

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

MIERCOLES 01

Sopa Fideos
Proteína Torta de pollo/Ternera
Energético Puré de papa
amarilla/Chop suey
Arroz Perejil
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Lulo
Postre Jalea de guayaba
Refrigerio Croissant –
Chocolate - Naranja

VIERNES 03

Sopa Cuchuco de maíz
Proteína Filete de tilapia apanada /
Crepes de pollo
Energético Yuca a la francesa/lasagna
de espinaca
Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Naranja piña
Postre Arroz con leche
Refrigerio Deditos de queso – Chocolisto -
Uva

JUEVES 02

Sopa Frijol
Proteína Carne molida – huevo -
chorizo
Energético Tajadas de plátano
Arroz Blanco
Barra de Ensalada Aguacate
Jugo Maracuyá
Postre Gelatina
Refrigerio Pancakes – fresa y durazno - jugo



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 6

Sopa Crema de pollo
Proteína Muchacho en salsa de
naranja / Cordon blue

Energético Chifles de
plátano

Arroz Napolitano

Barra Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo Ciruela

Postre Minibrownie

Refrigerio Mini perro Caliente - Naranjada

MIERCOLES 8

Sopa Cascabel

Proteína Sobrebarriga mechada /
Colombinas en salsa teriyaki

Energético Torta de
mazorca / Verdura a la criolla

Arroz blanco

Barra Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo Fresa

Postre Repollitas

Refrigerio Panzerottis de pollo con
champiñones – Jugo de frutos rojos

VIERNES 10

Sopa Mazorca

Proteína Pescado apanado/
Pollo a la jardinera

Energético Yuca al perejil /
poteca de ahuyama

Arroz Florentino

Barra Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo Piña

Postre Nucita nuguets

Refrigerio Cereal mussly – Yogurth –
Frutos rojo

MARTES 7

Sopa Minestrone

Proteína Fricasé/ Tomate
relleno

Energético Papa criolla dorada
Arroz Napolitano

Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo Curuba

Postre Dulce de mora

Refrigerio Chocorrano – Kumis -
Fresa

JUEVES 9

Sopa Mute

PARRILLADA

Ensalada Guacamole

Jugo Limonada

Postre Esponjado de maracuya

Refrigerio Wraps de Jamón y
queso, Sorbete de mora



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 13

Sopa Carmelita
Proteína Goulash / Alitas
apanadas
Energético Arracacha Chips /
Verdura salteada
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Mango
Postre Chocmelo
Refrigerio Buñuelo – Avena -
Mandarina

MIÉRCOLES 15

Sopa Campesina
Proteína Costillas BBQ – Pechuga
gratinada
Energético Astillas de yuca doradas /
Habichuela al cilantro
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Feijoa
Postre Fresas con
chocolate
Refrigerio Pizza – Jugo - Granadilla

VIERNES 17

Sopa Sancochito
Proteína Piernitas al horno / Bagre
Energético Papa chaleca / pepino a la
criolla
Arroz Vicky
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Maracupiña
Postre Piazza
Refrigerio Arepa de
huevo / Jugo de mora

MARTES 14

Sopa Crema dorada
Proteína Pechuga en salsa de
champiñones/ Carne de cerdo asada
Energético Torta de papa
Arroz Cilantro
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Uva
Postre Dulce de papayuela
Refrigerio Empanada de carne – Café –
Láminas de pera

JUEVES 16

Sopa Crema mazorca
Proteína Arroz chino
Energético Chips de papa
Arroz (Incluido en el arroz
chino)
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Mora
Postre Herpos
Refrigerio Sándwich de jamón y
queso con vegetales, Jugo



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 20

FESTIVO

MIÉRCOLES 22

Sopa Criolla
Proteína Pollo al limón /
Mondongo
Energético Papa chaleca / Pizza de
berengena
Arroz Blanco
Ensalada Aguacate
Jugo Frutos rojos
Postre Bocadoillo
Refrigerio Galletas tosh, Yox , Manzana
verde

VIERNES 24

Sopa Crema de tomate
Proteína Pernil en salsa miel mostaza
/Chuleta de cerdo a la plancha
Energético Torta de guatila / Acelga
Guisada
Arroz Florentina
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción
Jugo Fresa
Poste mini pasabocas
Refrigerio Pastel de carne, milo, pera

MARTES 21

Sopa Letras
Proteína Carne en bistek/
Pechuga al romero
Energético Moneditas de
plátano
Arroz Perejil
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Naranja piña
Postre Tiramisú
Refrigerio Almojábana, Aguade
panela, Melón

JUEVES 23

Sopa Avena
Proteína Albondigas a la napolitana /
Pollo crispy
Energético Ensalada rusa /
Calabaza gratinada
Arroz Vicky
Barra Ensalada incluye
diferentes verduras y opción
de fruta
Jugo Lulo
Postre Flan
Refrigerio Mantecada, Avena,
uvas



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial