

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 13

FESTIVO

MIERCOLES 15

Sopa carmelita
Proteína bondiola de cerdo al
horno/ pollo hawaiano
Energético arracacha chips , calabacín
guisado
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo lulo
Postre mini mantecada
Refrigerio papa rellena, jugo de
ciruela, uva

VIERNES 17

Sopa Crema de tomate
Proteína lasagna mixta
Energético pan a las finas hierba / arroz
Cereal pan
Barra de Ensalada incluye
Diferentes verdura y opción de
fruta
Jugo frutos rojos
Postre Gelatina
Refrigerio creps de frutos rojos,
kumis/ yogurt , fresa-mora -
arándanos

MARTES 14

Sopa Crema blanca
Proteína pollo a la broster/ muchacho
en salsa de ciruela
Energética lenteja
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo mango
Postre pera caramelizada
Refrigerio ponqué mármol, frescavena, melón

JUEVES 16

Sopa Cuchuco de trigo
Proteína pescado asado/ ropa vieja
Energético tortilla de mazorca
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye Diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo guayaba
Postre flan
Refrigerio croissant de jamón y queso,
chocolisto, mandarina



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 20

Sopa conchas

Proteína carne en bistek / pechuga
asada

Energético papa chaleca/
verdura salteada
Arroz napolitano

Barra Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo fresa

Postre polvorosas

Refrigerio Wraps de pollo ,
sorbete de mora

MIERCOLES 22

Sopa cebada perlada

Proteína costillas de cerdo BBQ / creps
de pollo

Energético croquetas
de yuca/ habichuela al cilantro

Arroz blanco

Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta

Jugo maracuyá

Postre dulce de uchuva

Refrigerio Almojabana, chocolate,
naranja

VIERNES 24

Sopa criolla

Proteína pierna pernil al horno/
cazuela de mariscos

Energético patacón

Cereal Arroz Blanco

Ensalada Aguacate

Jugo tamarindo

Postre arroz con leche

Refrigerio pastel de carne, tetero,
pera lámina

MARTES 21

Sopa crema de verduras

Proteína colombinas de pollo al
curry/ carne a las finas hierbas

Energético pure de papa

Arroz arveja

Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo feijoa

Postre esponjado de mango

Refrigerio arepa colombiana, jugo de frutos
del bosque

JUEVES 23

Sopa Crema de espinaca

Proteína carne a la bologñesa / pollo a la
carbonara

Energético pan / arroz

Arroz spaguettis

Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta

Jugo frutos rojos

Postre galletas con grajeas

Refrigerio pizza, jugo de maracuyá



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 5

LUNES 27

Sopa Cascabel
Proteína pechuga rellena de
espinaca y queso/ chuleta de cerdo
asada
Energético Torta de conchas/ coliflor y
brócoli
Arroz perejil
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo guayaba
Postre galletas chips
Refrigerio sándwich de atún, jugo de
mora, manzana

MIÉRCOLES 29

Sopa peto
Proteína burrito de carne con
vegetales/ milanesa de pollo
Energético papa criolla
Arroz tigre
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo uva
Postre galletas alfajor
Refrigerio Buñuelo, milo, uvas

VIERNES 31

Sopa Crema de champiñón
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 naranja piña
Postre helado
Refrigerio Muffins, yogurt, sandia

MARTES 28

Sopa avena
Proteína goulash/ pechuga thai
Energético chifles de plátano
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo Frutos verdes
Postre fresas con crema
Refrigerio pazerotty napolitano, jugo de lulo,
uvas

JUEVES 30

Sopa Crema de apio
Proteína arroz paisa
Energética papa rizada
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo mango
Postre dulce de fresa
Refrigerio empanada de pollo,
jugo de manzana, granadilla



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial