MONTHLY PRESCHOOL MEAL PLAN

WEEK 1

DAY	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	AFTERNOON SNACK
Monday	Arepa Huevos revueltos Aguapanela con leche	Yogurt Galletas de leche Mix de frutas	Sopa de ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Ensalada de aguacate Jugo fruta de temporada. Arroz en leche	Sorbete de mora Tostada integral Queso
Tuesday	Caldo de costilla Pan Chocolate	Jugo de mora Torta de queso Mango en cubos	Sopa de verduras. pechuga en bechamel. Arroz con fideos. Papa dorada en cascos. Brócoli en mantequilla. Jugo fruta de temporada. Gelatina	Avena Galletas de leche Granadilla
Wednesday	Pan con queso Huevo tibio Jugo de naranja	Leche Ponqué Pera	Garbanzo Carne en bistec Arroz blanco Plátano asado Aguacate Jugo de temporada Fresa con chocolate	Yogurt Granola banano
Thursday	Galletas de avena Huevos criollos con queso Jugo de lulo	Ensalada de frutas (mango, banano, papaya crema de leche, helado y galleta). Queso	Sopa de pasta Pollo BBQ Arroz blanco Papa chorreada Ensalada de lechuga Jugo de temporada Brocheta de fruta	Sorbete de fresa Queso Galletas de vainilla
Friday	Empanada Mandarina Avena natural	Jugo de guayaba Torta de zanahoria Manzana	Crema de verduras Carne asada Arroz blanco Yuca dorada Ensalada tropical Jugo de temporada Banano con crema de leche	Milo frío Ponqué Mango picado

Crayolitas creativas Jardín infantil

MONTHLY PRESCHOOL MEAL PLAN

WEEK 2

DAY	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	AFTERNOON SNACK
Monday	Milo frío Galletas de soda Huevo tibio Láminas de manzana	Avena natural Pan con queso crema Uvas	Sopa de pasta Arroz con pollo Papa a la francesa Ensalada verde Jugo fruta de temporada. Bastones de zanahoria con yogurt	Yogurt Cereal Mango picado
Tuesday	Pan con mantequilla Huevos rancheros Jugo de fresa en leche	Chocolate Arepa con queso fresas	Crema de verduras Goulash de carne Arroz blanco Plátano cocinado Jugo fruta de temporada. Galleta con mermelada	Avena Calentano Uvas
Wednesday	Leche Cereal Huevos en tortilla banano	Jugo de mora en leche Tostadas francesas Banano	Sopa de plátano Pechuga a la plancha Arroz blanco Torta de espinacas Pure de papa Jugo de fruta de temporada Manzanas con canela	Fresca avena Galletas de soda Pera
Thursday	Jugo de mora Sándwich de huevo Láminas de pera	Jugo de lulo Calentanos Queso pera	Frijoles Churrasco Arroz blanco Papa salada aguacate Jugo de temporada compota	Leche de vainilla Muffin Manzana
Friday	Smoothie de frutos rojos Tostada integral Huevo cocido	Jugo de guayaba Sándwich de queso	Sancochito Parrillada "pechuga y res" Arroz Papa salada guacamole Jugo de fruta de temporada Helado	Sorbete de curuba Empanada

Crayolitas creativas
Jardín infantil

MONTHLY PRESCHOOL MEAL PLAN

WEEK 3

DAY	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	AFTERNOON SNACK
Monday	Chocolisto Arepa Huevo frito Mango en trozos	Milo Galletas con queso crema Fresas	Sopa campesina Pechuga crispy Arroz blanco Yuca dorada Zanahoria rallada con mango Jugo de fruta de temporada Gelatina	Kumis Galletas de soda Manzana
Tuesday	Milo frio Galletas Huevo revuelto Fresas	Jugo de mora Croissant Melón en trozos	Crema de espinaca Pollo en salsa criolla Arroz amarillo Torta de plátano Tajada de aguacate Jugo fruta de temporada Pera	Jugo de lulo Galletas de avena Queso
Wednesday	Jugo de mora Creps Jamón y queso	Kumis Pancake con miel Láminas de manzana	Sopa de plátano Carne a la plancha Arroz blanco Tajada de plátano maduro Tomate en casco Jugo fruta de temporada. Helado cremoso	Yogurt Granola Frutas
Thursday	Kumis Baquette Huevos en tortilla Trozos de mango	Sorbete de maracuyá Arepuelas Pera	Sopa de lentejas Carne asada Arroz blanco Papa criolla dorada Aguacate Jugo fruta de temporada. Banano dulce	Yogurt Pancakes Manzana
Friday	Chocolate Tortilla española Mix de frutas	Jugo de lulo Pizza Banano	Crema de zanahoria Albóndigas Arroz blanco Pure de papa Ensalada de pepino y tomate Jugo de temporada Torta de pan	Jugo de mora Ducales Granadilla

Crayolitas creativas Jardín infantil

MONTHLY PRESCHOOL MEAL PLAN

WEEK 4

DAY	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	AFTERNOON SNACK
Monday	Jugo de naranja Tostadas Huevos revueltos con queso	Leche Brownie Pera	Consomé de pollo. Pasta a la boloñesa. Pan al ajillo. Ensalada tropical. Jugo fruta de temporada. Queso con mora.	Sorbete de maracuyá Galletas
Tuesday	Yogurt Cereal Huevos en tortilla durazno	Yogurt Creps Uvas	Sopa de conchitas Hamburguesa de res Arroz blanco Patacón Verdura caliente Jugo de temporada Uvas	Jugo de mango Sándwich de queso
Wednesday	Jugo de mandarina Omelette de queso Pan hojaldrado	Milo Deditos de queso Banano	Crema de pollo Pechuga hawaiana Arroz con fideos Papa chip Verduras salteadas Jugo de fruta de temporada Queso con bocadillo	Avena Tostadas Fresas
Thursday	Milo Wrap Huevo frito Banano	Avena natural Galletas con queso Láminas de pera	Lentejas Carne asada Arroz blanco Papa criolla Ensalada verde con frutos rojos Jugo de temporada Dulce de piña	Yogurt Tostadas francesas Banano
Friday	Arepa con queso Huevos revueltos Jugo de maracuyá	Jugo de mora Quesadilla Mandarina	Crema de zanahoria Arroz tres delicias Papa chip Ensalada verde Jugo de temporada Arroz en leche	Jugo de mora Croissant

Crayolitas Jardín infantil creativas