



SEMANA I

Lunes



Ración 6-9 años

Arroz Blanco / Habichuelas rojas / Huevos con tayota / Ensalada de aguacate y maíz.

Este plato es rico en: Folatos, Vitamina A y Fósforo.

Martes



Ración 15-18 años

Mangú de plátano / Muslo de pollo / Ensalada de tomate.

Este plato es rico en: Vitaminas A, C y Fósforo.

Miércoles



Ración 6-9 años

Moro de habichuelas negras / Bacalao con tomates, ajíes y cebolla / Ensalada de tomates y pepinos.

Este plato es rico en: Folatos, Vitamina A y Fósforo.

Jueves



Ración 10-14 años

Pastas alimenticias (coditos) con pechuga de pollo / Guineitos hervidos.

Este plato es rico en: Fósforo y Folatos.

Viernes



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Arvejas guisadas / Masa de cerdo con berenjena.

Este plato es rico en: Calcio, Folatos y Fósforo.

SEMANA II

Lunes



Ración 15-18 años

Locrio de pollo / Habichuelas rojas guisadas / Ensalada de repollo y vainitas.

Este plato es rico en: Hierro, Fibras y Proteínas.

Martes



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Lentejas guisadas / Huevos con berenjena.

Este plato es rico en: Fósforo, Folatos y Vitamina A.

Miércoles



Ración 6-9 años

Arroz con maíz / Bistec de res encebollada / Ensalada de repollo y zanahoria.

Este plato es rico en: Folatos, Vitamina A y Potasio.

Jueves



Ración 6-9 años

Sancocho de guandules con masa de cerdo o pollo / Arroz blanco.

Este plato es rico en: Fósforo, Potasio y Folatos.

Viernes



Ración 15-18 años

Arroz blanco / Habichuelas rojas / Sardinas con tomates, ajíes y cebolla / Ensalada de tomates y pepinos.

Este plato es rico en: Fósforo, Folatos y Vitamina A.

SEMANA III

Lunes



Ración 10-14 años

Arroz blanco / Habichuelas rojas / Sardinas con tomates, ajíes y cebolla / Ensalada de tomates y pepinos.

Este plato es rico en: Fósforo, Folatos y Vitamina A.

Martes



Ración 15-18 años

Moro de habichuela rojas o negras / Bistec de res encebollado / Ensalada de vainita.

Este plato es rico en: Folatos, Fósforo y Magnesio.

Miércoles



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Arvejas guisadas / Huevos con papas y vegetales.

Este plato es rico en: Folatos, Fósforo y Vitamina A.

Jueves



Ración 15-18 años

Mangú de plátano / Muslo de pollo / Ensalada de tomate.

Este plato es rico en: Vitaminas A, C y Fósforo.

Viernes



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Habichuelas rojas guisadas / Bacalao con tomates, ajíes y cebollas / Ensalada de tomate y pepino.

Este plato es rico en: Vitamina A, Folatos y Potasio.

SEMANA IV

Lunes



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Habichuelas rojas guisadas / Huevos con vainitas.

Este plato es rico en: Folatos, Vitamina C y Fósforo.

Martes



Ración 6-9 años

Locrio de cerdo / Habichuelas rojas guisadas / Ensalada de zanahoria y maíz.

Este plato es rico en: Fósforo, Folatos y Vitamina A.

Miércoles



Ración 15-18 años

Arroz blanco / Habichuelas rojas o blancas guisadas / Sardinas con tomates, ajíes y cebolla / Ensalada de zanahoria y repollo.

Este plato es rico en: Folatos, Fósforo y Potasio.

Jueves



Ración 15-18 años

Moro de guandules / Masa de res encebollada / Ensalada de aguacate.

Este plato es rico en: Vitamina A, Folatos y Potasio.

Viernes



Ración 10-14 años

Pastas alimenticias con pechuga de pollo / Guineitos hervidos.

Este plato es rico en: Fósforo y Folatos.

SEMANA V

Lunes



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Habichuelas rojas guisadas / Bacalao o sardinas con tomates, ajíes y cebolla / Ensalada de tomates y pepinos.

Este plato es rico en: Fósforo, Folatos y Vitamina A.

Martes



Ración 6-9 años

Arroz con maíz / Masa de res encebollada / Ensalada de repollo y zanahoria.

Este plato es rico en: Folatos, Vitamina A y Potasio.

Miércoles



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Guandules guisados / Huevos con papas y vegetales.

Este plato es rico en: Folatos, Fósforo y Vitamina A.

Jueves



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Arvejas guisadas / Masa de cerdo con berenjena.

Este plato es rico en: Calcio, Folatos y Fósforo.

Viernes



Ración 6-9 años

Sancocho de habichuelas rojas con masa de cerdo o pollo / Arroz blanco.

Este plato es rico en: Fósforo, Potasio y Folatos.