

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 29

Sopa Torrejas
Proteína cordón blue/ carne asada
Energética papa en cascots con paprika
Arroz cilantro
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo mora
Postre galleta de coco
Refrigerio pan de bono, milo,
manzana

MIERCOLES 1

Sopa verduras
Proteína Fricase / sobrebarriga al horno
Energético cascots de papa criolla
Arroz verde
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo mango
Postre minibrownie
Refrigerio arepa de choclo,
chocolate, uva verde

VIERNES 3

Sopa arracacha
Proteína Pollo al horno / mondongo
Energético patacón
Arroz blanco
Barra de Ensalada Aguacate
Jugo ciruela
Postre Cheesecake de
feijoa
Refrigerio Rollo de canela, kumis,
sandia

MARTES 30

Sopa minestrone
Proteína Chuleta valluna/ pollo en salsa
de champiñones
Energética aborrajado
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo lulo
Postre durazno en almíbar
Refrigerio pastel de yuca, jugo de frutos rojos,
melón

JUEVES 2

Sopa sancocho
Proteína albóndigas / tilapia asada
Energético pasta plumas en salsa pomodoro/ wok de
verduras
Arroz pajarito
Barra de Ensalada incluye Diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo piña
Postre dulce de mora
Refrigerio Sándwich de pollo , jugo de
maracuyá



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial