

# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 1

#### LUNES 3

Sopa arroz  
Proteína Goulash –  
pollo Thai  
Energético Chifles de  
Arracacha  
Arroz blanco  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Guayaba  
Postre Chocolatina  
Refrigerio Pan de yuca – avena  
- naranja

#### MIERCOLES 5

Sopa Garbanzo  
Proteína Albóndigas / Soufflé de atún  
Energética tortilla de  
mazorca / Coliflor y brócoli a la crema  
Arroz tricolor  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo lulo  
Postre Galletas de avena  
Refrigerio Sándwich de pollo– Jugo de  
maracuyá

#### VIERNES 7

Sopa Crema de champiñones  
Proteína Hamburguesa de  
carne / Hamburguesa de pollo  
Energético Papa francesa / Arroz  
Cereal Pan  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Naranja piña  
Postre Helado  
Refrigerio Arepa de queso –  
Chocolate – Uvas

#### MARTES 4

Sopa Crema de apio  
Proteína Arroz paísa  
Energético papa rizada  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Mango  
Postre Dulce de mora  
Refrigerio Empanada valluna – Café –  
Laminas de pea

#### JUEVES 6

Sopa Cuchuco de trigo  
Proteína Pollo al limón / Ropa viaja  
Energético Torta de plátano/verdura salteada  
Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción  
de fruta  
Jugo Frutos verdes  
Postre Piazza  
Refrigerio Galletas – Queso  
campesino - salpicón



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 2

#### LUNES 10

Sopa Fideos  
Proteína Cordon blue/Carne  
apanada  
Energético ensalada rusa/ poteca de  
ahuyama  
Arroz Ajonjolí  
Barra Ensalada incluye  
diferentes verduras y opción de fruta  
Jugo Fresa  
Postre Cocada  
Refrigerio Muffins – yogurt -  
Refrigerio Empanada

#### MIÉRCOLES 12

Sopa Cascabel  
Proteína Pechuga gratinada / bagre  
en salsa  
Energético Yuca perejil / arveja guisada  
Arroz Blanco  
Barra Ensalada incluye diferentes  
verduras y opción de fruta  
Jugo Frutos amarillos  
Postre Arroz con leche  
Refrigerio Sándwich de jamón y queso  
en pan árabe – Sorbete de guanábana

#### VIERNES 14

Sopa Criolla  
Proteína pollo al horno /  
mondongo  
Energético Patacón  
Arroz blanco  
Ensalada aguacate  
Jugo Feijoa  
Postre Galletas chips  
Refrigerio Pastel de carne – tetero - granadilla

#### MARTES 11

Sopa Mazorca  
Proteína Carne al vino / pechuga a la  
plancha  
Energético Criollitas al horno  
Arroz Arveja  
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y  
opción de fruta  
Jugo Guanábana  
Postre Dulce de durazno  
Refrigerio Empanada colombiana – Café - Fresa

#### JUEVES 13

Sopa Crema de tomate  
Proteína fajitas mexicanas/ Noguets  
Energético Papa chorreada / verdura con  
pasta  
Arroz Pajarito  
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y  
opción de fruta  
Jugo Uva  
Postre esponjado de fresa  
Refrigerio Dedito de queso - milo –  
banano bocadillo



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 3

#### LUNES 17

Sopa Crema de espinaca  
Proteína Pollo a la carbonara / carne bologñesa  
Energético Pan/ arroz  
Arroz Espaguetis  
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta  
Jugo Frutos rojos  
Postre Nucita  
Refrigerio Chocorramo – Kumis - sandia

#### MIERCOLES 19

Sopa Crema blanca  
Proteína Pollo broaster/ muchacho en salsa de ciruela  
Energético Pure de papa  
Arroz Cilantro  
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta  
Jugo Mango  
Postre Pera caramelizada  
Refrigerio Arepa rellena de jamón y queso – chocolisto – Manzana verde en láminas

#### VIERNES 21

##### (Puchero santafereno)

Sopa Consomé de sancocho  
Proteína pollo y/o costillas de res en salsa criolla  
Energético: Papa y/o Yuca y/o plátano  
Arroz Blanco  
Ensalada Aguacate  
Jugo Limonada  
Postre Gomititas  
Refrigerio Galletas – Queso rallado – ensalada de frutas

#### MARTES 18

Sopa Cereales  
Proteína Sobrebarriga en salsa criolla/ trucha  
Energético Lenteja  
Arroz blanco  
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta  
Jugo Maracuyá  
Postre Dulce de coco  
Refrigerio Volován de pollo – Jugo de ciruela

#### JUEVES 20

Sopa Letras  
Proteína Costilla de cerdo BBQ / Creps de pollo  
Energético Croquetas de yuca / habichuela al cilantro  
Arroz blanco  
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta  
Jugo Lulo  
Postre Mini brownie  
Refrigerio Empanada de carne – Jugo de frutos rojos



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 4

#### LUNES 24

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  
maracuyá

#### MIERCOLES 26

Sopa Patacón  
Proteína pechuga rellena de  
espinaca y queso/ carne en bistek  
Energético Torta de  
macarrón/ Acelga a la criolla  
Arroz Vicky  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Frutos verdes  
Postre Burbujas  
Refrigerio empanado de pollo /café / uvas  
verdes

#### VIERNES 28

Sopa Cuchuco de maíz  
**parrillada**  
Barra de Ensalada Guacamole  
Jugo Limonada  
Postre Esponjado de gelatina  
Refrigerio Panzerotti Napolitano, jugo de  
manzana

#### MARTES 25

Sopa Conchas  
Proteína Carne a las finas  
hierbas/pechuga grille  
Energético papa  
chaleca/verduras salteada  
Arroz Napolitana  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Fresa  
Postre Flan  
Refrigerio Buñuelos/cocoa  
fría/granadilla

#### JUEVES 27

Sopa Avena  
Proteína Pescado al ajillo/ Estofado  
Energético Yuca a la criolla/Espinaca al huevo  
Arroz blanco  
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y  
opción de fruta  
Jugo Piña  
Postre Galletas con grajeas  
Refrigerio Mantecada, frescavena, melón



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial