

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 07

JORNADA
PEDAGÓGICA

MIÉRCOLES 9

Sopa Avena
Proteína Sobrebarriga a la criolla/
pechuga rellena espinaca y queso
Energético Papa criolla/ Poteca de
ahuyama con arveja
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre Galletas chips
Refrigerio Arepa de queso,
Chocolate, uva

VIERNES 11

Sopa Crema de champiñones
Proteína Hamburguesa de
carne/hamburguesa de pollo
Energético Papa a la francesa/arroz
Cereal pan
Barra de Ensalada incluye
Diferentes verdura y opción de
fruta
Jugo Maracuyá
Postre Burbuja
Refrigerio Croissant de queso,
Yogurt, Fruta picada

MARTES 08

Sopa Crema de verduras
Proteína Noguets de pollo/ Carne de
cerdo BBQ
Energética yuca dorada/pepino guisado
Arroz Perejil
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Piña
Postre Dulce de mora
Refrigerio Buñuelo, avena cubana, melón

JUEVES 10

Sopa Cuchuco de trigo
Proteína Filete de tilapia asada/pernil de pollo dorado
Energético Papa en chupe/verdura caliente
Arroz Escoces
Barra de Ensalada incluye Diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Limón
Postre Dulce de uchuva
Refrigerio Mantecada, sorbete de guanabana,
manzana



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 14

Sopa Mute

Proteína Fajitas de carne/muslo de pollo en salsa criolla

Energético Plátano melao/ tajadas de berenjena gratinadas
Arroz Vicky

Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo tomate de árbol

Postre panderitos

Refrigerio Sándwich de jamón y queso, Sorbete de guanábana, fresa

MIERCOLES 16

Sopa minestrone

Proteína arroz chino

Energético papa chips

Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta

Jugo ciruela

Postre Gelatina

Refrigerio Muffins de chocolate, Kumis, Manzana

VIERNES 18

Sopa Ajiaco

Proteína Pollo mechado

Energético Mazorca a la criolla

Cereal Arroz Blanco

Ensalada Aguacate

Jugo mora

Postre Nucita

Refrigerio Arepa con carne mechada, Jugo natural, mandarina

MARTES 15

Sopa Crema de tomate

Proteína pollo al limón/ ternera asada

Energético Macarrones a la crema/ brócoli y coliflor

Arroz arveja

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo Lulo

Postre Dulce de frutos amarillos

Refrigerio Papa rellena, Sorbete de feijoa, Granadilla

JUEVES 17

Sopa Colicero

Proteína Atún/carne molida con vegetales

Energético láminas de yuca/ Calabacín al huevo
Arroz blanco

Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta

Jugo naranja - piña

Postre Dulce de coco

Refrigerio Galletas Wafer, Queso blanco, ensalada de frutas



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 21

Sopa Cereales
Proteína Goulash / Alitas agridulces
Energético Torta de ahuyama/ guatila
guisada
Arroz Florentino
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo guayaba
Postre piazza
Refrigerio Pan de yuca, tetero, Banano
bocadillo

MIERCOLES 23

Sopa Mazorca
Proteína Chuleta de cerdo asado/
curry de pollo al curry con cebollín
Energético Pure de papa gratinado
Arroz Napolitano
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Mango
Postre Bocado
Refrigerio Palito de queso, avena,
Naranja

VIERNES 25

Sopa crema blanca
Proteína carne molida en salsa
napolitana/pollo carbonara
Energético pan
Cereal Espaguetis
Ensalada Aguacate
Jugo Maracuyá
Postre Jalea de guayaba
Refrigerio Wraps Hawaiano, jugo de fresa

MARTES 22

Sopa Cebada perlada
Proteína Pechuga a la plancha/ carne
en bistek
Energético Moneditas de plátano
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo Feijoa
Postre Dulce de papayuela
Refrigerio Empanada de carne, jugo de mora,
salpicón

JUEVES 24

Sopa Crema de brócoli
Proteína Pollo a la broaster/filete de trucha
asada
Energética yuca al vapor con perejil/ Habichuela a la
criolla
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre Flan
Refrigerio Arepa de choclo,
chocolate, mandarina



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 28

Sopa Fideos
Proteína Fajitas mexicanas/ torta de pollo
Energético Croquetas de yuca/ Mix de verdura guisada
Arroz tigre
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Lulo
Postre Quimbaya
Refrigerio Gala, sorbete de curuba, láminas de pera

MIÉRCOLES 30

Sopa Jardinera
Proteína Creps de carne/ pechuga en salsa de champiñones
Energético Ensalada rusa/ Calabaza el vapor
Arroz Perejil
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo mora
Postre galleta rizada
Refrigerio Almojábana, chocolate, manzana

VIERNES 01 (agosto)

Sopa Criolla
Proteína Pollo al horno/ cazuela de mariscos
Energético patacón
Arroz blanco
Ensalada Aguacate
Jugo limonada
Postre Copelia
Refrigerio Pastel de carne, tetero, Sandía

MARTES 29

Sopa crema blanca (cebolla)
Proteína Contramuslo dorado al romero/ lomo de cerdo en salsa maracuyá
Energético Papa postiza/ verdura caliente con pasta
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo panelada
Postre minipasabocas
Refrigerio Rollo de canela, Avena, uvas verdes

JUEVES 31

Sopa Crema de apio
Proteína Cordón blue/ Ropa Vieja
Energético Lenteja
Arroz Blanco
ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo maracupiña
Postre Dulce de fresa
Refrigerio Granola, Kumis, Mango



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial