

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 30

FESTIVO

MIERCOLES 01

Sopa De la huerta

Proteína Albóndigas
napolitanas/ Milanese apanada

Energético Torta de
yuca / Pizza de berenjena

Arroz Blanco

Ensalada Con pasta

Jugo Maracupiña

Postre Gelatina

Refrigerio Galletas de
soda, queso y salpicón

VIERNES 03

Sopa Colicero

Proteína Bagre / Sobrebarriga
mechada

Energético Garbanzo / Habichuela al
cilantro

Arroz Perejil

Ensalada: verde (lechuga, maní, apio,
manzana verde

Jugo Gulupa

Postre Dulce de
fresa

Refrigerio Mantecada, Yogurt,
Sandía

MARTES 31

Sopa Arroz

Proteína Cuadriles al curry / Chuleta
de cerdo a la plancha

Energético Papa

Arroz Florentino

Ensalada Fresca

Jugo Lulo

Postre Bocado velleño

Refrigerio Almojábana,
aguade panela, Mandarina

JUEVES 02

Sopa Ajiaco

Proteína Pechuga mechada

Energético Mazorca criolla

Arroz Blanco

Ensalada Aguacate

Jugo Mora

Postre Postre de limón

Refrigerio Papa rellena, café,
melón



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 06

Sopa Torrejas
Proteína Noguets/Estofado de res
Energético Papa chorreada/ pepino
guisado
Arroz Verde
Ensalada Palmitos, pepino, tomate,
lechuga crespada morada y zanahoria
Jugo Frutos rojos
Postre Galletas chips
Refrigerio Sándwich de atún Café,
Jugo de maracuyá

MIÉRCOLES 8

Sopa Peto dulce
Proteína Pollo al limón/ Ternera
encebollada
Energético Papa criolla
Arroz Vicky (zanahoria)
Ensalada Mixta (zanahoria,
lechuga, tomate)
Jugo Fresa
Postre Galletas ajedrez
Refrigerio Croissant de
queso, Chocolate, Naranja

VIERNES 10

Sopa Cuchuco de trigo
Parrillada
Ensalada Guacamole
Jugo Limonada
Postre mini merengues
Refrigerio Arepa de choclo,
chocolate, uvas verdes

MARTES 7

Sopa Crema de mazorca
Proteína Arroz atollado
Energético Chifles de plátano
Ensalada Papaya- espinaca –
queso campesino – frutos secos
Jugo Lulo
Postre Cocadas
Refrigerio Volován de pollo con
champiñones, Jugo de frutos rojos,
manzana en lámina

JUEVES 9

Sopa Crema de zanahoria
Proteína Cerdo a la plancha/
Pechuga asada
Energético Conchas en salsa de queso
con tocineta / verdura caliente
(Zuquinis, Arveja, zanahoria)
Arroz Florentino
Ensalada habichuela, lechuga,
maíz y tomate
Jugo Maracuyá
Postre Flan
Refrigerio Cereal, Kumis, Fresa



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 13

Sopa Fideos
Proteína Carne en bistec /
pollo relleno
Energético Monedas de plátano
Arroz Blanco
Ensalada Mediterranea
Jugo Feijoa
Postre Quimbaya
Refrigerio Deditos de queso campesino,
Chocolisto y láminas de pera

MIÉRCOLES 15

Sopa Patacón
Proteína Tilapia en salsa de
maracuyá / pechuga Asada
Energético Yuca al perejil / ahuyama al
cilantro
Arroz Blanco
Ensalada Lechuga morada,
verde, aguacate, cebolla, tomate
Jugo Uva
Postre Dulce de piña
Refrigerio Arepa de huevo,
jugo de ciruela

VIERNES 17

Sopa Crema de champiñones
Proteína Hamburguesa de
carne/ Hamburguesa de pollo
Energético Papa a la francesa /
Arroz
Cereal Pan
Ensalada lechuga, tomate,
Cebolla, Piña
Jugo panelada
Postre Helado
Refrigerio Rollo de canela, avena,
manzana

MARTES 14

Sopa Crema de verduras
Proteína Medallones de pollo al
vino/carne en polvo con verduras
Energético Tortilla española/ mix de
coliflor y brócoli
Arroz Pimentón
Ensalada Griega
Jugo Mango
Postre Dulce de mora
Refrigerio pan de bono (Bocadillo y queso), avena
cubana, gajos de mandarina

JUEVES 16

Sopa campesina
Proteína pollo apanado/
Carne de cerdo agridulce
Energético Puré de papa
Arroz Primavera
Ensalada Espinaca, mango,
coco, queso
Jugo Maracuyá
Postre Cheesecake
Refrigerio Wraps de jamón y queso,
milo, granadilla



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial