

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 01

Sopa avena
Proteína Carne en bistec/pechuga
asada
Energética papa en chupe/mix de
brocolí y coliflor
Arroz cilantro
Barra de Ensalada incluye
diferentes verdura y opción de
fruta
Jugo frutos de bosque
Postre galleta rizada
Refrigerio Almojábana, Chocolate,
Naranja

MIÉRCOLES 3

Sopa Crema de verduras
Proteína Carnes a las finas hierbas/
pierna al horno con BBQ
Energético Lenteja
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo fresa
Postre galletas ajedrez
Refrigerio Papa rellena, tetero,
melón

VIERNES 5

Sopa cuchuco de trigo
PARRILLADA
Ensalada Aguacate
Jugo limonado
Postre Gelatina
Refrigerio pastel gloria, Jugo de
mora, mandarina

MARTES 02

Sopa patacón
Proteína pechuga en salsa de
pimentón/chuleta de cerdo asada
Energética ensalada rusa/Pepino guisado
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo guayaba
Postre dulce de uchuva
Refrigerio pastel de carne, jugo de lulo, pera

JUEVES 4

Sopa mute
Proteína tilapia en salsa de naranja/pollo gratinado
Energético Yuca a la francesa/ lasagna de espinaca
Arroz tigre
Barra de Ensalada incluye Diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo maracuyá
Postre dulce de mora
Refrigerio Wraps de jamón y queso, avena



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 8

Sopa Criolla
Proteína Noguets/muchacho en salsa de ciruela (opción)
Energético papa
Ana/calabacín al vapor
Arroz cilantro
Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo mango
Postre Galletas chips
Refrigerio Brownie, leche, manzana verde

MIERCOLES 10

Sopa Cebada perlada
Proteína Sobrebarriga en salsa criolla/pechuga con vegetales
Energético criollitas doradas/poteca de ahuyama
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo lulo
Postre dulce de papayuela
Refrigerio dedito de salchicha, chocolisto, mix de fruta

VIERNES 12

Sopa Consome de totopos
Proteína Taco de carne y pollo
Energético refrito
Arroz mexicano
Ensalada Guacamole
Bebida panelada
Postre Jalea de guayaba
Refrigerio arepa rellena, tetero, granadilla

MARTES 9

Sopa crema de tomate
Proteína Arroz con carnes
Energético papa rizada
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo mora
Postre minipasabocas
Refrigerio Empanada de pollo, jugo de maracuyá, fresa

JUEVES 11

Sopa Carmelita
Proteína pernil al romero/carne de cardo asada
Energético plátano caramelizado/habichuela al cilantro
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo uva
Postre esponjado de maracuyá
Refrigerio Sándwich de atún, jugo de lulo



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial



MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 15

Sopa Cereales
Proteína Bondiola de cerdo
agridulce / milanesa de pollo
Energético Macarrones al queso/ torta de
verduras
Arroz perejil
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo ciruela
Postre polvorosas
Refrigerio Buñuelo, milo, melón

MIÉRCOLES 17

Sopa crema de zanahoria
Proteína steak pimienta/pernil
dorado al romero
Energético Pure de papa criolla
Arroz arveja
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo piña
Postre Flan de caramelo
Refrigerio Empanada colombiana,
jugo de fresa, sandía

VIERNES 19

Sopa Ajiaco
Proteína Pollo desmechado
Energético mazorca a la criolla
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Mora
Postre minimerengues
Refrigerio Arepa de queso, chocolate, pera

MARTES 16

Sopa cuchuco de maíz
Proteína torta de pollo / ternera
Energéticos cascos de papa con
paprika/ guatila a la crema
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo feijoa
Postre flan
Refrigerio palito de queso, sorbete de
guanabana

JUEVES 18

Sopa Arroz
Proteína Atún en bolitas/ molida con vegetales
(habichuela, arveja, zanahoria)
Energética chifles de platano
Arroz tigre
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo lulo
Postre arroz con leche
Refrigerio Mantecada, Avena
cubana, Manzana verde



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 22

Sopa mazorca
Proteína Carne asada/ alitas en salsa teriyaki
Energético papa chaleca/ calabacín guisado
Arroz cilantro
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo mango
Postre galletas de avena
Refrigerio sándwich de jamón y queso en pan de finas hierbas, chocolisto, mandarina

MIERCOLES 24

Sopa Colicero
Proteína tilapia al ajillo/ costillas en salsa BBQ
Energético yuca en astillas, berenjenas al horno
Arroz escoces
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo maracuyá
Postre dulce de coco
Refrigerio empanada de carne, jugo de lulo, granadilla

VIERNES 26

Sopa frijol
Proteína huevo, chorizo, carne molida
Energético tajadas de plátano
Arroz blanco
Ensalada aguacate
Jugo limonada
Postre dulce de frutos rojos
Refrigerio galletas, queso, ensalada de frutas

MARTES 23

Sopa crema de apio
Proteína fajitas mexicanas/ pechuga al curry con cebollín
Energético moneditas de plátano
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo frutos rojos
Postre jalea de mango
Refrigerio croissant de queso, yogurt, banano criollo

JUEVES 25

Sopa arroz
Proteína Pechuga en salsa miel mostaza/ carne encebollada
Energética tortilla española/ espinaca al huevo
Arroz perejil
ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo frutos verdes
Postre natilla con mora
Refrigerio wraps hawaiano con pollo, jugo de maracuyá



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

LUNES 29

Sopa torreyas
Proteína Condón blue/ Carne en
salsa estroganof
Energético torta de papa
Arroz cilantro
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo mora
Postre mini brownie
Refrigerio pan de bono, milo,
Manzana

MIERCOLES 1 (OCT)

Sopa verduras
Proteína fricase / sobrebarriga al
horno
Energético Cascos de papa criolla
Arroz verde
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo mango
Postre dulce de coco
Refrigerio arepa de choclo, chocolate,
melón

VIERNES 3 (OCT)

Sopa arracacha
Proteína pollo al horno / mondongo
Energético patacón
Arroz blanco
Ensalada aguacate
Jugo ciruela
Postre cheesecake de feijoa
Refrigerio Rollo de canela, kumis,
sandía

MARTES 30

Sopa minestrone
Proteína Chuleta valluna/ pollo en salsa
de champiñón
Energético aborrajado
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo lulo
Postre durazno en almíbar
Refrigerio pastel de yuca, jugo de frutos
rojos, uvas verdes

JUEVES 2 (OCT)

Sopa sancocho
Proteína albóndigas / trucha
Energético pasta plumas en salsa
pomodoro/ wok de verduras
Arroz pajarito
ensalada incluye diferentes verduras y opción de
fruta
Jugo tamarindo
Postre dulce de piña
Refrigerio sándwich de pollo, jugo de maracuyá



cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos