de coco	Batido de frutas en leche	Gelatina de yogurt y cocoa	
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Rollo de queso caliente	Tostada con mermelada y monedas de banano	Torta verde con espinaca y zucchini	Mini muffins de remolacha caseros	Galletas de sal	
		Protéico						
		Fruta	Trozos de fruta	Con la tostada	En el batido	En el batido	Frutas	

Menú elaborado de acuerdo a las recomendaciones de energía y nutrientes por grupo de edad

Variedad de alimentos, colorido y equilibrado

CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS PARA NIÑOS/AS DE 1 A 5 AÑOS Y 11 MESES

TABLA 22. CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS – SEMANA 4

SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MENÚ: 1 a 6 años				
			16	17	18	19	20
4	NUEVES	Bebida en leche o Bebida láctea		Croqueticas de arroz con leche	Helado casero de yogurt y frutas		Batido de banano y cocoa en bebida de soya
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Torticas naranjas de choclo con queso		Galletas de avena caseras con uvas pasas	Mini sanduche de croissant de tortilla de huevo	Mini arepas de queso rojas
		Protéico					
		Fruta	Jugo de fruta natural en agua	Frutas	En el helado casero	Frutas	En el batido
	ALMUERZO	Sopa	Mini ajiaco con pollo			Crema de espinaca	
		Proteína animal o vegetal		Carne de res en cubos	Pollo en cubos asado	Carne de ternera en forma de hamburguesa	Torticas de garbanzos, lentejas y vegetales
		Cereal	Arroz blanco	Arroz y quínoa cocida	Arroz naranja	Croquetas de arroz y papa	Arroz blanco
		Tubérculo o Raíz o Plátano	En el ajiaco	Chips de papa casera	Croquetas de plátano y mazorca		
		Verduras crudas o cocidas	Aguacate	Verduras tricolores en tiras	Habichuelas, arveja y zanahoria cocidas	"Arroz" de coliflor naranja	Cubos de aguacate, tomate y pepino
		Fruta	Fruta como postre	Jugo de fruta natural en agua	Fruta como postre	Jugo de fruta natural	
		Hidratación Natural	Infusión natural		Infusión natural		Infusión natural
	ONCES	Bebida en leche o Bebida láctea	"Cheesecake" de yogurt	Batido blanco en bebida de coco	Jugo de fruta natural en leche		
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano		Cuadrados de tostada con queso crema verde	Mini tortilla de huevo y papa	Rollo de banano en tortilla, con mantequilla de almendras	Galletas dulces
		Protéico					
		Fruta	Fruta	En el batido	En el jugo	En el rollo	Gelatina roja con frutas

Menú elaborado de acuerdo a las recomendaciones de energía y nutrientes por grupo de edad

Variedad de alimentos, colorido y equilibrado