

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 01

JORNADA
PEDAGÓGICA

MIERCOLES 03

Sopa Plátano
Proteína Sobre barriga en salsa
criolla/ Chorizo
Energético Arepa/habichuela
criolla
Arroz tigre
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Maracuyá
Postre Chocolatina
Refrigerio Sándwich de pollo con
pan de orégano, Jugo de frutos
rojos

VIERNES 05

Ajiaco

Ensalada: Aguacate
Jugo Frutos rojos
Postre Nuggets nucita
Refrigerio Salchicha hojaldrada, chocolisto,
láminas de pera

MARTES 02

Sopa Crema de zanahoria
Proteína Arroz mixto
Energético Papa chips
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Mora
Postre Gelatina de colores
Refrigerio Arepa de choclo,
chocolate, uvas

JUEVES 04

Sopa cuchuco de trigo
Proteína Atún en bolitas/Estofado
Energético Yuca en salsa
criolla/ Verdura oriental
Arroz Tortuga
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Guayaba
Postre Quimbaya
Refrigerio Pan de yuca, avena
cubana. Fresa con melón



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 08

Sopa Torrejas
Proteína Pollo con curry y leche de coco/ ternera
Energético Moneditas de plátano
Arroz Perejil
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo Lulo
Postre Esponjado de café
Refrigerio Croissant de jamón y queso, Milo, Melón

MIERCOLES 10

Sopa Peto dulce
Proteína Carne encebollada /
Torta de pollo
Energético Criollas salteadas
Arroz Vicky
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo mango
Postre Dulce de mora
Refrigerio Papa rellena, café, gajos de mandarina

VIERNES 12

Sopa Crema de pollo
Lasagna mixta
Energético Pan a las finas hierbas/arroz
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo Limonada
Postre Panelita
Refrigerio Cereal/yogur/manzana

MARTES 9

Sopa Crema de espinaca
Proteína Arroz paisa
Energético Papa rizada
Arroz (Incluido en el arroz paisa)
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo Uva
Postre Mini corazón
Refrigerio Muffins de chocolate, Kumis, Sandía

JUEVES 11

Sopa Colicero
Proteína Pescado apanado/Costillas de cerdo BBQ
Energético Chifles de yuca/ AHuyama en cubos al cilantro
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta
Jugo Naranja piña
Postre Repollitas
Refrigerio Empanada de pollo, Jugo natural, fresa

 **Gimnasio
Los Pinos**
cultivamos tu potencial



MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 15

Sopa Crema verde (brócoli)
Proteína Lomo de cerdo en
salsa de pimienta/ pechuga grille
Energético Plátano caramelizado/ calabacín
guisado
Arroz Maní
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Feijoa
Postre Bocadillo con queso
Refrigerio Pastel de pollo,
Chocolate, naranja

MIERCOLES 17

Sopa Arroz
Proteína Pescado en salsa de
maracuyá/ Goulash
Energético Arracacha frita /torta de verduras
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Maracu-piña
Postre mini merengues
Refrigerio Wraps de piña, pollo y jamón;
café o jugo de frutos rojos

VIERNES 19

Sopa Consomé de totopos
Proteína Taco de carne y pollo
Energético refrito
Arroz mexicano
Ensalada Guacamole
Jugo Maracuyá
Postre Dulce de frutos rojos
Refrigerio Rollo de canela, Kumis,
Uva verde

MARTES 16

Sopa Cereales
Proteína Colombinas de pollo
doradas/ Res en salsa Stroganoff
Energético Conchas a la carbonara/
verdura al vapor
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo mora
Postre Esponjado de feijoa
Refrigerio Panzerotty napolitano, jugo de
mora

JUEVES 18

Sopa Crema de arveja
Proteína Canalón de pollo/ Deditos de
carne asados (opcional salsa pomodoro)
Energético Papa postiza/ Coliflor y brócoli
Arroz Ajonjolí
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Ciruela
Postre Galletas de avena
Refrigerio Arepa rellena de carne
mechada, jugo de lulo



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 22

Sopa Campesina

Proteína Carne a las finas hierbas/
medallones de pollo al vino

Energético Papa chorreada/mix de
verduras

Arroz Arveja

Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo frutos verdes

Postre Galletas chips

Refrigerio Pastel hawaiano, café,
granadilla

MIERCOLES 24

Sopa Crema blanca

Proteína Fajitas de cerdo con
vegetales/ pechuga al curry

Energético Croquetas de yuca/
calabacín de colores con arveja

Arroz Pajarito

Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo piña con hierbabuena

Postre Piazza

Refrigerio Galletas, queso
campesino. Ensalada de
frutas

VIERNES 26

Sopa Crema de champiñones

Proteína Hamburguesa de carne /
hamburguesa de pollo

Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo panelada

Postre Helada

Refrigerio Empanada
colombiana, Café, Sandía

MARTES 23

Sopa Cebada perlada

Proteína Pechuga a la plancha/
ropa vieja

Energético Garbanzo/ Acelga criolla

Arroz Blanco

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y
opción de fruta

Jugo Maracuyá

Postre Dulce de fresa

Refrigerio Pancakes, fruta. yogur

JUEVES 25

Sopa Avena

Proteína Pechuga rellena de queso con
espinaca/Muchacho en salsa de ciruela

Energético puré de papa

Arroz Blanco

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción
de fruta

Jugo mora

Postre Jalea de guayaba

Refrigerio Arepa de queso,
chocolate, manzana verde



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 5

LUNES 29

Sopa Del campo
Proteína Bondiola de cerdo
agridulce/ pechuga con
vegetales
Energético Patacón pintón
Arroz Cebollín
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Gulupa
Postre Mini brownie
Refrigerio Buñuelo, Milo, banano

MARTES 30

Sopa Minestrone
Proteína pollo sudado/ Tilapia al ajillo
Energético Tortilla española/ Guatila a
la crema
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre Torta de pan
Refrigerio Ponqué mármol,
Avena, mandarina



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos