

# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 1

#### LUNES 03

Sopa Crema verde (brocolí)  
Proteína Carne encebollada/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 Galletas waffers chocolate  
Refrigerio Almojabana, Chocolate,  
Mandarina

#### MIERCOLES 5

Sopa Mazorca  
Proteína Pescado apanado/ Chuleta  
de cerdo a la plancha  
Energético Torta de zanahoria/  
Conchas a ala carbonara  
Arroz verde  
Barra de Ensalada incluye Diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Naranja piña  
Postre Esponjado de mora  
Refrigerio Torta de banano, kumis,  
mandarina

#### VIERNES 7

Sopa Crema dorada  
Proteína arroz con pollo  
Energético papa chips  
Barra de Ensalada barra de frutas  
Jugo Mora  
Postre Minimerengues  
Refrigerio croissant de queso,  
chocolate, naranja

#### MARTES 04

Sopa pintado  
Proteína Fricase / carne con vegetales  
Energético papa con paprika  
Arroz Florentino  
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura  
y opción de fruta  
Jugo Frutos amarillos  
Postre fresas con chocolate  
Refrigerio Papa rellena, café, pera en láminas

#### JUEVES 6

Sopa Frijol  
Proteína Carne molida, huevo,  
chorizo  
Energético Tajada de plátano  
Arroz Blanco  
Ensalada Aguacate  
Jugo Limonada  
Postre Gelatina  
Refrigerio Creps de frutos rojos, yogurt,  
arándanos-fresa- mora



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 2

#### LUNES 10

Sopa minestrone  
Proteína Pierna de pollo  
sudado/ carne en salsa stroganoff  
Energético papa a la  
criolla/chop suey  
Arroz arveja  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo uva  
Postre Bocadillo veleño  
Refrigerio arepa de choclo,  
chocolate, mandarina

#### MIERCOLES 12

Sopa Sancocho  
Proteína Pescado a la plancha/ costilla  
de res  
Energético plátano  
caramelizado/torta de guatila  
Arroz perejil  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo panelada  
Postre torta de maracuyá  
Refrigerio Wraps de pollo, chocolate,  
mandarina

#### VIERNES 14

Sopa Ajiaco  
Proteína pollo mechado  
Energético mazorca criolla  
Cereal arroz blanco  
Ensalada aguacate  
Jugo mora  
Postre chessecake de limón  
Refrigerio arepa rellena de carne,  
jugo de lulo

#### MARTES 11

Sopa Crema de pollo  
Proteína creps de  
carne/colombinas de pollo en  
champiñon  
Energético torta de papa  
Arroz amarillo  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo guayaba  
Postre Dulce de fresa  
Refrigerio Salchipapa, café, mix de fruta

#### JUEVES 13

Sopa peto dulce  
Proteína Burritos de carne con vegetales/  
milanesa de pollo  
Energética tortilla española  
Arroz blanco  
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y  
opción de fruta  
Jugo maracumango  
Postre frunas  
Refrigerio Pancakes, yogurt,  
durazno-fresa



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 3

#### LUNES 17

Sopa crema de calabaza  
Proteína pollo en salsa naranja con  
almendras/ steck pimienta  
Energético moneditas de plátano  
Arroz blanco  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo Feijoa  
Postre jalea de mango  
Refrigerio Wraps de jamón y queso,  
sorbete de curuba  
Refrigeri

#### MIERCOLES 19

Sopa Colicero  
Proteína pollo a la oriental/huesitos  
de marrano al horno  
Energético garbanzo/verdura criolla  
Arroz Blanco  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo Frutos amarillos  
Postre torta de ciruela  
Refrigerio Pastel de yuca, jugo de mora

#### VIERNES 21

Sopa Arracacha  
Proteína pollo al horno / cazuela  
de mariscos  
Energético patacón  
Arroz blanco  
Ensalada aguacate  
Jugo Feijoa  
Postre panelitas  
Refrigerio Deditos de salchicha, milo, uvas

#### MARTES 18

Sopa cebada perlada  
Proteína fajitas de carne de res y  
cerdo/ atún en bolitas  
Energético pure de papa  
criolla/ensalada con tornillos  
Arroz maíz  
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y  
opción de fruta  
Jugo Guanábana  
Postre baloncitos  
Refrigerio ponqué mármol, avena, sandía

#### JUEVES 20

Sopa Crema de arveja  
Proteína carne molida con  
verdura/pechuga en salsa cilantro  
Energético bolitas de yuca al  
horno/brócoli salteado  
Arroz Perejil  
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y  
opción de fruta  
Jugo manzana  
Postre Dulce de uchuva  
Refrigerio pastel hawaiano, café, manzana roja



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 4

#### LUNES 24

FESTIVO

#### MIERCOLES 26

Sopa crema de guatila  
Proteína lasagna mixta  
Energético papa finas hierbas  
Arroz blanco  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo Frutos rojos  
Postre polvorosas  
Refrigerio panzerottis de pollo, jugo de  
ciruela

#### VIERNES 28

Sopa Carmelita  
Proteína bondiola de cerdo al  
horno/ pollo hawaiano  
Energético arracacha  
chips/calabacin guisado  
Arroz Blanco  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo lulo  
Postre mini mantecada  
Refrigerio Croiasant de chocolate, café,  
pera

#### MARTES 25

Sopa Mazamorra chiquita  
Proteína alitas apanadas / higada en  
bistek  
Energético papa postiza/verdura al  
vapor  
Arroz vicky  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo Maracuyá  
Postre esponjado de feijoa  
Refrigerio Donuts, kumis, manzana

#### JUEVES 27

Sopa de verduras  
Proteína pollo crispí/ cerdo agridulce  
Energético papa Ana con tocineta/pepino  
a la criolla  
Arroz arroz  
ensalada incluye diferentes verduras y opción de  
fruta  
Jugo mora  
Postre Jalea de guayaba  
Refrigerio arepa de huevo, jugo de lulo



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos