

MINUTA RESTAURANTE

JUEVES 29

Sopa Patacón

Proteína Carne en bistec / Pollo ajonjolí
Energético papa en chupe/mix de coliflor
y brócoli

Arroz Cilantro

Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta

Jugo Guayaba

Postre Galleta rizada

Refrigerio Pizza hawaiana – pollo / jugo
natural

VIERNES 01

Sopa Cuchuco de maíz

Proteína Tilapia en salsa de naranja/ Creps de
pollo

Energético Yuca a la francesa/ Lasagna de espinaca

Arroz Tigre

Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo Naranja piña

Postre Herpo

Refrigerio Pastel gloria, Café, Mandarina



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 4

Sopa Crema de pollo
Proteína Lomo de cerdo en
salsa de maracuyá /Cordón blue
Energético Puré de papa al cilantro
Arroz Napolitana
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Ciruela
Postre Chocolatina muu
Refrigerio Miniperro caliente, Naranja

MIERCOLES 6

Sopa Colicero
Proteína Sobrebarriga
mechada/Colombinas de pollo en
salsa teriyaky
Energético Torta de mazorca/
Verdura criolla
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Fresa
Postre Galletas chips
Refrigerio Panzerotty de pollo con
champiñones / Jugo de frutos rojos

VIERNES 8

Sopa mazorca
Proteína Tilapia apanada/ pollo a la
jardinera
Energético Yuca al perejil/ poteca de
ahuyama
Arroz Florentino
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Postre Nucita nuggets
Refrigerio Galletas soda, salpicón, queso
campesino

MARTES 5

Sopa Conchas
Proteína Fricasé/ tomate relleno
Energético Papa criolla dorada
Arroz Arveja
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Mango
Postre Dulce de mora
Refrigerio Chocorramo, kumis y
fresa

JUEVES 7

Sopa Mute
PARRILLADA
Guacamole
Jugo Limonada
Postre Esponjado de maracuyá
Refrigerio Wraps de jamón y queso, sorbete de
curuba



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 11

Sopa Arracacha
Proteína Goulash / Alitas
apanadas
Energético Torta de
macarrones/verduras salteada
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Mango
Postre Chocmelo
Refrigerio Pan de bono,
Avena, mandarina

MIERCOLES 13

Sopa Verduras
Proteína Costillas de res en salsa 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 Palito de bocadillo, Jugo
natural, Granadilla

VIERNES 15

Sopa Sancocho
Proteína Pierna de pollo al horno / Bagre
Energético Plátano verde con
hogao/pepino a la criolla
Arroz Vicky
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Maracupñada
Postre Piazza
Refrigerio Arepa de
huevo/jugo de mora

MARTES 12

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

JUEVES 14

Sopa Crema de mazorca
Proteína Arroz chino
Energético Papa chips
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Mora
Postre Quimbaya
Refrigerio Sándwich de jamón y
queso con vegetales (pan árabe),
Chocolate o jugo



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 18

Sopa Fideos
Proteína Pollo en salsa de pimentón / Chuleta de cerdo
Energético Yuca al horno/habichuela-zanahoria – arveja guisada
Arroz Perejil
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Uva
Postre Burbujas
Refrigerio Pastel de carne, sorbete de guayaba

MIERCOLES 20

Sopa Criolla
Proteína Pechuga rellena de albahaca y tomate / Mondongo
Energético Patacón
Arroz Blanco
Aguacate
Jugo Frutos rojos
Postre Bocadoillo
Refrigerio Galleta tosh, yox, láminas de manzana

VIERNES 22

Sopa Crema de espinaca
Proteína Pollo en salsa miel mostaza/Soufflé de atún
Energético Torta de Guatila /Acelga guisada
Arroz Florentino
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Fresa
Poste Minipasabocas
Refrigerio Croissant de chocolate, Kumis, Pera

MARTES 19

Sopa lenteja
Proteína Carne asada/pechuga al romero
Energético Papa salada
Arroz Blanca
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Naranja piña
Postre Tiramisú
Refrigerio Almojábana, aguade panela, limón

JUEVES 21

Sopa Avena
Proteína Albóndigas a lo napolitana/ pollo crispy
Energético Ensalada rusa/ Calabacín 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