

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 18

FESTIVO

MIERCOLES 20

Sopa Pintado

Proteína Tilapia apanada /
Medallones de res en salsa de
champiñones

Energético Pure de papa criolla
Arroz Florentino

Ensalada Hawaiano

Jugo Frutos verdes

Postre Galletas chips

Refrigerio Achiras, leche
achocolatada, uvas

VIERNES 22

Sopa Consomé de totopos

Proteína Taco de carne y pollo

Energético Refrito

Arroz Mexicano

Ensalada: Guacamole

Jugo Limonada

Postre Crema muuu

Refrigerio Croissant de jamón y queso,
chocolate, Naranja

MARTES 19

Sopa Letras

Proteína Estofado de res/ Pollo al horno con curry

Energético papa Ana /Verdura caliente

Arroz Blanco

Ensalada Cesar

Jugo fresa

Postre Frunas

Refrigerio Mantecada, yox, melón

JUEVES 21

Sopa crema de choclo

Proteína Deditos de carne

molida/Pechuga al pimentón

Energético torta de plátano/ calabaza criolla

Arroz Perejil

Ensalada Catalana

Jugo Maracuyá

Postre Dulce de mora

Refrigerio Palito de queso con
bocadillo, avena, manzana
verde



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 25

Sopa Arroz
Proteína Pechuga en salsa de queso/
Bolitas de atún
Energético Torta de yuca/ habichuela al
cilantro
Arroz Napolitano
Ensalada Rábano, pepino, lechuga,
tomate
Jugo Paneleada
Postre Copelias
Refrigerio Arepa de queso, chocolate,
mandarina

MIÉRCOLES 27

Sopa Mazamorra chiquita
Proteína Chuleta valluna/ Pollo relleno de
verdura
Energético Cascos de papa con
paprika
Arroz Perla
Ensalada Verde
Jugo Lulo
Postre Esponjado maracuyá
Refrigerio Empanada de carne, jugo de
ciruela
Ensalada Hawaiana

MARTES 26

Sopa verde
Proteína Arroz atollado
Energético Chips de arracacha
Arroz (Incluido en el atollado)
Ensalada Con fruta
Jugo Frutos rojos
Postre Millows
Refrigerio Pastel de pollo, café,
banano bocadillo

JUEVES 28

Sopa Crema de champiñones
Proteína Pechuga miel mostaza
/tomate relleno
Energético Tortilla española/ lasagna de
espinaca
Arroz Ajonjolí
Ensalada Mixta
Jugo Naranja piña
Postre Mini mantecada
Refrigerio Bonyour, galletas,
mini salpicón

VIERNES 29

Sopa Crema de maíz
PARRILLADA
Jugo Mora
Postre Barquillo
Refrigerio Mini perro caliente,
Naranjada



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial