MINUTA DE MENUS

SEMANA 1

LUNES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Crema de verduras	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Carne asada	1 Porción	100 g
Papa salada	1 Porción	90 g
Ensalada fresca	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

MARTES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de Maiz	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 porcion	110 g
Pollo en salsa blanca	1 Porción	100 g
Lenteja	1 Porción	80 g
Ensalada	1 porcion	60 g
Platano frito	1 Porción	40 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

MIERCOLES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de sancocho	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Ensalada mixta	1 Porción	90 g
Cerdo a la BQQ	1 Porción	100 g
Zanahoria guisada	1 Porción	80 g
Jugo de lulo	1 vaso	8 oz

JUEVES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de cebada	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Higado sudado	1 Porción	100 g
blanquillo	1 Porción	80 g
Ensalada	1 Porción	90 g

Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

VIERNES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de Quinua	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
arvejas	1 Porción	80 g
Hamburguesa	1 Porción	100 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

SABADO

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de pasta	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Pescado frito	1 Porción	100 g
Patacón	1 Porción	80 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

DOMINGO

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa frita	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Carne asada	1 Porción	100 g
Plátano cocido	1 Porción	80 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Avena	1 vaso	8 oz

MINUTA SEMANA 2

LUNES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de Patacón	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Cerdo al limón	1 Porción	100 g
Arveja	1 Porción	80 g

Ensalada verduras	1 Porción	90 g
Jugo	1 vaso	8 oz

MARTES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Mazamorra	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Pollo frito	1 Porción	100 g
Papa sudada	1 Porción	80 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

MIERCOLES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de Pasta	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Carne molida sudada	1 porción	100 g
Frijoles	1 Porción	80 g
Patacón	1 Porción	50 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

JUEVES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de Arrocillo	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Chuleta de cerdo	1 Porción	100 g
Puré de Papa	1 Porción	70 g
Ensalada con arveja	1 Porción	90 g
Jugo	1 vaso	8 oz

VIERNES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de Avena	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Ullucos guisados	1 Porción	80 g
Res al ajillo	1 Porción	100 g
Ensalada	1 Porción	80 g

Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

SABADO

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de lenteja	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Cerdo a la plancha	1 Porción	100 g
Plátano frito	1 Porción	80 g
Ensalada de piña	1 Porción	80 g
Jugo	1 vaso	8 oz

DOMINGO

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de locro	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Carne sudada	1 Porción	100 g
Pasta en salsa roja	1 Porción	80 g
Ensalada Brócoli	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

MINUTA SEMANA 3

LUNES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de Quinua	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	90 g
Arveja con huevo	1 Porción	80 g
Cerdo agridulce	1 Porción	100 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

MARTES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Crema de verduras	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 porción	110 g
Pollo en salsa blanca	1 Porción	100 g

Ensalada de acelga	1 Porción	90 g
Plátano Tentación	1 Porción	80 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

MIERCOLES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa chorreada	1 Plato sopero	300g
Arroz	1 Porción	110 g
Rollo de res con verduras	1 Porción	100 g
Patacón	1 Porción	60 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de frutas en leche	1 vaso	8 oz

JUEVES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de Quinua	1 Plato sopero	300
Arroz	1 Porción	110 g
Garbanzo	1 Porción	80 g
Albóndigas al jugo	1 Porción	100 g
Ensalada – Fresa	1 Porción	80 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

VIERNES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de sancocho	1 Plato sopero	300g
Arroz	1 Porción	110 g
Lentejas	1 Porción	80 g
Hígado encebollado	1 Porción	100 g
Ensalada de espinaca	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

SABADO

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de maíz	1 Plato sopero	300g
Arroz	1 Porción	110 g
Pollo frito	1 Porción	100 r

Papa salada	1 Porción	80 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Avena	1 vaso	8 oz

DOMINGO

DETALLE	**MEDIDA**	**UNIDAD**
Sopa de cebada	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Carne sudada con papa	1 Porción	100 g
Fríjoles	1 Porción	80 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

MINUTA SEMANA 4

LUNES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de arrancada	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Carne de cerdo al bistec	1 Porción	100 g
lenteja	1 Porción	80 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

MARTES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de locro	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Res al humo	1 Porción	100 g
Garbanzo	1 Porción	80 g
Tajada de plátano	1 Porción	50gr
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

MIERCOLES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de avena	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Pollo sudado	1 Porción	100 g
Rodaja de tomate	1 Porción	40 g
Ensalada rusa	1 Porción	80 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

JUEVES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa sancocho	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Trucha	1 Porción	100 g
Frijol rojo	1 Porción	80 g
Ensalada	1 Porción	90 g

Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

VIERNES

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Mazamorra	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Carne frita	1 Porción	100 g
Plátano frito	1 Porción	40 g
Puré	1 Porción	80 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

SABADO

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de pasta	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
cerdo a la plancha	1 Porción	100 g
Papa guisada con maní	1 Porción	80 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

DOMINGO

DETALLE	MEDIDA	UNIDAD
Sopa de locro	1 Plato sopero	300 g
Arroz	1 Porción	110 g
Hamburguesa de carne mixta	1 Porción	100 g
Papa frita	1 Porción	80 g
Ensalada	1 Porción	90 g
Jugo de fruta	1 vaso	8 oz

DESAYUNOS

LUNES
ARROZ 110 g HUEVO REVUELTO FRUTA 80 gr O JUGO 9 oz
CAFÉ CON LECHE 9 oz
PAN 40 gr

MARTES
ARROZ 110 g HUEVO PERICOS FRUTA 80g O JUGO 9 oz
CAFÉ CON LECHE 9 oz
PAN 40 gr

MIERCOLES ARROZ 110 g 1 HUEVO DURO FRUTA 100 g CHOCOLATE LECHE 9 OZ PAN 40 gr	**JUEVES** ARROZ 110 g SALCHICHA COCIDA 40gr FRUTA 100 g O JUGO 9 oz AGUA DE PANELA 9 oz AREPA 60 gr
VIERNES CHOCOLATE CON LECHE 9 oz AREPA 60 g 1 HUEVO FRITO FRUTA 100 g	**SABADO** ARROZ 110 g 1 HUEVO REVUELTO FRUTA 100 g CAFÉ CON LECHE 9 oz TAJADAS 30 g

DOMINGO
ARROZ 110 g CALDO DE COSTILLA 300 g JUGO EN FRUTA 9 oz CAFÉ CON LECHE 9 oz PAN 40 gr

ENTREDIA	
PONTE EN PIE	**COMPLEMENTARIOS**
AVENA FRIA O JUGO EN FRUTA 7 oz	GALLETA 40 g
CHOCOLATE EN LECHE 7 oz	PAN 40 g
AGUA DE PANELA EN LECHE 7 0z	TOSTADA 40 g
CAFÉ EN LECHE 7 oz	PAN 40 g

REFRIGERIO

SANDWICH CON JAMON Y QUESO 120 gr	JUGO, CHOLATE, CAFÉ, AGUA DE PANELA 9 oz
SANDWICH DE POLLO 120 gr	JUGO CHOLATE, CAFÉ, AGUA DE PANELA 9 oz
HAMBURGUESA SENCILLA ENSALADA 120 gr	JUGO CHOLATE, CAFÉ , AGUA DE PANELA 9 oz

EMPANADA DE HORNO POLLO 150 g	JUGO CHOLATE, CAFÉ , AGUA DE PANELA 9 oz
PASTEL HAWAIANO 150 g	JUGO CHOLATE, CAFÉ , AGUA DE PANELA 9 oz
PERRO DE CALIENTE 120 gr	JUGO CHOLATE, CAFÉ , AGUA DE PANELA 9 oz

ALMUERZO ESPECIAL

Hornado (300 gramos) con crispeta, 2 papas, maduro y ají de maní – ¼ de Pollo asado o a la broster con papas a la francesa o papa cocinada - Frito 3 chicharrones (300 gramos) con crispetas, papa cocinada, maduro y ají	**Refresco 10 oz**

NOTA: LOS CORRESPONDIENTES MENÚS DEBEN ESTAR FIRMADOS Y AVALADOS POR UN NUTRICIONISTA.

COMPENSACION POR EL USUFRUCTO DEL BIEN INMUEBLE DONDE SE INSTALARÁ LA CAFETERIA

En calidad de compensación por el uso y goce de la cafetería donde se ejecutara el contrato el contratista se comprometerá a suministrar hasta 52 desayunos diarios de lunes a domingo para los aprendices internos y aprendices en formación externa titulada que realicen visitas al centro en práctica de formación, sin exceder el monto establecido y contando con previa autorización del Subdirector de Centro; de conformidad a los linimentos emitidos por los entes gubernamentales y territoriales con lo referente a la emergencia Sanitaria Covid-19, según el retorno gradual permito para el sector de la formación profesional a nivel nacional, a un costo unitario de:

$

ALIMENTACIÓN TRABAJADORES OFICIALES

De acuerdo a lo dispuesta en la normatividad vigente Artículo 101 de la convención colectiva de trabajo en las normas que me permito a continuación identificar: circular 3-2016-000045, circular 3-2016-000157, 3-2017-000040 el valor del almuerzo será de $ 9.091 MDA/TE, el Sena pagará el 85% del valor del mismo a su cargo y el valor restante correspondiente al 15% será pagado por el trabajador oficial. Los Valores son determinados por la Convención Colectiva de Trabajo y normatividad Sena **LOS CUALES SON INMODIFICABLES**.

ALMUERZOS TRABAJADORES OFICIALES						
20% SMLMV	**100% VALOR ALMUERZO DIARIO**	**No. T.O.**	**DIAS/MES**	**TOTAL ALMUERZOS**	**VALOR UNITARIO (Pagado por el SENA)**	**VALOR TOTAL (Valor Pagado por el SENA)**
$200.000	$ 9.091	10	22 días por tres (3) meses	660	$ 7.727	$5.099.820
Por convención Colectiva el SENA pagará por almuerzos a cada Trabajador Oficial el valor de $ 7,727 y el Trabajador Oficial Pagará el valor de $1,364						

ALMUERZOS TRABAJADORES OFICIALES

Concepto	Und.	Nº de Bienes	VALOR
Almuerzos para trabajadores oficiales	Und	660	$ 5.099.820

MENÚS ALMUERZOS TRABAJADORES OFICIALES

SEMANA No. 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA 350 g	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE POLLO PAPA FOSFORITO	SOPA DE PLÁTANO FRITO	SOPA DE CEBADA	SOPA DE MOTE
PROTEÍNA 120 g	CHULETA DE CERDO	SOBREBARRIGA A LA CRIOLLA	CERDO EN SALSA CIRUELAS	MUSLOS EN SALSA ROJA	RES A LA PLANCHA
G 1 ARROZ 130 g	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	ARROZ CON ARVEJA	ARROZ BLANCO
G 2 ALMIDÓN O GRANO 90 g	PURÉ DE PAPA BLANCA	MOLO DE PAPA	BLANQUILLO	AVORRAJADOS	VERDURAS ORIENTALES

G 3 VEGETALE S 100 g	TOMATE LECHUGA	LECHUGA, MANZANA ROJA	MELÓN, UVAS, LECHUGA	BRÓCOLI, LECHUGA, COLIFLOR Y PIÑA	PEPINO, YOGURTS, MANZANA VERDE
JUGO 9 oz	LIMONADA	JUGO DE FRESA	SANDIA Y LIMÓN	TOMATE DE ÁRBOL	PIÑA
POSTRE 45 g	FLAN MARACUYA	DULCE DE TOMATE CHONTO	MOUSE BANANO	BOCADILLO	MORA

Semana No. 2

	LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ENTRADA 350 g	SOPA MAÍZ	SOPA DE TACADO	CREMA DE AHUYAMA PAPA FOSFORITO	SOPA FRITA	AJIACO
PROTEÍNA 120 g	FILETE DE POLLO A LA CRIOLLA CON PAPA	CERDO A LA PLANCHA	RES SUDADO	CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	POLLO DESMECHADO
G 1 ARROZ 130 g	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ CON CABELLO ANGEL	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ BLANCO
G 2 ALMIDON O GRANOS 90 g	FRIJOL ROJO	PURÉ DE PAPA BLANCA	BLANQUILLO	CASCOS DE PAPA CRIOLLA	CONCHAS MAYONESA JAMON
G 3 VEGETALES 100 g	PEPINO, TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA	MANDARINA, DURAZNOS, LECHUGA	LECHUGA, BRÓCOLI, FRESA, PIÑA	CHOCLO, ARVEJA,ZANAHORIA, LECHUGA	TOMATE PICADO ,CEBOLLA
JUGO 9 oz	MORA	LIMONADA	PAPAYA C	JUGO DE LULO	TOMATE

