

## Martha Zapata Nagles

NIT: 22548976-9

Propuesta de alimentación empleados oficiales del SENA con proyección a enero del año 2021

<b>DESAYUNOS</b>			
<b>OPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Croissants de queso y jamón (50g)</li> <li>▪ Frutas (60g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> <li>▪ Chocolate, milo o café (240cc)</li> <li>▪</li> </ul>	1	\$ 10.000
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carne de cerdo o res en bistec (80g)</li> <li>▪ Arepa (50g)</li> <li>▪ Quesito (60g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> <li>▪ Chocolate, milo o café (240cc)</li> </ul>	1	\$ 10.000
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Patacón (50g)</li> <li>▪ Queso costeño rallado (60g)</li> <li>▪ Salchicha (53g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> </ul>	1	\$ 10.000
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sándwich de jamón o queso</li> <li>▪ Fruta</li> <li>▪ Jugo natural</li> </ul>	1	\$ 10.000
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Omelette de jamón y queso (70g)</li> <li>▪ Frutas (60g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> <li>▪ Café con o sin leche (240cc)</li> <li>▪</li> </ul>	1	\$ 10.000
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cereal (6 Onz)</li> <li>▪ Yogurt (180cc)</li> <li>▪ Frutas (60g)</li> <li>▪ Jugo de naranja (240cc)</li> </ul>	1	\$ 10.000
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carne de cerdo o res en bistec (80g)</li> <li>▪ Patacón (50g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> </ul>	1	\$ 10.000
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Almojábanas (30g)</li> <li>▪ Frutas (60g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> <li>▪ Chocolate, milo o café (240cc)</li> </ul>	1	\$ 10.000
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arepa (50g)</li> <li>▪ Huevo revuelto (55g)</li> <li>▪ Salchicha (53g)</li> <li>▪ Fruta (60g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> </ul>	1	\$ 10.000

10	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Patacón (50g)</li> <li>▪ Chorizo (53g)</li> <li>▪ Quesito (60g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> <li>▪ Café con o sin leche (240cc)</li> </ul>	1	\$ 10.000
----	---	---	-----------

<b>ALMUERZO</b>			
<b>OPCION</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frijoles (180g)</li> <li>▪ Arroz (91g)</li> <li>▪ Ensalada (150g)</li> <li>▪ Carne molida (53g)</li> <li>▪ Maduro (45g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> </ul>	1	\$ 14.000
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arroz (91g)</li> <li>▪ Lenteja guisada (180g)</li> <li>▪ Huevo frito (50g)</li> <li>▪ Maduro (45g)</li> <li>▪ Ensalada (150g)</li> <li>▪ Chicharrón (53g)</li> <li>▪ Limonada (240cc)</li> </ul>	1	\$ 14.000
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hígado en bistec (53g)</li> <li>▪ Arroz (91g)</li> <li>▪ Patacón (50g)</li> <li>▪ Ensalada (150g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> </ul>	1	\$ 14.000
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carne de cerdo (53g)</li> <li>▪ Ensalada (150 g)</li> <li>▪ Sopa de verduras (180cc)</li> <li>▪ Maduro (45g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> <li>▪ Arroz en zanahoria (91g)</li> </ul>	1	\$ 14.000
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gallina sudada (53g)</li> <li>▪ Arroz (91g)</li> <li>▪ Ensalada (150g)</li> <li>▪ Consume de gallina (180cc)</li> <li>▪ Tajada madura (50g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> </ul>	1	\$ 14.000
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arroz mixto (carne de cerdo, pollo, chorizo) 91g</li> <li>▪ Patacón (50g)</li> <li>▪ Ensalada (150g)</li> </ul>	1	\$ 14.000

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de verduras (180cc)</li> <li>▪ Jugo natural (200cc)</li> </ul>		
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cachama (64g)</li> <li>▪ Arroz blanco (91g)</li> <li>▪ arepa (50g)</li> <li>▪ Ensalada (150g)</li> <li>▪ Sopa de tostón(180cc)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> </ul>	1	\$ 14.000
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de mondongo (180cc)</li> <li>▪ Ensalada (150g)</li> <li>▪ Pechuga a la plancha (64g)</li> <li>▪ Papa chorreada (50g)</li> <li>▪ Arroz (91g)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> </ul>	1	\$ 14.000
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pechuga en salsa de champiñones (53g)</li> <li>▪ Patacón (50g)</li> <li>▪ Consomé de gallina (180cc)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> </ul>	1	\$ 14.000
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Filete de pescado en salsa tártara (64g)</li> <li>▪ Arroz de coco (100g)</li> <li>▪ Patacón (50g)</li> <li>▪ Ensalada (150g)</li> <li>▪ Consume de pescado (180cc)</li> <li>▪ Jugo natural (240cc)</li> </ul>	1	\$ 14.000



**MARTHA LUCIA ZAPATA NAGLES**

