CICLO DE MENUS				
MENU DESAYUNO				
	MENU DIA 1		**MENU DIA 2**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Huevos Revueltos	Albondigas Criollas	Caldo de papa con carne	Tortilla española (cebolla, tomate y papa)
BEBIDA CALIENTE	Chocolate en leche	Café con leche	Avena en leche	Café con leche
CEREAL (arroz)	Arroz		Arroz	
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Arepa	Pan Blanco	Pan blanco con queso	Arepa
JUGO DE FRUTA	Jugo de Lulo		Jugo de Naranja	
MENU ALMUERZO				
	MENU DIA 1		**MENU DIA 2**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Cuchuco de trigo	Crema de maiz	Ajiaco Santafereño	Crema de cebolla puerro
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos) o Verduras cocinadas	Garbanzos	/	/	Lentejas
VERDURA (cruda o cocida)	/	Vegetales salteados	/	/
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne Sudada	Pollo Apanado	Pollo	Carne de res asada

CEREAL (arroz)	Arroz Blanco	Arroz con paprika	Arroz blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Tajadas de Platano maduro	Yuca dorada	Patacon	Papa salada con mayonesa
Ensalada Cruda	Ensalada de lechuga , zanahoria y cebolla		Aguacate	Ensalada de repollo morado, tomate y cebolla
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Banano		Manzana	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	MENU DIA 1		**MENU DIA 2**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de Avena	Crema de Pollo	Sopa de tornillos	Crema de verduras
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	Frijol blanco	/	/	/
VERDURA (cruda o cocida)	/	Rodajas de tomate con cilantro	Espaguetis criollos	Pepino con huevo
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne en Goulash	Arroz con pollo	Filete de pescado apanado	Pollo al horno
CEREAL (arroz)	Arroz		Arroz con perejil	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Moneditas de platano	Chips de papa	Yuca frita	Tajadas de platano maduro
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	

CICLO DE MENUS - SENA ESPINAL				
MENU DESAYUNO				
	MENU DIA 3		**MENU DIA 4**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
ALIMENTO PROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Carne sudada	Caldo de pollo	Carne de Hamburguesa + Queso tajado	Huevos pericos
CEREAL (arroz)	Arroz		Arroz	
BEBIDA CALIENTE	Agua de panela con leche	Avena en leche	Chocolate en leche	Avena en leche
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Pan	Arepa y pan	Pan de hamburguesa	Pan
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta	Jugo de fruta
MENU ALMUERZO				
	MENU DIA 3		**MENU DIA 4**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sancocho de pollo	Crema de ahuyama	Sopa de Arroz	Crema de apio
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	Tallarines en salsa	Frijol	/

ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Pollo en salsa criolla	Hamburguesa de res	Carne asada	Carne de cerdo en julianas en salsa oriental
CEREAL (arroz)	Arroz Blanco	Arroz con cilantro	Arroz Blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Papa + yuca + Platano	Chips de papa	Platano maduro	Papa rustica
VERDURA (cruda o cocida)	Ensala de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	
VERDURA (cocida)	/		/	Verduras a la jardinera
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	MENU DIA 3		**MENU DIA 4**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de masitas	Crema de espinaca	Sopa de lentejas	Crema de tomate con fosforitos
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	Arveja amarilla	/	/
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne desmechada guisada	Albondigas de pollo	Hamburguesa de res	Arroz chino
CEREAL (arroz)	Arroz blanco	Arroz con pimenton	Arroz blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	/	Patacon verde	Papa dorada	Papa a la francesa

VERDURA (cruda o cocida)	Ensalada rusa (arveja verde, zanahoria, habichuela, papa y mayonesa)	/
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta	Jugo de fruta

CICLO DE MENUS - SENA ESPINAL				
MENU DESAYUNO				
	MENU DIA 5		**MENU DIA 6**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Calentado de frijol + huevo frito	Huevos pericos con salchicha	Carne en bistec	Carne de hamburguesa
CEREAL (arroz)		Arroz	Arroz	
ENERGETICOS-HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Pan	Arepa	Pan	Arepa y pan
BEBIDA CALIENTE	Café con leche	Agua de panela con canela y clavos	Chocolate en leche	Cocoa en leche
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
MENU ALMUERZO				
	MENU DIA 5		**MENU DIA 6**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de guineo	Crema de champiñones	Sopa de fideos	Crema de zanahoria
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	Frijol blanco	Lentejas	

ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Pollo al horno	Pescado apanado	Fricase de pollo	Carne molida
CEREAL (arroz)	Arroz blanco	Arroz con cebollin	Arroz al curry	Arroz blanco
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Platano melao	Chips de papa	Papa criolla dorada	Deditos de yuca frita
VERDURA (cocida)	Habichuelas en crema blanca	/	/	Calabacin al queso en salsa blanca
VERDURA (cruda)	Ensalada verde	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla	Zanahoria y zuchinis encurtidos	Ensalada de lechuga batavia, maiz tierno y tomate
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	MENU DIA 5		**MENU DIA 6**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de verduras casera	Crema de acelga	Sopa de 4 granos	Crema de Choclo
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	/	Frijol blanco	/

ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Rollo de carne de res en salsa de vino	Cerdo Hungaro	Carne de res asada	Pollo en vinagre balsamico
CEREAL (arroz)	Arroz con arveja verde y zanahoria	Arroz con ajonjoli	Arroz blanco	Arroz con maiz
ENERGETICOS- HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Pure de papa	Maduro al horno	Yuca guisada	Moneditas de platano
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	

CICLO DE MENUS - SENA ESPINAL

MENU DESAYUNO				
	MENU DIA 7		**MENU DIA 8**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Huevos rancheros	Calentado de lentejas + huevo frito	Ensalada de Frutas con queso	Caldo de huevo con papa
CEREAL (arroz)	Arroz		/	Arroz
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Buñuelo	Pan	Galletas	Arepa
BEBIDA CALIENTE	Café con leche	Cocoa en leche	Avena en leche	Chocolate en leche
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
MENU ALMUERZO				
	MENU DIA 7		**MENU DIA 8**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**

SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa Carmelita	Crema de tomate	Sopa de durena	Crema oriental
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	Arveja amarilla en salsa criolla	Frijol	/
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne de res a la plancha	Carne de cerdo en salsa BBQ	Rollo de carne de res	Pollo en salsa soya
CEREAL (arroz)	Arroz blanco		Arroz con ajonjoli	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Papa chorriada	Moneditas de platano	Pure de papa	Chips de papa
VERDURA (cruda)	Ensalada de pepino , zanahoriay cebolla morada		Ensalada de lechuga batavia, cebolla morada y aguacate	
VERDURA (cruda o cocida)	Poteca de ahuyama	/	/	Verduras calientes
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	MENU DIA 7		**MENU DIA 8**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Crema de champiñones	Sopa de minestrone	Crema de ahuyama	Sopa de arroz
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	/	/	

ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Espaguetis con pollo y salchichas + Patacon	Steak a la colombiana	Arroz atollado	Carne asada
CEREAL (arroz)		Arroz con paprika		Arroz blanco
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)		Yuca cocida	Tajadas de platano maduro	Patacon
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	

CICLO DE MENUS - SENA ESPINAL				
MENU DESAYUNO				
	MENU DIA 9		**MENU DIA 10**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Tamal	Huevos pericos	Caldo de papa con carne	Changua
CEREAL (arroz)	/	Arroz blanco	Arroz blanco	/
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Pan	Pan rollo	Arepa	Pan
BEBIDAS CALIENTES	Chocolate en leche	Agua de panela con clavos y canela	Cocoa en leche	café con leche
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
MENU ALMUERZO				
	MENU DIA 9		**MENU DIA 10**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Mazamorra chiquita	Crema de verduras	Sopa de frijoles	Sopa de guineo
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	Garbanzo	/		/
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne en salsa negra	Pescado en finas hierbas	Carne molida, mini chorizo y huevo	Alitas BBQ

CEREAL (arroz)	Arroz blanco	Arroz verde (espinacas)	Arroz blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Patacon	Papa al vapor con perejil	Arepa y Platano maduro	Chips de papa
VERDURA (cruda o cocida)	Ensalada de aguacate con tomate y cebolla			
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	MENU DIA 9		**MENU DIA 10**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de arroz	Crema de apio	Sopa de cebada	Crema de ahuyama
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	Arveja amarilla	/	/	Lentejas
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Pollo al horno	Cerdo a la naranja	Carne encebollada	Pechuga de pollo asada
CEREAL (arroz)	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Tajada de platano maduro	Yuca en salsa criolla	Patacon	Papa salada
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	

CICLO DE MENUS - SENA ESPINAL				
MENU DESAYUNO				
	MENU DIA 11		**MENU DIA 12**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Sandwich de jamon y queso	Carne sudada	Huevos con maiz	Caldo de pollo con papa
CEREAL (arroz)		Arroz blanco	Arroz blanco	
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)		Arepa	Pan rollo	Arepa
BEBIDA CALIENTE	colada de platano en leche	Agua de panela con clavos y panela	Café con leche	Chocolate en leche
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
MENU ALMUERZO				
	MENU DIA 11		**MENU DIA 12**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de fideos	Crema de esparragos	Mondongo	Sopa de conchitas
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	Arveja verde	/	/	Frijol cabeza negra
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne de cerdo asada	Rollo de carne de res	Pollo sudado	Albondigon
CEREAL (arroz)	Arroz blanco	Arroz con ajonjoli	Arroz blanco	Arroz al curry

ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Croquetas de yuca	Moneditas de platano verde	Tajada de platano maduro	Chips de arracacha
VERDURA (cocida)	/	Calabaza con piña	Vegetales salteados en crema blanca	/
VERDURA (cruda o cocida)	Ensalada de espinaca, zanahoria, lechuga batavia		Ensalad de lechuga, croutones, queso y jamon y mango	
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	MENU DIA 11		**MENU DIA 12**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Crema de ahuyama con queso	Crema de cebolla	Sopa campesina con maiz y verduras	Crema de cereales
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	Fríjoles con papa en cuadritos	/	/
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne molida	Hamburguesa de pescado con salsa tartara	Carne ranchera con maiz y salchichas)	Carne de cerdo a la plancha
CEREAL (arroz)	Arroz blanco		Arroz blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Papitas criollas		Papa en cuadros con mayonesa y perejil	Croquetas de yuca
VERDURA (cocida)	/	/	/	Habichuela guisada
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	

CICLO DE MENUS - SENA ESPINAL				
MENU DESAYUNO				
	MENU DIA 13		**MENU DIA 14**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Calentado de arroz con huevo perico	Carne en salsa criolla	Caldo de costilla	Huevos revueltos con maiz
CEREAL (arroz)		Arroz	Arroz blanco	
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Tajadas de platano maduro	Arepa	Arepa	Pan
BEBIDA CALIENTE	Café con leche	Agua de panela en leche	Cocoa en leche	Colada de maicena
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
MENU ALMUERZO				
	MENU DIA 13		**MENU DIA 14**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Crema de pollo	Sopa de conchitas	Sopa de arracacha	Sopa de lentejas con salchichas
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	/	/	
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Pechuga de pollo asada	Carne a la plancha	Carne sudada	Carne de hamburguesa
CEREAL (arroz)	Arroz blanco		Arroz blanco	

ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Plátano maduro al horno con queso y bocadillo	yuca en salsa criolla	Plátano y yuca sudada	Papita criolla
VERDURA (cruda)	Ensalada Waldorf (lechuga, manzana verde, apio, uvas pasas y nueces		Ensalada zanahoria, lechuga, zuchinni amarillo y verde	
VERDURA (cocida)	/	Pepino guisado con maíz	/	/
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	MENU DIA 13		**MENU DIA 14**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de espinaca con maíz	Crema de cebolla	Sopa de Verduras	Crema de espinacas con papas fosforito
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	Garbanzos	/	/	Arveja Amarilla
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Pollo broaster	Carne en salsa teriyaki	Albondigas Napolitanas	Carne criolla desmechada
CEREAL (arroz)	Arroz blanco		Arroz Blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Papa en cascos	Pure de papa	Tallarines	Yuca frita
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	

CICLO DE MENUS - SENA ESPINAL				
MENU DESAYUNO				
	MENU DIA 15		**MENU DIA 16**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Changua	Huevos revueltos con platano maduro	Huevos con chorizo	Caldo de papa con carne
CEREAL (arroz)	Arroz blanco		Arroz blanco	
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Pan	Buñuelo	Pan	Arepa
BEBIDA CALIENTE	Café con leche	Avena en leche	Chocolate en leche	Agua de panela
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
MENU ALMUERZO				
	MENU DIA 15		**MENU DIA 16**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de cebada perlada	Sancochito	Sopa de verduras	Crema de pollo
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	/	Frijol ojo	/
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Pescado apanado	Carne de cerdo en salsa agridulce	Carne de res en salsa chimichurri	Alitas de pollo en miel mostaza
CEREAL (arroz)	Arroz al cilantro		Arroz blanco	

ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Papa en salsa blanca	Patacpn	Papa salada con mayonesa y paprika	Moneditas de platano
VERDURA (cocida)	/	Calabaza guisada	/	/
VERDURA (cruda o cocida)	Lechuga batavia, zanaohoria en julianas y tomate		Remolacha rayada, tomate y cebolla	
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	MENU DIA 15		**MENU DIA 16**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Consome de pollo con verduras	Crema de verduras	Sopa de fideos	Crema de ahuyama
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	Garbanzos	/	/	Arveja verde
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne de hamburguesa en salsa tartara	Pincho de pollo y cerdo	Arroz oriental	Pechuga de pollo al horno
CEREAL (arroz)	Arroz blanco			Arroz blanco
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Patacones	Papitas criollas	Papa en cascos	Patacon
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	

CICLO DE MENUS - SENA ESPINAL				
MENU DESAYUNO				
	MENU DIA 17		**MENU DIA 18**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Huevos españoles (papa y salchichas)	Sandiwch de pollo	Caldo de pajarilla	Arepa rellena de carne
CEREAL (arroz)	Arroz blanco		Arroz	
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Pan		Arepa	Pan blanco
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
MENU ALMUERZO				
	MENU DIA 17		**MENU DIA 18**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de fideos	Sopa de Frijol	Sopa de Avena	Sopa de Mute
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/		/	/
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Sobrebarriga criolla	Carne de hamburguesa al horno	Albondigas en salsa BBQ	Pollo en salsa criolla
CEREAL (arroz)	Arroz blanco		Arroz con ajonjoli	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Papa chorriada	Yuca frita	Patacon	Platano y yuca en salsa criolla
VERDURA (cocida)	/	/	/	Habichuelas en salsa criolla

VERDURA (cruda)	Espinaca, lechuga , Fresas, Durazno y masmelows		Pepino, lechuga, maiz y zanahoria	
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	MENU DIA 17		**MENU DIA 18**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Crema de maiz	Sopa de cereales	Crema de cebolla puerro	Sopa de guineo
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	Lentejas	Arveja amarilla	/
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Pollo al horno	Carne asada	Carne de hamburguesa de pescado	Carne de cerdo hawaiana
CEREAL (arroz)	Arroz blanco		Arroz blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Platano maduro al horno	Chips de papa	Moneditas de platano	Papita criolla
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	

CICLO DE MENUS - SENA ESPINAL				
MENU DESAYUNO				
	MENU DIA 19		**MENU DIA 20**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
ALIMENTOPROTEICO (huevo, queso, salchichas,mortadela)	Sandwich de huevo	Higado en salsa criolla	Huevos Pericos	Calentado bogotano (con pasta, carne molida y papa)
CEREAL (arroz)	Arroz blanco		Arroz blanco	
ENERGETICOS- HARINAS (pan , galletas, mogollas,arepa,)	Pan	Arepa	Pan de yuca	Arepa
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
MENU ALMUERZO				
	MENU DIA 19		**MENU DIA 20**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Crema de champiñones	Sopa de cuchuco	Sopa de Garbanzos con chorizo	Crema de tomate
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	/		Frijol cabeza negra
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Pastas con carne molida	Arroz con pollo	Pollo apanado	Carne desmechada con maiz
CEREAL (arroz)	Arroz con prapika		Arroz tigre (con fideos)	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Yuca cocinada	Tajadas de platano maduro	Chips de papa	Arepita frita
VERDURA (cocida)	/	/	/	Torta de espinacas

VERDURA (cruda)	Repollo morado , lechuga crespa, tomate y arveja		Repollo , apio , piña y uvas pasas	
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	
FRUTA ENTERA	Fruta entera		Fruta entera	
POSTRE	Postre		Postre	
MENU CENA				
	MENU DIA 19		**MENU DIA 20**	
	OPCION 1	**OPCION 2**	**OPCION 1**	**OPCION 2**
SOPA,CREMAS O CONSOME (incluye verduras + cereales + raíces o tubérculos o plátano)	Sopa de arroz	Crema de acelga	Sopa de letras	Sopa de verduras
LEGUMINOSAS (frijol, lentejas, garbanzos)	/	/	Lentejas con papa picada	/
ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado)	Carne de hamburguesa	Pechuga de pollo asada	Carne en salsa de tomate con perejil	Goulash de pollo
CEREAL (arroz)	Arroz blanco		Arroz blanco	
ENERGETICOS-HARINAS (tuberculos, raices, platanos)	Chips de platano	Papa al horno	Platano maduro asado	Yuca en salsa criolla
VERDURA (cocida)	/	Poteca de ahuyama con arveja verde	/	/
JUGO DE FRUTA	Jugo de fruta		Jugo de fruta	

JUGOS Y POSTRES	
JUGOS	POSTRES
Jugo de mora	Galletas capri
Jugo de lulo	Galleta sándwich con bocadillo
Limonada	Bombombum
Jugo de maracuya	Barriletes

Jugo de cholupa	Natilla
Jugo de Mandarina	Frunas
Limonada con panela	Masmellows
Jugo de piña	Frunas