POSTRE 45 g	FLAN DE FRESA	UCHUVAS	MOUSE DE MANGO	DULCE DE GUAYABA	POSTRE DE MORA

Semana No. 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA 300 g	SOPA DE LENTEJA	SOPA DE QUÍNOA	SANCOCHO	SOPA DE PASTA	CONSOMÉ DE CARNE CON PAPA
PROTEÍNA 120 g	RES AL VINO TINTO	CERDO A LA BQQ	POLLO A LA PLANCHA	HIGADO SUDADO	POLLO FRITO
G 1 ARROZ 130 g	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURA
G 2 ALMIDON O GRANOS 100 g	PAPAS A LA FREANCESA	FRIJOL ROJO	AREPAS DE PAPA	ARVEJA	PATACON DULCE
G 3 VEGETALES 100 g	PEPINO, LECHUGA, CEBOLLA, TOMATES	LECHUGA, MANGO BRÓCOLI	LECHUHA, PAPAYA, FRESA	REPOLLO, TOMATE, MAYONESA	ENSALADA RUSA
JUGO 9 oz	TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE TOMATE	JUGO DE MORA
POSTRE 50 g	MOUSE DE CHOCOLATE	BOCADILLO	DULCE DE CHILACUAN	POSTRE DE TOMATE CHONTO	ARROZ CON LECHE

Semana No. 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA 350 g	SOPA DE AVENA	SOPA DE MONDONGO	CREMA DE ZANAHORIA PAPA	SOPA DE MASITAS FRITAS	CONSOMÉ DE POLLO CON

			FOSFORITO		PAPA
PROTEÍNA 120g	FILETE DE POLLO CON SALSA DE QUESO	CALLO CON MANI	FILETE DE BASA APANADA	CERDO AL LIMOM	RES AL CHIMICHURRI
G 1 ARROZ 130 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CABELLO DE ANGEL	ARROZ CON COCO	ARROZ VERDE	ARROZ AL PIMENTON
G 2 ALMIDÓN O GRANOS 100g	BLANQUILLO	PAPA COCIDA	FRIJOL ROJO	PAPAS SALTEADAS CON TOMILLO	PAPA A LA FRANCESA
G 3 VEGETALES 100 g	LECHUGA TOMATE, PEPEINO	AGUACATE, LECHUGA, PIMENTÓN	MANDARINA, LECHUGA, MANZANA, PAPAYA	PICO DE GALLO	PIÑA, PAPAYA ZANAHORIA, MIEL, NARANJA
JUGO 9 oz	JUGO DE LULO	MACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO TOMATE	JUGO DE MORA
POSTRE 50 g	MARACUYA CON GALLETA	DULCE DE GUAYABA	ESPONJADO DE LIMÓN	MOUSE DE BANANO	FRUTAS

Semana No. 5

	LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ENTRADA 350 g	SOPA DE ARROCILLO	SOPA DE MENUDENCIAS	CREMA DE VERDURAS PAPA	LOCRO	CAZUELA DE FRIJOLES
PROTEÍNA 120 g	CERDO EN SALSA HAWAIANA	LENGUA EN SALSA ROJA	PECHUGA CON FOSFORITO DURAZNOS SALTEADOS	CERDO EN SALSA DE CHIMICHURRI	CARNE MOLIDA
G 1 ARROZ 130 g	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ CON ARVEJA Y	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO

G 2 ALMIDÓN O GRANOS 100g	PAPA GUISADA	GARBANZO	MOLO DE PAPA	ROLLITO DE PLÁTANO MADURO	TAJADA DE PLATANO
G 3 VEGETALES 100 g	PICO DE GALLO CON MANGO	LECHUGA, ZANAHORIA,TOMATE	MANGO,PIÑA, LECHUGA	ENSALADA DE FRUTAS	AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, PEPINO
JUGO 9 oz	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA	JUGO DE GUAYABS	LULO	JUGO TOMATE DE ÁRBOL
POSTRE 50 oz	DULCE MORA	BOCADILLO	POSTRE DE UCHUVA	PSTRE DE COCO	POSTRE DE GUANABANA

Semana No. 6

	LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ENTRADA 350 g	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE QUINUA	SOPA DE MOTE	SANCOCHO	CREMA DE CHOCLO PAPA
PROTEÍNA 120 g	CERDO ORIENTAL	ALBONDIGAS AL JUGO	FILETE DE POLLO A LA MOSTAZA	CERDO SALTEADO EN TROZOS	TRUCHA FRITA
G 1 ARROZ 130 g	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ARVEJA	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ BLANCO
G 2 ALMIDÓN O GRANOS 100 g	PAPA SALTADAS CON TOMILLO	FRIJOL ROJO	PURÉ DE PAPA	CASCOS DE PAPA CRIOLLA	PATACONES
G 3 VEGETALES 100 g	LECHUGA, ZANAHORIA, ABICHUELA	LECHUGA, MANGO TOMMY Y BRÓCOLI	PIÑA, LECHUGA, FRESA	ARVEJAS, ZANAHORIA BLANQUEADAS	LECHUGA, PASAS, COCO, PIÑA

JUGO 9 oz	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYÁ
POSTRE 50 gr	TOMATE CHONTO	POSTRE DE MORA	POSTRE DE UCHUVA	MOUSSE DE MARACUYÁ	GELATIAN CREMA DE LECHE

Semana No. 7

	LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
ENTRADA 300 g	SOPA CUCHUCO DE TRIGO	CREMA DE AHUYAMA PAPA FOSFORITO	SOPADE PATACON	SOPA DE CEBADA	SOPA DE MAIZ
PROTEÍNA 120 g	FILETE DE POLLO	CERDO EN SALSA DE PIÑA	TRUCHA EN SALSA TARTARA	CHULETA DE POLLO	RES SUDADA
G 1 ARROZ 130 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CABELLOS DE ANGEL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO
G 2 ALMIDÓN o GRANOS 100g	GARBANZO	PAPA A LA FRANCESA	ABORAJADOS	LENTEJA	PAPA AL PEREJIL
G 3 VEGETALES 100 g	LECHUGA TOMATE	LECHUGA, BRÓCOLI, FRESA,	PAPAYA, UVAS LECHUGA	LECHUGA, BRÓCOLI, FRESA, PIÑA	ENSALADA DE LA HUERTA
JUGO 9 oz	JUGO DE MANGO	PAPAYA CON LIMÓN	JUGO, FRESA	JUGO DE TOMATE	JUGO DE LULO
POSTRE 50 oz	MOUSE DE CHOCOLATE	MOUSE DE MANGO	POSTRE DE MORA	POSTRE DE LIMOM	POSTRE DE COCO

Semana No. 8

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENTRADA 350 g	SOPA FRITA	CREMA DE CHOCLO PAPA FOSFORITO	AJIACO	CONSOME DE MENUDENCIAS	SOPA DE ARROCILLO
PROTEÍNA 120 g	TRUCHA AL AJILLO	LENGUA APANADA	PECHUGA EL SALSA DE JAMON	CHULETAS DE CERDO	PECHUGA EN SALSA DE MANZANA
G 1 ARROZ 130 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PIMENTON ROJO	ARROZ CON ARVEJA
G 2 ALMIDÓN O GRANOS 100 g	FRIJOL ROJO	PURE DE YUCA	PAPAS SALTEADAS CON PEREJIL	GARBANZO	VERDURAS SALTEADAS
G 3 VEGETALES 100 g	MANZANA VERDE PAPAYA, MANGO Y TOMMY	ENSALADA LECHUGA, TOMATE,ZANAHORIA	PICO DE GALLO CON MANGO	REPOLLLO,TOMATE MAYONESA	JARDINERA DE VEGETALES
JUGO 9 oz	JUGO DE MARACUYA	TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE GUAYABA
POSTRE 50 gr	CHESSECAKE	DULCE DE GUAYABA	MOUSE BANANO	POSTRE DE CHOCOLATE	MARACUYA CON GALLETA

Entrada 350 g, Proteína 120g, G1 Arroz 130g, G2 Almidón 100g, G3 Vegetales o ensalada 100 g, Jugo 9oz y Postre 50g.