



## MENÚ CLAPCLAP 2020

Nuestra nutricionista Claudia Zapata quien nos asesora en temas como alimentación, crecimiento y desarrollo, hace énfasis en la necesidad de mantener una alimentación saludable y balanceada en casa. Este menú fue diseñado siguiendo los lineamientos de la Secretaría Distrital de Integración Social quien rige y vigila a los jardines infantiles en Bogotá.

Por ésta razón queremos compartirles el menú que ella diseñó para nosotros y que podría ser una herramienta a la hora de pensar y elaborar el menú diario.

¡Esperamos que sea de utilidad!

### SEMANA 1

Lunes Menú	Martes Menú	Miércoles Menú	Jueves Menú	Viernes Menú
Durazno Yogurt Mini muffin de arándanos	Jugo de mora Queso Pancake de avena y banano	Manzana Fresca vena Palitroques	Banano Leche Galleta de avena	Jugo de piña Queso Torta de ahuyama
Crema de verduras Spaguetti con pollo Ensalada tomate y aguacate Jugo de mango	Sopa de Coli Carne desmechada Torta de espinaca Arroz Jugo de pera	Crema de zanahoria Pollo champiñones Arroz Plátano asado Jugo de Guanábana	Crema de coliflor Hamburguesa Arroz Tomate - lechuga Papas chips Jugo de lulo	Crema de lentejas Pollo con tomate Arveja Arroz Papa en cuadritos Jugo de guayaba
Jugo de manzana Queso Galletas de trigo miel	Melón Yogurt Empanada	Jugo de lulo Queso Mantecada	Jugo de mango con Leche Tostada con jamón	Durazno Kumis Galleta integral con amaranto quinua y chía



## SEMANA 2

Lunes Menú	Martes Menú	Miércoles Menú	Jueves Menú	Viernes Menú
Jugo de Piña Queso Arepa	Mandarina Yogurt Mini muffin vainilla	Jugo de mango en Leche Torta de zanahoria	Melón Kumis Cereal Aros de avena	Papaya Chocolate en leche Mini croissant
Sopa de Arracacha Pollo apanado Remolacha Arroz verde Jugo de mora	Sopa de verduras Picada de carne Arroz Puré de papa Tomate Jugo de manzana	Sopa de pasta con verdura Albóndigas Papa a la francesa Habichuelines Jugo de durazno	Crema de apio y papa criolla Carne molida Spaguetti Brócoli apanado Jugo de piña	Ajiaco con Pollo Aguacate Arroz Mazorca Jugo de lulo
Pera Yogurt Mini tostaditas	Jugo de guayaba en leche Galletas de soda con Mermelada	Pera Malteada vainilla Galletas de maíz	Jugo de mora en Leche Pancake de avena y banano	Banano Leche Galletas Waffer

## SEMANA 3

Lunes Menú	Martes Menú	Miércoles Menú	Jueves Menú	Viernes Menú
Ensalada de frutas con Queso y helado	Banano Leche achocolatada Arepa de choclo	Jugo de mora con Leche Torta de manzana	Jugo de manzana Muffin de Queso	Banano Yogurt Cereal de arroz
Sopa de arroz Pollo en salsa criolla Espinacas con huevo Papa francesa Jugo de maracuyá	Crema de cebolla puerro Spaguetti con carne molida Ensalada de tomate y Lechuga Jugo de uva	Crema de espinacas Pollo con crema Puré de ahuyama Yuca al horno Arroz Jugo de guayaba	Frijoles Carne molida Arroz Tajadas de plátano maduro Aguacate Jugo de piña	Crema de arveja Alitas de pollo BBQ Arroz Casquitos de papa Palitos de apio y zanahoria Jugo de guanábana
Pera Leche Mantecada	Jugo de Mango Queso Corazón de hojaldre	Banano Yogurt Galletas con quinua	Jugo de guanábana en Leche Arepa con queso	Jugo de papaya Queso Pan artesano integral



## SEMANA 4

Lunes Menú	Martes Menú	Miércoles Menú	Jueves Menú	Viernes Menú
Papaya Frescavena Arepa	Banano Kumis Hojuelas de Maíz	Jugo de piña Queso Torta de banano	Jugo de guanábana en Leche Pancake de avena y remolacha	Mandarina Yogurt Ponqué de vainilla
Sancocho de pollo Aguacate Yuca- papa Arroz Jugo de piña	Crema de espinacas y Puerro Carne molida Ensalada de tomate, lechuga y maíz tierno Arroz Papitas criollas al horno Jugo de mango	Crema de tomate Fricase de pollo Habichuelines Arroz Patacón Jugo de manzana	Crema de maíz Gulasch con arveja y zanahoria Arroz pajarito Jugo de lulo	Crema de Ahuyama Arroz con Pollo y verduras Papas Chips Jugo de mora
Jugo de Mango Queso Pan de bono	Manzana Milo Palito de queso	Jugo de lulo Arepa de Yuca	Banano Leche Galleta con chocolate	Jugo de guanábana en Leche Galleta de quinua