

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

JUEVES 01

Sopa Verduras
Proteína Ternera/ Pechuga italiana
Energético Chifles de arracacha /
acelga guisada
Arroz Vicky
Barra de Ensalada incluye
diferentes verdura y opción de
fruta
Jugo Lulo
Postre Piazza
Refrigerio Wraps de pollo, Naranjada

VIERNES 02

Sopa Ajiaco
Proteína Pechuga mechada
Energético Mazorca en salsa criolla
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Mora
Postre Bocadoillo veleño
Refrigerio Deditos de queso campesino, Milo,
Manzana



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 5

Sopa Fideos
Proteína Fajitas Mexicanas
/Pechuga en salsa al queso
Energético papa
rizada/Habichuela a la criolla
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Feijoa
Postre Baloncitos
Refrigerio Pastel de carne/ Milo/ Pera

MIERCOLES 7

Sopa Colicero
Proteína Estofado/ filete de
tilapia a las finas hierbas
Energético Torta de yuca/
poteca de ahuyama
Arroz Pimentón
Barra de Ensalada incluye
diferentes verdura y opción de
fruta
Jugo naranja Piña
Postre Dulce de fresa
Refrigerio Pastel de carne / pera/milo

VIERNES 9

Sopa Crema de champiñón
Proteína Hamburguesa de carne/
Hamburguesa de pollo
Energético Papa francesa – Pan
Ensalada Lechuga – Tomate- Cebolla- Piña
Postre Helado
Refrigerio Cereal Muslly -Yogurt - fresa

MARTES 6

Sopa Carmelita
Proteína pechuga rellena de
espinaca y queso/ Sobrebarriga
en salsa criolla
Energético Garbanzo/ arveja,
zanahoria, habichuela cocida
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Uva
Postre Copelia
Refrigerio Sándwich de jamón y
queso, sorbete de guanábana

JUEVES 8

Sopa peto dulce
Proteína pechuga al romero/carne
asada
Energético moneditas de plátano
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo Lulo
Postre Galleta rizada
Refrigerio Achiras, alpin, uvas



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 12

Sopa Cereales
Proteína Pollo en salsa BBQ /
Chuleta de cerdo
Energético Papa fría (mayonesa y
perejil) / Wok de verduras
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre chocolatina Jet
Refrigerio Croissant de jamón y
queso, Frescavena, Pera

MIERCOLES 14

Sopa Crema de tomate
Proteína Pollo broster/ carne a las finas
hierbas
Energético Papa chorreada/Pepino
guisado
Arroz maní
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Feijoa
Postre Gelatina de
colores
Refrigerio Arepa de choclo, Chocolate,
Granadilla

VIERNES 16

Sopa Campesina
Proteína Pollo al horno / Cazuela de
mariscos
Energético Patacón
Arroz Blanco
Ensalada: Aguacate
Jugo Limonada
Postre Dulce de coco
Refrigerio Sándwich de
pollo, Jugo de mango

MARTES 13

Sopa Torrejas
Proteína Mix de carne en fajitas
con vegetales/ Pollo al curry
Energético Torta de
zanahoria/Calabaza a la crema
Arroz Tigre
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Piña
Postre Trufa
Refrigerio Galletas saltin; Salpicón,
Queso campesino

JUEVES 15

Sopa Cebada perlada
Proteína Albóndigas endiabladas/ Pollo
gratinado
Energético Chifles de plátano
Arroz Perejil
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Mango
Postre Galleta Chips
Refrigerio Brownie, Leche, Uvas
verdes



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 19

Sopa Arracacha
Proteína Steak Pimienta /
Milanesa de pollo apanada
Energético Lenteja ranchera
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Piña con hierbabuena
Postre Baloncitos
Refrigerio Salchipapa, Jugo de
mora, Mandarina

MIÉRCOLES 21

Sopa Cuchuco de trigo
Proteína Chuleta valluna / Trucha
Energético Bolitas de yuca al
horno/vegetales salteadas
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Lulo
Postre Minimerengue
Refrigerio Volován de pollo, jugo de
ciruela, mix de fruta

JUEVES 22

Sopa Cazuela de frijol
Proteína Carne molida, Huevo,
chorizo
Energético Tajada de plátano
Arroz Blanco
Ensalada Aguacate
Jugo Maracuyá
Poste Cocada
Refrigerio Pancakes, fresa y durazno,
jugo

MARTES 20

Sopa Crema blanca
Proteína Pollo con
vegetales/Carne stroganoff
Energético Puré de papa
amarilla/Guatila guisada
Arroz Tigre
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Guanábana
Postre Galleta ajedrez
Refrigerio Buñuelo, Milo, láminas de
pera

VIERNES 23

Sopa Crema de verduras
Proteína Arroz con pollo
Energético Tortilla española/
chop suey
Arroz Papa chips
Barra Ensalada incluye diferentes verduras
y opción de fruta
Jugo mora
Postre Dulce de frutos
amarillos
Refrigerio Pancakes, fresa –
durazno – arándano, yogurt



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 5

LUNES 26

Sopa Letra
Proteína Noguets / Carne al vino
Energético papa ana/ Tarta de coliflor
Arroz Verde
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Frutos verdes
Postre Tarta de ciruela
Refrigerio Muffins, Yox, Sandía

MIERCOLES 28

Sopa Arroz
Proteína Polla al limón
/Muchacho en salsa de ciruela
Energético Tortilla española/Chop suey
Arroz Primavera
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Curuba
Postre Jalea de mango
Refrigerio Papa rellena, jugo Natural, Banano bocadillo

MARTES 27

Sopa Crema blanca
Proteína Carne bologñesa/ Pollo carbonara
Energético Pan/arroz
Cereal Spaguettis
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Maracuya
Postre Quimbaya
Refrigerio Arepa antioqueña con jamón y queso, Café, Melón

JUEVES 29

Sopa Patacón
Proteína Carne en bistek / Pollo ajonjolí
Energético papa en chupe/mix de coliflor y brocoly
Arroz Cilantro
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Guayaba
Postre Galleta rizada
Refrigerio Pizza hawaiana – pollo / jugo natural



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial