

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 31

Sopa Arroz
Proteína carne de res asada con piña /
pollo gratinado
Energético Puré de papa
Arroz Napolitano
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo maracuyá
Postre Galleta especial
Refrigerio Sándwich de jamón y
queso – jugo frutos rojos

MIÉRCOLES 2

Sopa Crema de calabaza
Proteína Pollo broster / Creps de
carne
Energético Plátano al horno
Arroz Maní
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre Dulce de uchuva
Refrigerio Arepa de queso,
Chocolate, Mandarina

VIERNES 4

Sopa Ajiaco
Proteína pollo mechado
Energético Mazorca en salsa criolla
Ensalada Aguacate
Jugo Mora
Postre mini brownie
Refrigerio Pizza, Jugo, Uva

MARTES 1

Sopa Cuchuco de trigo
Proteína Estofado / Milanesa de pollo
Energético Papa chaleca/ Pepino guisado
Arroz Vicky
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de
fruta
Jugo Gulupa
Postre Chocolatina
Refrigerio Ponqué mármol –
Avena - Pera

JUEVES 3

Sopa De la huerta
Proteína Fajitas mexicanas /
Colombinas de pollo al BBQ
Energético Yuca en salsa criolla/ Pizza de
berenjena
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Maracupiña
Postre Jalea de guayaba
Refrigerio Pastel de pollo, milo, granadilla



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 7

FESTIVO

MIERCOLES 9

Sopa Peto dulce
Proteína Pechuga al romero/Carne
asada

Energético Moneditas de
plátano

Arroz Blanco

Barra Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo fresa

Postre Torta de maracuyá

Refrigerio Empanada de pollo-
Café - Pera

VIERNES 11

Sopa Cuchuco de maíz

Parrillada

Ensalada Guacamole

Jugo Limonada

Postre cocada

Refrigerio arepa de huevo – Jugo

MARTES 8

Sopa Fideos

Proteína Carne en bistek/ pollo
relleno

Energético Papa gratinada/
Coliflor y brócoli a la crema

Arroz Blanco

Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo Frutos verdes

Postre Quimbaya

Refrigerio Buñuelo - Avena -
manzana

JUEVES 10

Sopa Colicero

Proteína Pescado en salsa tártara /
Sobre barriga dorada

Energético Arveja/ Habichuela al
cilantro

Arroz Cilantro

Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta

Jugo piña

Postre Dulce de fresa

Refrigerio Almojábana –
chocolista - naranja tangelo



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 14

FESTIVO

Refrigerio Empa

MIERCOLES 16

Sopa Mazamorra chiquito
Proteína Pechuga pimentón/ Carne
de cerdo a la plancha
Energético Criollitas doradas
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Lulo
Postre Chocmelos
Refrigerio papa rellena – café - Uvas

VIERNES 18

Sopa Frijol
Proteína Carne molida, chorizo,
huevo
Energético tajadas de plátano
Arroz blanco
Ensalada aguacate
Jugo limón
Postre Dulce de mora
Refrigerio Pastel de yuca – Jugo
natural - pera

MARTES 15

Sopa Letras
Proteína Noguets/ Carne al vino
Energético papa ana / Torta de coliflor
Arroz Verde
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo Mango
Postre Bocadoillo veleño
Refrigerio Mantecada – yogurt - sandía

JUEVES 17

Sopa Sancocho
Proteína Costillas de res en salsa/ Bagre
Energético Torta de yuca/ Verdura
salteada
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre Nuggets nucita
Refrigerio Donuts - kumis - fresa



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial