



PATRIMONIO
CULTURAL
DE LA HUMANIDAD



CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL COMUNITARIO

MENÚ SEMANAL

MES:	MARZO	2018
SEMANA:	DEL 1	AL 2

TIEMPO DE COMIDA		JUEVES 1	VIERNES 2
DESAYUNO			
200 cc	LIQUIDO	MAICENA EN LECHE	LECHE PURA
80 g	SOLIDO	HUEVO DURO	TORTILLA DE MADURO
MEDIA MAÑANA			
80 g	FRUTA	PLÁTANO	PERA
ALMUERZO			
60 cc	SOPA	SOPA DE CHIFLES CON CARNE	SOPA JULIANA
75 g	CARBOHIDRATO	ESTOFADO DE PAPA CON ESPINACA	ARROZ
50 g	PROTEÍNA	HAMBURGUESAS DE QUINUA	SALTEADO DE POLLO CON VEGETALES
50 g	ENSALADA	AGUACATE	TOMATE CON HIERBITAS
60 cc	JUGO	REFRESCO DE QUINOA	MORA
MEDIA TARDE			
200 cc	LIQUIDO	MAICENA EN LECHE	
80 g	SOLIDO		TORTILLA DE MADURO

**MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO
CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL COMUNITARIO**

MENÚ SEMANAL

MES:

MARZO 2018

SEMANA:

DEL 5 AL 9

TIEMPO DE COMIDA		LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
DESAYUNO						
200 cc	LIQUIDO	AVENA EN LECHE	BATIDO DE TAXO	LECHE PURA	YOGURT	AVENA CON NARANJILLA
80 g	SOLIDO	PAN DE GUINEO CON HARINA DE QUINUA	GRANOLA	PRISTIÑO CON MIEL	PASTEL DE ZANAHORIA AMARILLA	HUEVO REVUELTO
MEDIA MAÑANA						
80 g	FRUTA	MANDARINA	MANZANA EN TROCITOS	PERA	DURAZNO EN TROCITOS	PAPAYA EN TROCITOS
ALMUERZO						
60 cc	SOPA	ARROZ DE CEBADA CON CARNE	CREMA DE ZAPALLO CON POLLO	SOPA DE VEGETALES	TIMBUSHCA	SOPA DE QUINOA CON CARNE
75 g	CARBOHIDRATO	ARROZ	TORTA ESPAÑOLA	ARROZ MORO DE LENTEJA	ARROZ AMARILLO	PASTELITOS DE YUCA
50 g	PROTEÍNA	POLLO AL HORNO	ALBÓNDIGAS DE RES CON QUINOA	HUEVO FRITO	ESTOFADO DE POLLO	HÍGADO APANADO
50 g	ENSALADA	GUIZO DE ZUQUINI	RÁBANO	ENCURTIDO DE TOMATE Y CEBOLLA	REMOLACHA	VAINITA Y ZANAHORIA
60 cc	JUGO	GUANABANA	MORA	MARACUYÁ	BABACO	TOMATE DE ÁRBOL
MEDIA TARDE						
200 cc	LIQUIDO	AVENA EN LECHE				AVENA CON NARANJILLA
80 g	SOLIDO		ENSALADA DE FRUTAS	PRISTIÑO CON MIEL	ORITO	PAN INTEGRAL

**MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO
CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL COMUNITARIO**

MENÚ SEMANAL

MES:

MARZO

2018

SEMANA:

DEL 12

AL 16

TIEMPO DE COMIDA		LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DESAYUNO						
200 cc	LIQUIDO	LECHE PURA	COLADA DE ARROZ DE CEBADA EN LECHE	BATIDO DE GUINEO	AVENA CON NARANJILLA	YOGURT
80 g	SOLIDO	MADURO COCINADO	PAN DE YEMA	WAFLES	HUEVO DURO	AREPAS
MEDIA MAÑANA						
80 g	FRUTA	PERA	GRANADILLA	MELÓN EN TROCITOS	MANZANA EN TROCITOS	GUINEO
ALMUERZO						
60 cc	SOPA	CREMA DE ESPINACA CON POLLO	CALDO DE POLLO CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI CON CARNE	SOPA DE QUINOA	MENESTRON CON FRÉJOL TIERNO Y CARNE
75 g	CARBOHIDRATO	ARROZ CON QUINUA	LASAÑA DE POLLO	MELLOCO ESTOFADO	ARROZ	ARROZ
50 g	PROTEÍNA	TORTILLA DE HUEVO CON VEGETALES		CARNE DE RES MECHADA	MENESTRA DE GARBANZO	DORADO FRITO
50 g	ENSALADA	AGUACATE	TOMATE, LECHUGA HIDROPÓNICA HIERBITAS	PEPINO CON PICADILLO DE CEBOLLA BLANCA	MADURO FRITO	TOMATE Y CEBOLLA
60 cc	JUGO	AVENA CON MARACUYÁ	GUAYABA	MORA	MELÓN	TOMATE DE ÁRBOL
MEDIA TARDE						
200 cc	LIQUIDO	LECHE PURA	COLADA DE ARROZ DE CEBADA EN LECHE			
80 g	SOLIDO	MADURO COCINADO		PAPAYA PICADA	EMPANADA DE QUESO	ENSALADA DE FRUTAS



PATRIMONIO
CULTURAL
DE LA HUMANIDAD



**MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO
CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL COMUNITARIO**

MENÚ SEMANAL

MES:	MARZO	2018
SEMANA:	DEL 19	AL 23

TIEMPO DE COMIDA		LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
DESAYUNO						
200 cc	LIQUIDO	LECHE PURA	AVENA CON NARANJILLA	BATIDO DE MORA	YOGURT CON AMARANTO INFLADO	LECHE PURA CON ESPECIAS DE DULCE
80 g	SOLIDO	PAN DULCE	HUEVO PERICO	TORTILLA DE MAIZ		MADURO ASADO
MEDIA MAÑANA						
80 g	FRUTA	SANDÍA EN TROCITOS	PERA	ORITO	MELON EN TROCITOS	MANZANA
ALMUERZO						
60 cc	SOPA	SOPA DE LLUSPAS CON CARNE	CREMA DE ESPINACA CON POLLO	AVENA CON QUESO	SOPA DE QUINUA CON CARNE	SOPA DE VERDURAS CON CARNE
75 g	CARBOHIDRATO	ARROZ VERDE	PURÉ DE PAPAS	TORREJA DE CHOCLO	ARROZ	ARROZ MENESTRA DE LENTEJA
50 g	PROTEÍNA	HAMBURGUESA	PECHUGA DE POLLO AL JUGO	SALTEADO DE CARNE CON VEGETALES	CARNE DE CERDO FRITA	DORADO FRITO
50 g	ENSALADA	COL BLANCA GUISADA	VAINITA PICADA	AGUACATE	REMOLACHA CON ZANAHORIA COCIDA	TOMATE CON CEBOLLA
60 cc	JUGO	MARACUYÁ CON AVENA	TAXO	PIÑA	GUAYABA	NARANJILLA
MEDIA TARDE						
200 cc	LIQUIDO	LECHE PURA				
80 g	SOLIDO	PAN DULCE	ORITO	SANDÍA PICADA	PAN DE YUCA	MADURO ASADO CON QUESO



PATRIMONIO CULTURAL DE LA HUMANIDAD



**UNIDAD PATRONATO MUNICIPAL SAN JOSÉ
CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL COMUNITARIO**

MENÚ SEMANAL

MES:

SEMANA:

MARZO	2018
DEL 26	AL 30

TIEMPO DE COMIDA	CANTIDAD POR NIÑO GRAMOS O CENTÍMETROS CÚBICOS	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
DESAYUNO						
200 cc	LIQUIDO	QUINOA CON MARACUYÁ Y AVENA	BATIDO DE GUINEO	TAPIOCA CON LECHE	MAICENA DE NARANJILLA	FERIADO SEMANA SANTA
80 g	SOLIDO	EMPANADAS DE VIENTO CON QUESO	PANQUEQUES CON MIEL	AREPAS DE MAIZ	TORTA DE HUEVO	
MEDIA MAÑANA						
80 g	FRUTA	PERA	SANDÍA	ORITO	MANZANA	
ALMUERZO						
60 cc	SOPA	SOPA DE VEGETALES (COLIFLOR, ZANAHORIA Y POLLO)	ARROZ DE CEBADA CON CARNE	LOCRO DE ZAMBO CON QUESO	SOPA DE QUINUA CON QUESO	
75 g	CARBOHIDRATO	ARROZ	TORTILLA DE VERDE	PASTELES DE ZANAHORIA BLANCA	ARROZ AMARILLO	
50 g	PROTEÍNA	CARNE A LA PLANCHA	POLLO CON VEGETALES	HAMBURGUESAS	FILETE DE PESCADO AL JUGO	
50 g	ENSALADA	COL MORADA	TOMATE	VAINITA	ENCURTIDO	
60 cc	JUGO	MELÓN	PIÑA	TOMATE DE ÁRBOL	MORA	
MEDIA TARDE						
200 cc	LIQUIDO	QUINOA CON MARACUYÁ Y AVENA	BATIDO DE GUAYABA	TAPIOCA CON LECHE	MAICENA CON NARANJILLA	
80 g	SOLIDO	EMPANADAS DE VIENTO CON QUESO	PANQUEQUES CON MIEL	AREPAS DE MAÍZ	TORTA DE HUEVO	