

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

MIERCOLES 6

Sopa Arracacha
Proteína pierna al horno/ cazuela de
mariscos
Energético Patacón
Arroz Blanco
Barra de Ensalada Aguacate
Jugo limonada
Postre Dulce de mora
Refrigerio Corazón, avena, uvas

VIERNES 8

Sopa Crema de espinaca
Proteína carne bologñesa/ pollo a la
carbonara
Energético Pan
Cereal spaguettis
Barra de Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo mango
Postre Dulce de coco
Refrigerio Sándwich mixto, Jugo
de mora, Gajos de mandarina

MARTES 05

Sopa torreas
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 Albóndigas en salsa de pimienta/alitas apanadas

Energético yuca en astillas/poteca de ahuyama

Arroz blanco

Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo lulo

Postre Bocadillo

Refrigerio pastel de pollo, chocolate, Manzana en láminas

MIERCOLES 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 galletas de avena

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, jugo de mora, 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 fresas con chocolate

Refrigerio Perro caliente, panelada, naranja



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 18

Festivo

MIERCOLES 20

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 22

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 19

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 21

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

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos