

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 02

FESTIVO

MIERCOLES 4

Sopa Crema dorada
Proteína Piernitas doradas/muchacho en
salsa de ciruela
Energético plátano al horno
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Mora
Postre Nucita
Refrigerio Sándwich de jamón y
queso, Sorbete de guanábana

VIERNES 6

Sopa Consomé de totopos
Proteína Taco de carne y pollo
Energético Refrito
Arroz Mexicano
Ensalada guacamole
Jugo limonada
Postre Bocadillo veleño
Refrigerio Deditos de salchicha,
milo, pera

MARTES 03

Sopa Cereal
Proteína Estofado/ pechuga gratinado
Energética papa chorreada/ verdura al
vapor
Arroz tigre
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Mango
Postre Baloncitos Jet
Refrigerio Buñuelo, avena, manzana verde

JUEVES 5

Sopa Garbanzo
Proteína Pescado asado, chuleta de cerdo BBQ
Energético Yuca en láminas/ poteca de ahuyama
Arroz perejil
Barra de Ensalada incluye Diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo feijoa
Postre Dulce de coco
Refrigerio Panzerotty hawaiano, jugo de
maracuya



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 9

Sopa Cuchuco de trigo
Proteína Alitas en salsa teriyaki/carne
encebollada
Energético Arracacha
chips/ Habichuela al cilantro
Arroz tricolor
Barra Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo piña
Postre Galletas chips
Refrigerio Browinie, leche, manzana
verde

MIERCOLES 11

Sopa Verduras
Proteína Pernil al
romero/sobrebarriga asada
Energético Macarrones
napolitanos al queso/pepino criollo
Arroz cilantro
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Tomate de árbol
Postre Cheesecake de
maracuyá
Refrigerio Pizza, jugo natural

VIERNES 13

Sopa Cascabel
Proteína Carne asada con chimichurri/
pechuga asada
Energético Papa salada
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo maracuyá
Postre Copelia
Refrigerio arepa de huevo, café o jugo,
naranja

MARTES 10

Sopa Mazamorra chiquita
Proteína chuleta
valluna/canelon de pollo
Energético aborrajado
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo frutos rojos
Postre jalea de guayaba
Refrigerio Papa rellena, café o jugo,
mandarina

JUEVES 12

Sopa Crema de tomate
Proteína Arroz paisa
Energética papa rizada
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo lulo
Postre Gelatina
Refrigerio volován de pollo,
sorbete de curuba



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial