

CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS PARA NIÑOS/AS DE 6 A 12 MESES

TABLA 15. CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS – SEMANA 1

SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MENÚ: 6 a 12 meses				
			1	2	3	4	5
1	NUEVES	Bebida en leche o Bebida láctea	Quinoa cocida con Fórmula láctea	Colada de avena en Fórmula láctea	Cereal apto para la edad con Fórmula láctea y banano	Fórmula láctea	Colada de avena en hojuelas con fórmula láctea
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano				Galleta dulce	
		Fruta	Fruta macerada	Fruta arcoiris en puré	Con el cereal	Fruta en puré	Fruta en puré
	ALMUERZO	Verduras crudas o cocidas	Sopa de verduras	Crema de zanahoria	Crema de verduras y arroz	Crema de arveja verde, brócoli y espinaca	Aguacate
		Proteína animal o vegetal	Carne de res molida	Lentejas con vegetales	Carne de cerdo molida	Pollo desmenuzado	Frijoles con carne
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Pasta	Arroz blanco	Cubos de yuca	Puré de papa y ahuyama	Arroz amarillo
		Fruta	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta en puré
	ONCES	Bebida en leche o Bebida láctea	Colada de avena en hojuelas con Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Cereal apro para la edad con Fórmula láctea	Fórmula láctea
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano		Galletas saladas	Galletas dulces		Torta de vainilla natural
		Fruta	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada

TABLA 16. CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS – SEMANA 2

SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MENÚ: 6 a 12 meses				
			6	7	8	9	10
2	NUEVES	Bebida en leche o Bebida láctea	Colada de avena con Fórmula Láctea	Cereal apto para la edad con fórmula láctea	Arepas verdes caseras con fórmula láctea	Fórmula Láctea	Colada de avena con Fórmula Láctea
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano				Mini pancakes de ahuyama	
		Fruta	Fruta puré	Fruta macerada	Fruta puré	Fruta macerada	Fruta puré
	ALMUERZO	Verduras crudas o cocidas	Puré de zanahoria	Crema de tomate natural	Remolacha macerada	Sopa de garbanzos y vegetales	Sopa de verduras y arracacha
		Proteína animal o vegetal	Carne triturada	Pollo desmenuzado	Pollo desmenuzado		Carne molida con tomate
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Yuca macerada	Arroz blanco	Arroz naranja	Arroz y plátano macerados	Pasta
		Fruta	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta en puré
	ONCES	Bebida en leche o Bebida láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Colada de avena con Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Galletas de sal	Pan de banano casero		Galletas dulces	Fruta puré con galleta casera de avena en boronas
		Fruta	Frutas en puré	Fruta puré	Fruta macerada	Manzana macerada	

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 6 A 12 MESES

TABLA 17. CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS – SEMANA 3

SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MENÚ: 16 a 12 meses				
			11	12	13	14	15
3	NUEVES	Bebida en leche o Bebida láctea	Cereal apto para la edad con Fórmula láctea	Fórmula láctea	Cereal apto para la edad con Fórmula láctea y fruta en puré	Fórmula Láctea	Cereal apto para la edad con Fórmula láctea
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano		Mini muffins de zanahoria caseros		Galletas de sal	
		Fruta	Fruta puré	Fruta macerada		Fruta puré	
	ALMUERZO	Verduras crudas o cocidas	Sopa de arroz y vegetales	Sopa de lentejas y vegetales	Crema de ahuyama	Puré de zanahoria	Crema de brócoli con pollo desmenuzado
		Proteína animal o vegetal	Pollo con vegetales	Carne de ternera molida con verduras	Pollo desmenuzado	Frijoles con verduras y carne de res	
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Pasta	Arroz amarillo	Cubos de papa y yuca	Arroz blanco	Arroz rojo
		Fruta	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta en puré
	ONCES	Bebida en leche o Bebida láctea	Fórmula láctea	Colada de avena con Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Galletas dulces		Torta verde con espinaca y zuchini	Mini muffins de remolacha caseros	Galletas de sal
		Fruta	Fruta puré	Fruta macerada	Fruta puré	Fruta macerada	Fruta puré

TABLA 18. CICLO DE MENÚ PARA 4 SEMANAS – SEMANA 4

SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MENÚ: 6 a 12 meses				
			16	17	18	19	20
4	NUEVES	Bebida en leche o Bebida láctea	Fórmula Láctea	Colada de avena con Fórmula Láctea	Puré de frutas, con boronas de galleta de avena y fórmula láctea	Fórmula Láctea	Fórmula Láctea
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Tortitas naranjas de choclo			Galletas de sal	Mini arepas rojas
		Fruta	Fruta en puré	Fruta en puré		Fruta en puré	Fruta en puré
	ALMUERZO	Verduras crudas o cocidas	Aguacate	Crema de verduras	Poteca de habichuelas, arveja y zanahoria	Crema de espinaca	Aguacate
		Proteína animal o vegetal	Mini ajiaco con pollo	Carne de res en molida	Pollo en desmenuzado	Carne de ternera molida	Tortitas de garbanzos, lentejas y vegetales
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Arroz blanco	Arroz y quínoa cocida	Plátano macerado	Puré de papa, coliflor y arroz	Arroz blanco
		Fruta	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada	Fruta macerada
	ONCES	Bebida en leche o Bebida láctea	Fórmula Láctea	Cereal apto para la edad con Fórmula Láctea y fruta en puré	Fórmula Láctea	Colada de avena con Fórmula Láctea y banano	Gelatina roja con Fórmula Láctea
		Cereal o Tubérculo o Raíces o Plátano	Galletas dulces		Galletas de sal		Galletas dulces
		Fruta	Fruta en puré	Fruta en puré	Fruta en puré		Fruta en puré

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

Variedad de alimentos, colorido y equilibrado