MENUS SENA
INTERNADO
2024
SERVINARIÑO

	MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4	MENU 5	MENU 6	MENU 7
BEBIDA	CHOCOLATE	JUGO DE FRESA	COLADA DE MAIZENA	MIX DE FRUTA (PAPAYA-MANGO-BANANO)	AGUA PANELA CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	JUGO DE MANGO
PROTEINA	HUEVO REVUELTO CON SALCHICHA	HUEVO PERICO	HUEVO CON MAIZITOS	HUEVOS CON JAMON	HUEVOS PERICOS (TOMATE Y CEBOLLA)	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	HUEVO CON MAIZITOS
CEREAL	PORCION DE ARROZ	PAN CROASSANT	PORCION DE ARROZ	TAJADAS DE MADURO FRITO	PAPAS A LA FRANCESA	PORCION DE ARROZ	PORCION DE ARROZ
ADICIONAL DE PROTEINA	QUESO CASERO	CUAJADA	QUESO CASERO	CUAJADA	QUESO CASERO	CUAJADA	QUESO CASERO
MERMELADA	MERMELADA DE FRESA	MERMELADA PIÑA	MERMELADA MORA	MERMELADA DE FRESA	MERMELADA DE PIÑA	MERMELADA DE MORA	MERMELADA DE FRESA

	MENU 8	MENU 9	MENU 10	MENU 11	MENU 12	MENU 13	MENU 14
BEBIDA	AVENA EN LECHE	CAFÉ EN LECHE	MIX DE FRUTAS (FRESA-PAPAYA Y MANGO)	CHOCOLATE	JUGO DE MANGO	AVENA EN LECHE	CHOCOLATE
PROTEINA	HUEVO FRITO + SALCHICHA	HUEVO PERICO (TOMATE Y CEBOLLA)	HUEVOS RANCHERO (JAMON Y MAIZITOS)	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	HUEVOS PERICOS	HUEVO REVUELTO CON SALCHICHA	HUEVO CON JAMON
CEREAL	TAJADAS DE MADURO	PAPA FRANCESA	PAN CROASSANT	PORCION DE ARROZ	PAN DE MANTEQUILLA	TAJADAS DE MADURO	PORCION DE ARROZ
ADICIONAL DE PROTEINA	CUAJADA	QUESO CASERO	CUAJADA	QUESO CASERO	CUAJADA	QUESO	CUAJADA
MERMELADA	MERMELADA DE MORA	MERMELADA DE FRESA	MERMELADA DE PIÑA	MERMELADA DE MORA	MERMELADA DE FRESA	MERMELADA DE PIÑA	MERMELADA DE MORA

	MENU 15
BEBIDA	CAFÉ EN LECHE
PROTEINA	HUEVOS PERICOS
CEREAL	PORCION DE PAPA FRANCESA
ADICIONAL DE PROTEINA	QUESO
MERMELADA	MERMELADA DE FRESA

ELABORADOS POR:



Karol Diviana Rubiano Mora
Nutricionista
MD. 07531

MENUS SENA
INTERNADO
2024
SERVINARIÑO

	MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4	MENU 5	MENU 6	MENU 7
SOPA O CREMA	SOPA DE POLIADA	SOPA DE PASTA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE ARRANCADAS	SOPA DE CEREALES	SOPA DE GUINEO	SOPA DE CABELLO DE ANGEL
ARROZ	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ CON ARVEJA	ARROZ BLANCO CON CABELLO DE ANGEL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO CON PIMENTON	ARROZ VERDE
PROTEINA	CHULETA DE CERDO	POLLO EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRY	CARNE MOLIDA CON CEBOLLA Y PIMENTON .	CARNE GOULASH GUISADA	TRUCHA APANADA	POLLO EN SALSA BBQ
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	BLANQUILLO	ALVERJA GUISADA	FRIJOL GUISADO	LENTEJAS GUISADAS	ARVEJA GUISADA	GARBANZOS GUISADOS
VERDURA	ENSALADA DE: LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, TOMATE Y CEBOLLA CON LIMON	ENSALADA DULCE: MANGO, REPOLLO, MANZANA, APIO, PAPAYA , UVAS PASAS CON CREMA CHANTILLY	ENSALADA DE: TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA Y REMOLACHA CON MAYONESA	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, REPOLLO MORADO Y RABANOS EN SALSA DE AGUACATE	ENSALADA PROVINCIAL: REPOLLO, TOMATE EN CUADROS, CEBOLLA MORADA EN JULIANAS Y ZANAHORIA CON VINAGRETA DE ALBAHACA.	ENSALADA DULCE DE LECHUGA, PAPAYA EN CUADROS, UVAS PASAS, PIÑA CALADA ZANAHORIA RALLADA, CON VINAGRETA DE MANGO	VERDURAS MIXTAS: COLIFLOR,HABICHUELAS, PIMENTON Y ZANAHORIA EN BASTONES CON MAYONESA
GUARNICION	YUCA GUISADA	PAPA EN CASCOS	PURE DE PAPA AMARILLA CREMOSO	TAJADA DE MADURO	PAPA CON CASCARA	PATACONES FRITOS	PAPAS FRITAS
JUGO DE FRUTA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA
JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE FRESA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE	JUGO DE FRESA
POSTRE	POSTRE DE CHOCOLATE	FLAN DE FRESA	FLAN DE LECHE	BOCADILLO	MOUSSE DE FRUTOS ROJOS	POSTRE DE LIMON	FLAN DE CARAMELO

