

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 03

Sopa Crema verde (brocolí)
Proteína Carne encebollada/pollo
miel mostaza
Energético yuca francesa/calabaza a la
crema
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo feijoa
Postre Galletas waffers chocolate
Refrigerio Almojabana, Chocolate,
Mandarina

MIERCOLES 5

Sopa Mazorca
Proteína Pescado apanado/ Chuleta
de cerdo a la plancha
Energético Torta de zanahoria/
Conchas a ala carbonara
Arroz verde
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Naranja piña
Postre Esponjado de mora
Refrigerio Torta de banano, kumis,
mandarina

VIERNES 7

Sopa Crema dorada
Proteína arroz con pollo
Energético papa chips
Barra de Ensalada barra de frutas
Jugo Mora
Postre Minimerengues
Refrigerio croissant de queso,
chocolate, naranja

MARTES 04

Sopa pintado
Proteína Fricase / carne con vegetales
Energético papa con paprika
Arroz Florentino
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Frutos amarillos
Postre fresas con chocolate
Refrigerio Papa rellena, café, pera en láminas

JUEVES 6

Sopa Frijol
Proteína Carne molida, huevo,
chorizo
Energético Tajada de plátano
Arroz Blanco
Ensalada Aguacate
Jugo Limonada
Postre Gelatina
Refrigerio Creps de frutos rojos, yogurt,
arándanos-fresa- mora



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 10

Sopa minestrone
Proteína Pierna de pollo sudado/ carne en salsa stroganoff
Energético papa a la criolla/chop suey
Arroz arveja
Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo uva
Postre Bocadillo veleño
Refrigerio Pastel Hawaiano, café, manzana

MIERCOLES 12

Sopa Sancocho
Proteína Pescado a la plancha/ costilla de res
Energético plátano caramelizado/torta de guatila
Arroz perejil
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo panelada
Postre torta de maracuyá
Refrigerio Wraps de pollo, chocolate, mandarina

VIERNES 14

Sopa Ajiaco
Proteína pollo mechado
Energético mazorca criolla
Cereal arroz blanco
Ensalada aguacate
Jugo mora
Postre chessecake de limón
Refrigerio arepa rellena de carne, jugo de lulo

MARTES 11

Sopa Crema de pollo
Proteína creps de carne/colombinas de pollo en champiñon
Energético torta de papa
Arroz amarillo
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo guayaba
Postre Dulce de fresa
Refrigerio Salchipapa, café, mix de fruta

JUEVES 13

Sopa peto dulce
Proteína Burritos de carne con vegetales/ milanesa de pollo
Energética tortilla española
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo maracumango
Postre frunas
Refrigerio Pancakes, yogurt, durazno-fresa



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 17

Sopa crema de calabaza
Proteína pollo en salsa naranja con
almendras/ steck pimienta
Energético moneditas de plátano
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Feijoa
Postre jalea de mango
Refrigerio Wraps de jamón y queso,
sorbete de curuba
Refrigeri

MIÉRCOLES 19

Sopa Colicero
Proteína pollo a la oriental/huesitos
de marrano al horno
Energético garbanzo/verdura criolla
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Frutos amarillos
Postre torta de ciruela
Refrigerio Pastel de yuca, jugo de mora

VIERNES 21

Sopa Arracacha
Proteína pollo al horno / cazuela
de mariscos
Energético patacón
Arroz blanco
Ensalada aguacate
Jugo Feijoa
Postre panelitas
Refrigerio Deditos de salchicha, milo, uvas

MARTES 18

Sopa cebada perlada
Proteína fajitas de carne de res y
cerdo/ atún en bolitas
Energético pure de papa
criolla/ensalada con tornillos
Arroz maíz
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo Guanábana
Postre baloncitos
Refrigerio ponqué mármol, avena, sandía

JUEVES 20

Sopa Crema de arveja
Proteína carne molida con
verdura/pechuga en salsa cilantro
Energético bolitas de yuca al
horno/brócoli salteado
Arroz Perejil
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo manzana
Postre Dulce de uchuva
Refrigerio Arepa de choclo, chocolate,
mandarina



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 24

FESTIVO

MIERCOLES 26

Sopa crema de guatila
Proteína lasagna mixta
Energético papa finas hierbas
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre polvorosas
Refrigerio panzerottis de pollo, jugo de
ciruela

VIERNES 28

Sopa Carmelita
Proteína bondiola de cerdo al
horno/ pollo hawaiano
Energético arracacha
chips/calabacin guisado
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo lulo
Postre mini mantecada
Refrigerio Croiasant de chocolate, café,
pera

MARTES 25

Sopa Mazamorra chiquita
Proteína alitas apanadas / higada en
bistek
Energético papa postiza/verdura al
vapor
Arroz vicky
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Maracuyá
Postre esponjado de feijoa
Refrigerio Donuts, kumis, manzana

JUEVES 27

Sopa de verduras
Proteína pollo crispí/ cerdo agridulce
Energético papa Ana con tocineta/pepino
a la criolla
Arroz arroz
ensalada incluye diferentes verduras y opción de
fruta
Jugo mora
Postre Jalea de guayaba
Refrigerio arepa de huevo, jugo de lulo



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos