

MENÚ DE DESAYUNO Y MERIENDAS DE 4 A 5 MESES

A esta edad puede comenzar con la introducción de alimentos nuevos, que debe hacerse de forma progresiva. Se debe indicar con uno a la vez, dar tres días seguidos para ver la reacción y luego introducir uno nuevo. Iniciar con dos cucharaditas, si habituarse al sabor se le ofrece tres soperas en cada comida e ir aumentando.

- Verduras y tubérculos licuados o en puré
- Cereales en este orden: arroz, maíz, avena, cebada y trigo
- Frutas varias (naranja, limón, parchita, manzana, piña y fresas? En jugo, compotas o puré
- Huevo. Solo yema de huevo, iniciar con $\frac{1}{4}$ y luego aumentar progresivamente, la clara después de los 12 meses
- Se le deben dar de 5 a 6 comidas principales y de 2 a 3 meriendas
- Se debe ofrecer antes del biberón
- Ejemplos de frutas: lechosa, manzana o pera cocidas, en jugo o puré, papillas preparados con una formula de acuerdo a la edad

MENÚ DE DESAYUNO Y MERIENDAS DE 6 A 8 MESES

COMIDAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNOS	Bollito migado con leche	Cereal con leche	Masita de arepa con leche	$\frac{1}{4}$ tza de puré de plátano con mantequilla	Bollito migado con leche
MERIENDAS	Compota pequeña	Galleta duras tipo plantillas	Señoritas	Gelatina	Palitos de zanahoria

MENÚ DE DESAYUNO Y MERIENDAS DE 8 A 12 MESES

COMIDAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNOS	-Arepa pequeña con queso -3 onz de jugo de frutas	-Pan tostado con mantequilla -3 onz de leche	-Panqueca pequeña con queso blanco -3 onz de leche	-Patilla	-Tequeño (2 unidades) -3 onz de leche
MERIENDAS	Gelatina $\frac{1}{2}$ taza	Compota grande	Yogurt natural con frutas	Galletas sencillas	Pan andino

*Aumentar según demanda del niño

MENÚ DE DESAYUNO Y MERIENDAS DE 1 A 3 AÑOS (MENÚ 1)

COMIDAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNOS	-Arepa pequeña con queso y margarina -Jugo de frutas naturales	-Pan tostado con jamón y margarina -Cerelec	-Panqueca pequeña con queso rallado y mermelada -Un vaso de leche	-Tequeños (3 o 4 unidades) -Jugo de frutas natural	-Bollito con queso -Jugo de frutas
MERIENDAS	Compota	-1 paq. de galletas dulces sencillas (maría, honybran, de avena, etc.) -Jugo de frutas	1 taza de gelatina	-Jugo de frutas natural -Pan dulce	1 taza de arroz con leche

$\frac{1}{2}$ unidad canilla, 1reb pan blanco, 1 unid redondo /
* taza de leche 2 cdas de Cerelec

MENÚ DE DESAYUNO Y MERIENDAS DE 1 A 3 AÑOS (MENÚ 2)

COMIDAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNOS	-Cachapas con queso y margarina -Jugo de frutas	-Empanada con carne (1 unid peq) -1 vaso de leche	-Arepas con huevo revuelto y margarina -Jugo de frutas	1 taza cereal con leche	-Pastelito con queso -Cerelec
MERIENDAS	-Ponqué de auyama -Jugo de frutas	Ensalada de frutas (lechosa, melón, patilla)	Yogurt con frutas	-Galletas de avena -Jugo de frutas	-Ponqué casero -Vaso de leche

$\frac{1}{2}$ de taza de leche mas dos cucharas de crema de arroz, maizena o avena.

MENÚ DE DESAYUNO Y MERIENDAS DE 3 A 6 AÑOS (MENÚ 1)

COMIDAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNOS	-Cachapa con queso -Jugo de frutas	-Sándwich de jamón y queso -Jugo de frutas	-Croissant con queso -1 vaso de leche	Arepa con pollo esmechado -Jugo de frutas	-Empanada de carne -Jugo de frutas
MERIENDAS	Yogurt con cereal	1 $\frac{1}{2}$ tza de gelatina	Ensalada de frutas	-Pan dulce -1 vaso de leche	-Ponqué casero -Jugo de frutas

MENÚ DE DESAYUNO Y MERIENDAS DE 3 A 6 AÑOS (MENÚ 2)

COMIDAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNOS	-Arepita dulce con queso -Agua de avena	-Bollito con huevo revuelto -Jugo de frutas	-Panqueca con queso y mermelada -1 vaso de leche	-1 $\frac{1}{2}$ cereal con leche -Ración de frutas	-Pastelito de carne -1 vaso de cerelec
MERIENDAS	-Torta de zanahoria -1 vaso de leche	-Galletas dulces sin relleno -Jugo de frutas	Esponjada de piña	Quesillo	-Pan de coco -Jugo de frutas

* 1 lata de leche condensada + 1 sobre de gelatina