	MENU 8	MENU 9	MENU 10	MENU 11	MENU 12	MENU 13	MENU 14
SOPA O CREMA	SOPA DE TRIGO	SOPA DE LOCRO	CREMA DE AHUYAMA CON PAPA FOSFORO	SOPA DE AVENA	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARROCILLO	SOPA DE HARINA FRITA
ARROZ	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO CON CABELLO DE ANGEL	ARROZ BLANCO CON PIMENTON	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO CON ZANAHORIA	ARROZ AL PEREJIL
PROTEINA	HAMBURGUESA DE RES	POLLO EN SALSA CRIOLLA	FILETE DE BASA FRITO	FILETE DE PECHUGA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	POLLO EN PRESA GUISADO	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA
LEGUMINOSA	BLANQUILLO GUISADO	FRIJOL ROJO GUISADO	ARVEJAS GUISADAS	GARBANZOS GUISADOS	LENTEJAS GUISADAS	FRIJOL ROJO GUISADO	BLANQUILLO GUISADO
VERDURA	ENS. PEPINO,LECHUGA Y TOMATE Y AGUACATE	ENSALADA HAWAIANA: UVAS PASAS, PIÑA EN CUADROS, LECHUGA, PAPAYA	ENSALADA DE: TOMATE, LECHUGA, ESPINACA, APIO, RABANO EN SALSA RANCH	ENSALADA VERDE: PEPINO, LECHUGA, AGUACATE EN CUADROS Y RABANO CON VINAGRETA	VERDURAS SALTEADAS: ZANAHORIA PIMENTON, BROCOLI Y COLIFLOR EN SALSA DE SOYA	ENSALADA DE LECHUGA, BROCOLI Y TOMATE EN CASCOS CON CUADROS DE AGUACATE Y CILANTRO	ENSALADA DE: LECHUGA, APIO RABANO Y TOMATE EN VINAGRETA CESAR
GUARNICION	TAJADAS DE MADURO	PAPA CON CASCARA	CHIPS DE PLATANO	PAPA RUSTICA EN CASCOS	YUCA AL VAPOR	PAPA CHALECO	PURE DE PAPA AMARILLA
JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUANABANA	JUGO TROPICAL	JUGO DE FRESA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE MORA
JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE LULO	JUGO DE MORA	JUGO DE MANGO	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE FRESA	JUGO DE TOMATE
POSTRE	GELATINA DE LIMON	POSTRE DE MERMELADA DE PIÑA CON QUESO	FLAN DE COCO	POSTRE DE CHOCOLATE	POSTRE DE MORA CON QUESO	ESPONJADO DE FRESA	FLAN DE VAINILLA

	MENU 15
SOPA O CREMA	SOPA DE AJIACO
ARROZ	ARROZ BLANCO CON PIMENTON
PROTEINA	POLLO EN SALSA CRIOLLA
LEGUMINOSA	ARVEJAS GUISADAS
VERDURA	ENSALADA DE: BROCOLY, COLIFLOR, ZANAHORIA, PIMENTON EN JULIANAS GUISADO
GUARNICION	TAJADAS DE MADURO
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRESA
JUGO DE FRUTA SIN AZUCAR	JUGO DE PIÑA
POSTRE	GELATINA DE MORA

ELABORADOS POR:



Karol Diviana Rubiano Mora
Nutricionista
MD. 07531

MENUS SENA
INTERNADO
2024
SERVINARIÑO

	CENA						
	MENU 1	**MENU 2**	**MENU 3**	**MENU 4**	**MENU 5**	**MENU 6**	**MENU 7**
SOPA O CREMA	SOPA DE TRIGO	SOPA DE CEBADA	SOPA QUINUA	SOPA DE ARROCILLO	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE AVENA	SOPA DE CEBADA
ARROZ	ARROZ CON MADURITO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ PAJARITO	ARROZ VERDE	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	ARROZ CON ZANAHORIA
PROTEINA	POLLO AL HORNO	CARNE DE CERDO EN SALSA TERIYAKI	POLLO AL HORNO EN SALSA DE MIEL MOSTAZA	ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	CHULETA DE CERDO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	ESTOFADO DE CARNE DE CERDO EN TIRAS CON VERDURAS
LEGUMINOSA	ARVEJA GUISADA	GARBANZOS	FRIJOL ROJO GUISADO	ARVEJA FRESCA	BLANQUILLO	FRIJOL ROJO GUISADO	LENTEJAS GUISADAS
VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA, HABICHUELA, CEBOLLA MORADA Y PEREJIL	ENS.LECHUGA, CEBOLLA, PIMENTON, MAIZITOS	ENSALADA TOMATE, PEPINO, MANGO Y FRESAS SALSA DULCE	ENS. DULCE ZANAHORIA, LECHUGA, PIÑA, PAPAYA, PASAS Y COCO VINAGRETA DE MANGO	ENS. TOMATE, CEBOLLA,ZANAHORIA, PEPINO EN CUADROS CON SALSA DE TOMATE LIMON Y PIMIENTA	ENSA. DE LECHUGA TOMATE CEBOLLA PEPINO Y LIMON	ENS. FRESCA LECHUGA, PEPINO, RABANO Y CEBOLLA Y ACEITE DE OLIVA
GUARNICION	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	TAJADAS DE MADURO	PAPA EN CASCOS FRITA	PAPA COCIDA	TAJADAS DE PLATANO	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	YUCA AL VAPOR
JUGO DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE	JUGO DE FRESA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA
JUGON SIN AZUCAR	JUGO DE LULO	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MANGO	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE LULO

	CENA						
	MENU 8	**MENU 9**	**MENU 10**	**MENU 11**	**MENU 12**	**MENU 13**	**MENU 14**
SOPA O CREMA	SOPA DE AJIACO	SOPA DE MINESTRONE	SOPA DE ARROCILLO	SOPA DE VERDURAS	SOPA CABELLO DE ANGEL	SOPA CHORREADA	SOPA DE AVENA
ARROZ	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ BLANCO CON PIMENTON	ARROZ BLANCO CON MADURITO	ARROZ BLANCO AL PIMENTON
PROTEINA	FILETE DE POLLO EN SALSA CARBONARA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	CARNE GOULASH EN SALSA NATURAL	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	ALBONDIGAS DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES	CARNE DE RES A LA PLANCHA	SALTEADO DE CARNE DE CERDO CON VERDURAS
LEGUMINOSA	ARVEJAS GUISADAS	BLANQUILLO GUISADO	LENTEJAS GUISADAS	FRIJOL ROJO GUISADO	ARVEJA FRESCA GUISADA	GARBANZOS GUISADOS	LENTEJAS GUISADAS
VERDURA	VER.SALTEADAS ZUQUINI, ZANAHORIA, PIMENTON, CEBOLLA, MAIZITOS	ACELGA CON FRESA, MANGO, PAPAYA CON LIMON, MIEL, SAL.	ENS. DE ZANAHORIA, REMOLACHA, TOMATE Y CEBOLLA CON PEREJIL	ENS, DULCE LECHUGA, MANGO, PAPAYA, PIÑA CALADA, UVAS PASAS, COCO Y FRESAS EN SALSA DULCE DE FRESA.	ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE Y PEREJIL CON LIMON	ENSALADA DE HABICHUELA, ARVEJA, MAIZITOS Y ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAIZITOS CON LIMON
GUARNICION	PAPA AL VAPOR	PURE DE PAPA	YUCA AL VAPOR	PAPAS FRITAS	TAJADA DE MADURO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	YUCA CON PIMENTON
JUGO DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE LULO	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MANGO	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE	JUGO DE FRESA
JUGON SIN AZUCAR	JUGO DE FRESA	JUGO DE MANGO	JUGO DE TOMATE	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE MANGO	JUGO DE LULO

	MENU 15
SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA CON PAPA FOSFORITO
ARROZ	ARROZ CON AJONJOLI
PROTEINA	CHULETA DE CERDO
LEGUMINOSA	FRIJOL ROJO GUISADO
VERDURA	ENS. REPOLLO, TOMATE, AGUACATE CEBOLLA MORADA
GUARNICION	PATACON
JUGO DE FRUTA	JUGO DE MANGO
JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA

ELABORADOS POR:



Karol Diviana Rubiano Mora
Nutricionista
MD. 07531