

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

MARTES 01

Sopa Torrejas
Proteína Cerdo BBQ / colombinas al
curry
Energético Yuca a la francesa /
berenjena gratinada
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo feijoa
Postre Dulce de fresa
Refrigerio Arepa de bocadillo con
queso, café, Sandía

JUEVES 03

Sopa Avena
Proteína Tilapia apanada /carne al
horno
Energético papa chorreada / mix de
vegetales a la crema
Arroz Perejil
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo maracuyá
Postre galletas de chocolate
Refrigerio Creps de arándanos, mora y
fresa, yogurt

MIERCOLES 02

Sopa Crema de espinaca
Proteína Arroz atollado
Energético papa chips
Arroz (Incluido en el arroz atollado)
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo frutos rojos
Postre Quimbaya
Refrigerio papa rellena, tetero, pera en
láminas

VIERNES 04

Sopa Crema de verduras
Proteína lasaña mixta
Cereal pan baguets / arroz
Barra de Ensalada incluye Diferentes verdura y
opción de fruta
Jugo limonada
Postre Copelia
Refrigerio Croissant de queso, chocolisto,
Naranja



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 14

FESTIVO

MIÉRCOLES 16

Sopa Mute
Proteína Carne a las finas
hierbas/ pechuga grille
Energético Papa chaleca/ verdura en cubos
salteada
Arroz Napolitano
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo fresa
Postre Flan
Refrigerio Buñuelo, Cocoa
frío, granadilla

VIERNES 18

Sopa Cuchuco de trigo
PARRILLADA
Ensalada Guacamole
Jugo Limonada
Postre Esponjado de gelatina
Refrigerio Panzerotty napolitano,
jugo de manzana

MARTES 15

Sopa Crema de verduras
Proteína Canelón de pollo / chuleta
valluna
Energético Aborrajado
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Lulo
Postre Dulce de frutos amarillos
Refrigerio Sándwich de atún, Jugo de mora

JUEVES 17

Sopa avena
Proteína Pescado al ajillo/ Estofado
Energética yuca a la criolla / espinaca al
huevo
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Piña
Postre trufas con grajeas
Refrigerio Muslly, kumis, frutos rojos



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 21

Sopa Minestrone
Proteína pierna de pollo sudada
/Carne en salsa stroganoff
Energético papa blanca a la criolla/
chop suey
Arroz Arveja
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Uva
Postre Wafers de chocolate
Refrigerio Arepa de choclo, chocolate,
Mandarina

MIÉRCOLES 23

Sopa Sancocho
Proteína Pescado a la plancha/
costillitas de res
Energético plátano
caramelizado/ lasaña de espinaca
Arroz Perejil
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Panelada
Postre Torta de maracuyá
Refrigerio Wraps de pollo, Jugo de fresa

VIERNES 25

Sopa Ajiaco
Proteína Pollo mechado
Energético Mazorca en salsa criolla
Arroz blanco
Ensalada: Aguacate
Jugo mora
Postre cheesecake de limón
Refrigerio arepa rellena
de carne, jugo de lulo

MARTES 22

Sopa Crema de pollo
Proteína Creps de carne/
Colombina de pollo en
champiñones
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 o jugo,
mix de frutas

JUEVES 24

Sopa Peto dulce
Proteína Burritos de carne con vegetales/
milanesa de pollo
Energético Tortilla española
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción
de fruta
Jugo maracumango
Postre Frutas
Refrigerio Pancakes, yogurt,
Durazno - fresa



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 5

LUNES 28

Sopa Arroz
Proteína Goulash/ pechuga Thai
Energético chifles de plátano
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo frutos verdes
Postre Herpo
Refrigerio Gala, yogurt, sandia

MIERCOLES 30

Sopa Garbanzo
Proteína Albóndigas/soufflé de atún
Energético torta de plátano/acelga
criolla
Arroz primavera
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Lulo
Postre Piazza
Refrigerio Sándwich de pollo,
jugo de maracuyá

VIERNES 01

Sopa Crema de champiñones
Proteína Hamburguesa de carne/
hamburguesa de pollo
Energético papa francesa/Arroz
Cereal Pan hamburguesa
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo naranja piña
Postre helado
Refrigerio Rollo de canela,
Avena, Manzana verde

MARTES 29

Sopa Crema de apio
Proteína Arroz chino
Energético papa rizada
Arroz (Incluido en el arroz)
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Mango
Postre Dulce de mora
Refrigerio Empanada
colombiana, café, láminas de
pera

JUEVES 31

Sopa cuchuco de maíz
Proteína pollo al limón / tomate relleno
Energético pure de papa al cilantro/Wok
de verdura
Arroz Tigre
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Guayaba
Postre galleta de avena
Refrigerio pizza, jugo natural



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial