

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 01

Sopa Torrejas
Proteína Estofado/ pollo al curry
Energético Chifles de plátano
Arroz Blanco
Barra de ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Mora
Postre Chocolatina
Refrigerio Palito de bocadillo, avena,
mandarina

MIÉRCOLES 03

Sopa Cuchuco de trigo
Proteína Tilapia a las finas
hierbas/Cerdo agridulce
Energético Yuca al
perejil/ Wok de verduras
Arroz Perejil
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Maracuyá
Postre Arroz con leche
Refrigerio Papa rellena, café,
sandía

VIERNES 05

Sopa Crema de zanahoria
Proteína carne boloñesa/ pechuga
carbonara
Energético Pan / Arroz
Cereal Espaguetis
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Frutos
rojos
Postre Trufas
Refrigerio Achiras, Alpin, Uvas

MARTES 02

Sopa Crema de Espinaca
Proteína Arroz con pollo
Energético Papa chips
Arroz (Incluido den el arroz)
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Frutos verdes
Postre Torta de maracuyá
Refrigerio Arepa de choclo,
chocolate, fresas

JUEVES 04

Sopa Letras
Proteína Pechuga a la plancha / Carne
en salsa estroganoff (opcional)
Energético Garbanzo/ Pizza de berenjena
Arroz Verde
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Feijoa
Postre Esponjado de mora
Refrigerio Pastel de arequipe, Kumis, manzana
verde



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 8

Sopa Crema verde
Proteína Canelón de carne/ Cordón blue
Energético Tortilla española/ Calabaza guisada
Arroz Napolitano
Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo Fresa
Postre Copelia
Refrigerio Sándwich de atún, jugo natural

MIERCOLES 10

Sopa Crema de calabaza
Proteína Costillas de cerdo BBQ/
Pechuga al pimentón
Energético puré papa criolla al horno
Arroz Vicky
Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo Maracupiña
Postre Minibrownie
Refrigerio Cereal, Kumis, Frutos rojos

VIERNES 12

Sopa Consomé de totopos
Proteína Taco mixto
Energético Refrito
Ensalada Guacamole
Jugo Limonada
Postre Mini merengue
Refrigerio Arepa de huevo, jugo natural

MARTES 9

Sopa Carmelita
Proteína Noguets/ carne en salsa teriyaki
Energético Macarrones al queso/ habichuela a la criolla
Arroz Primavera
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo Lulo
Postre Masmelo con chocolate
Refrigerio Torta de pan, Avena cubana y granadilla

JUEVES 11

Sopa Mazamorra chiquita
Proteína Pescado apanado/carne sudada
Energético Soufle de yuca/ ahuyama al cilantro
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Ciruela
Postre Dulce de coco
Refrigerio Volován de pollo, jugo de ciruela y mix de frutas



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 15

FESTIVO

Refrigerio Empanada de

MIERCOLES 17

Sopa Crema de tomate
Proteína Pollo broster/ Medallones
de cerdo al vino
Energético Papa Ana/ espinaca al huevo
Arroz florentino
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Mora
Postre Mousse de fresa
Refrigerio Sándwich de jamón y queso
con vegetales/ jugo natural

VIERNES 19

Sopa Crema blanca
Proteína Hamburguesa de
carne/ Hamburguesa de pollo
Energético Papa francesa
Arroz pan
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Panelada
Postre Helado
Refrigerio Salchidedito, café,
mango

MARTES 16

Sopa Conchitas
Proteína Steak pimienta/ Pechuga
asada al romero
Energética torta de Plátano /acelga
guisada
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo maracuyá
Postre Bocadoillo
Refrigerio Almojábana, chocolate, melón

JUEVES 18

Sopa colicero
Proteína Sobrebarriga mechada/ chorizo
Energético Arepa
Arroz Tigre
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo mango -piña
Postre Galleta ajedrez
Refrigerio Arepa rellena, Milo, lámina
de pera

 Gimnasio
Los Pinos
cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 22

Sopa Cereales
Proteína Fricase/ milanesa de pollo
Energético patacón
Arroz arveja
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Curuba
Postre Torta de ciruela
Refrigerio Brownie, leche,
mandarina

MIERCOLES 24

Sopa crema de champiñones
Proteína Pollo a la naranja con
almendra/ Tomate relleno
Energético Puré de papa
Arroz Cilantro
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre Esponjado de feijoa
Refrigerio Pastel de carne, Café,
granadilla

VIERNES 29

Sopa Crema de verduras
Proteína creps de carne/
creps de pollo
Energético pan baguets/arroz
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo fresa
Postre Nucita
Refrigerio Rollo de canela, avena,
manzana

MARTES 23

Sopa Cebada perlada
Proteína Carne en chimichurri/Pechuga
en fajitas
Energético Papa salada
Arroz Blanca
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo lulo
Postre dulce de mango
Refrigerio Pastel de yuca, jugo
natural

JUEVES 25

Sopa Pintado
Proteína Bolitas de atún/Alitas
apanadas
Energética torta de zanahoria/ verdura
salteada
Arroz pajarito
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo piña
Postre flan
Refrigerio Pizza/ jugo de maracuyá



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial