

# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 1

#### LUNES 5

Sopa Pintado  
Proteína Fricase/carne co  
vegetales (zuquini – zanahoria)  
Energético papa con paprika  
Arroz arveja  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo Mango  
Postre Esponjado de mora  
Refrigerio pastel gloria, café,  
Melón

#### MIERCOLES 7

Sopa mazorca  
Proteína pescado apanado/  
chuleta de cerdo a la plancha  
Energético torta de  
zanahoria/conchas a la carbonara  
Arroz verde  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo Naranja - piña  
Postre Dulce de papayuela  
Refrigerio mármol,  
avena, sandía

#### VIERNES 9

Sopa Ajiaco  
Proteína Pollo mechado  
Energético Mazorca a la criolla  
Arroz Blanco  
Ensalada Aguacate  
Jugo Lulo  
Postre Gelatina con leche condensada  
Refrigerio Pastel de yuca, jugo, mix de frutas

#### MARTES 6

Sopa crema verde (Brocolí)  
Proteína carne al horno/pollo  
miel mostaza  
Energético yuca francesa/  
Calabaza a la crema  
Arroz Blanco  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo Feijoa  
Postre Quimbaya  
Refrigerio Croissant de jamón y  
queso, Milo, Banano bocadillo

#### JUEVES 8

Sopa Crema de verduras  
Proteína arroz con pollo  
Energético papa chips  
Barra de Ensalada incluye diferentes verduras y  
opción de fruta  
Jugo  
Postre Mini merengues  
Refrigerio Empanada de pollo,  
café, mandarina



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 2

#### LUNES 12

Sopa Carmelita  
Proteína Creps de  
carne/pollo hawaiano  
Energético Chips de arracacha/  
Calabacín guisado  
Arroz Blanco  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo Manzana  
Postre minimantecada  
Refrigerio Dedito de queso, café, pera

#### MIERCOLES 14

Sopa Crema de zanahoria  
Proteína Carne  
encebollada/pollo napolitano  
Energético plátano al horno  
Arroz Blanco  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo maracuyá  
Postre mini pasabocas  
Refrigerio perro caliente, jugo  
de frutos rojos

#### VIERNES 16

Sopa consomé de  
totopos  
Proteína taco de carne y  
pollo  
Energético refrito  
Arroz Mexicano  
Ensalada Guacamole  
Jugo Limonada  
Postre chocolatina jet  
Refrigerio panzarotty  
hawaiano, jugo de mora

#### MARTE 13

Sopa Carmelita  
Proteína Pollo crispy/carne de cerdo  
agridulce  
Energético papa Ana con tocineta  
/pepino a la criolla  
Arroz Perejil  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo mora  
Postre jalea de guayaba  
Refrigerio Arepa de choclo, chocolate, naranja

#### JUEVES 15

Sopa arroz  
Proteína pescado en salsa de  
maracuyá/sobrebarriga al horno  
Energético yuca en astillas/berenjena  
gratinada  
Arroz Tigre  
Barra de Ensalada incluye diferentes verduras y  
opción de fruta  
Jugo Piña  
Postre herpo  
Refrigerio pastel de pollo, café,  
granadilla



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial