

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 04

Sopa Verduras
Proteína costilla de cerdo al horno
/pechuga miel mostaza
Energético tortilla española
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Ciruela
Postre Arroz con leche
Refrigerio Croissant de jamón y
queso, Milo, Granadilla

MIÉRCOLES 6

Sopa Crema de zanahoria
Proteína Carne en salsa stroganoff /
Pierna de pollo BBQ
Energético Papa fría/lasaña de
espinaca
Arroz Mazorca
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo mango
Postre Dulce de mora
Refrigerio Corazón, avena, uvas

VIERNES 8

Sopa Arracacha
Proteína pollo al horno/ Cazuela de
mariscos
Energético patacón
Arroz blanco
Ensalada Aguacate
Jugo Limonada
Postre Dulce de coco
Refrigerio Sándwich mixto, Jugo
de mora, Gajos de mandarina

MARTES 05

Sopa torrejas
Proteína Fricasé/ Carne al horno
Energética Criollas doradas
Arroz Pajarito
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Frutos verdes
Postre Galletas chips
Refrigerio Empanada valluna, Jugo de lulo, Pera

JUEVES 7

Festivo



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 11

Sopa Letras
Proteína Albondigas
endiabladas/alitas apanadas
Energético Bolitas de
yuca al horno/poteca de ahuyama
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo lulo
Postre Bocadoillo
Refrigerio pastel de pollo,
chocolate, melón

MIÉRCOLES 13

Sopa Lenteja
Proteína Sobrebarriga al horno/
pechuga en salsa de naranja con
almendras
Energético papa chorreada / pepino
criollo
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo maracuyá
Postre fresas con chocolate
Refrigerio Pizza, Jugo natural, piña

VIERNES 15

Sopa Criolla
Proteína Carne y pollo en salsa criolla
Energético plátano, yuca, papa
Arroz blanco
Ensalada Aguacate
Jugo feijoa
Postre Gelatina con leche
condensada
Refrigerio Galletas tosh, queso,
salpicón

MARTES 12

Sopa Mazamorra chiquita
Proteína Pechuga con vegetales/
carne al vino
Energético Platano
caramelizado/ acelga guisada
Arroz primavera
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre Dulce de melón
Refrigerio Pancakes, Yogurt, Durazno-fresa-
arándanos

JUEVES 14

Sopa peto dulce
Proteína pechuga ajonjolí/ carne de cerdo
asado
Energética Arracacha chips
Arroz Perejil
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo mora
Postre Galleta de avena
Refrigerio Perro caliente,
panelada, naranja



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 18

Festivo

MIÉRCOLES 21

Sopa Crema dorada
Proteína Arroz con pollo
Energético Papa chips
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Uva
Postre Dulces de frutos rojos
Refrigerio arepa de huevo, jugo de maracuyá

VIERNES 23

Sopa crema de champiñones
Proteína Lasagna mixta
Energético pan / arroz
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo fresa
Postre trufa
Refrigerio Arepa de jamón y queso, sorbete de mora

MARTES 20

Sopa Cascabel
Proteína Tilapia al ajillo/cerdo en salsa oriental
Energético Yuca en astillas /Berengenas apanadas
Arroz Tortuga
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Piña
Postre Mini merengues
Refrigerio mármol, Frescavena, Melón

JUEVES 22

Sopa Garbanzos
Proteína Carne grille/ pechuga apanada
Energético plátano al horno
Arroz Tigre
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Guayaba
Postre Cheesecake de limón
Refrigerio Salchipapa, tetero, fresa



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 25

Sopa Pintada
Proteína Pollo al limón/ hígado
encebollado
Energético papa chaleca/ calabaza a la
crema
Arroz vicky
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo maracuyá
Postre Polvorosas
Refrigerio Pan de bono, Kumis, Ciruela

MIERCOLES 27

Sopa crema de mazorca
Proteína Canelón de pollo/ Tomate
relleno
Energético pure de papa con cilantro
Arroz Arveja
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo frutos amarillos
Postre torta de ciruela
Refrigerio deditos de queso,
chocolate, granadilla

VIERNES 29

Entrega de
boletines

MARTES 26

Sopa Conchitas
Proteína Estofado/ pollo crispy
Energético Garbanzos a la madrileña/
torta de zanahoria
Arroz verde
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Lulo
Postre Esponjado de maracuyá
Refrigerio Volován de pollo, jugo de frutos
rojos, banano bocadillo

JUEVES 28

Sopa Sancocho
Proteína Pescado apanado/ burrito de
carne mechada
Energético Yuca en láminas/ verdura
teriyaki
Arroz blanco
ensalada incluye diferentes verduras y opción de
fruta
Jugo Naranja - piña
Postre Jalea de guayaba
Refrigerio panzerotti de pollo con
champiñones, Sorbete de feijoa



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial