

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 4

FESTIVO

MIERCOLES 6

Sopa Crema de tomate
Proteína Carne encebollada/pollo
napolitano
Energético torta de zanahoria/
calabacín guisado
Barra de ensalada Barra de frutas
Jugo Maracuyá
Postre mini pasabocas
Refrigerio perro caliente, jugo
natural, naranja

VIERNES 8

Sopa mute
Proteína Pescado en salsa de
maracuyá/sobrebarriga al horno
Energético yuca croquetas
/berenjena a la criolla
Arroz blanco
Barra de ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo frutos amarillos
Postre jalea de guayaba
Refrigerio Chocorrano – kumis -
manzana

MARTES 05

Sopa Verduras
Proteína pollo a la broaster/carne de
cerdo agridulce
Energético papa ana con
tocineta
Arroz perejil
Ensalada Barra de ensalada
Jugo mora
Postre quimbayas
Refrigerio Croissant de jamón y queso, chocolisto,
melón

JUEVES 7

NO CLASES
(Contingencia por
lluvia)



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 11

FESTIVO

MIERCOLES 13

BANDEJA PAISA

Ensalada Aguacate
Jugo Limonada
Postre Gelatina
Refrigerio almojábana, chocolate,
mandarina

VIERNES 15

Sopa Crema de espinaca
Proteína carne boloñesa / pollo a la
carbonara
Energético Pan baguet
Arroz Espaguetis
Barra Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo ciruela
Postre chocbreak
Refrigerio arepa de queso –
chocolate- mango

MARTES 12

Sopa Letras
Proteína costillas de cerdo BBQ/
pollo al horno
Energético arracacha chips,
habichuela al cilantro
Arroz florentino
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Lulo
Postre fresas con crema de leche
Refrigerio Pastel de carne, café,
granadilla

JUEVES 14

Sopa colicero
Proteína carne a las finas hierbas/ pechuga grille
Energético papa criolla al horno
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verdura y
opción de fruta
Jugo feijoa
Postre Arroz con leche
Refrigerio volovanes de pollo –
jugo mora, banano bocadillo



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos

