

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 02

Sopa Carmelita
Proteína Bondiola de cerdo al horno
/ pollo hawaiano
Energético Arracacha chips / Calabacín
guisado
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye
diferentes verdura y opción de
fruta
Jugo lulo
Postre mini mantecada
Refrigerio pan de yuca, avena,
Naranja

MIERCOLES 4

Sopa Crema de zanahoria
Proteína Carne encebollada / pollo
napolitano
Energético Plátano al horno
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Curuba
Postre minipasabocas
Refrigerio Croissant de jamón y
queso, chocolisto, melón

VIERNES 6

Sopa Crema de guatila
Proteína lasaña mixta
Energético pan a las finas hierbas
/Arroz
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre polvorosas
Refrigerio Donuts , kumis, Fresa

MARTES 03

Sopa Mazamorra chiquita
Proteína Alitas apanadas/ Hígado en
bistec
Energético papa pastusa / verdura al vapor
Arroz Vicky
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo maracuyá
Postre esponjado de feijoa
Refrigerio Empanada de pollo / jugo de ciruela

JUEVES 5

Sopa Mute
Proteína pescado en salsa de
maracuyá/ sobrebarriga al horno
Energético yuca en astillas/pizza de berenjena
Arroz tigre
Barra de Ensalada incluye Diferentes verdura y
opción de fruta
Jugo piña
Postre Quimbaya
Refrigerio Pastel de pollo – café – Gajos de
mandarina



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 9

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

MIERCOLES 11

Sopa Garbanzo
Proteína Albóndigas / Soufflé de atún
Energético 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 13

Sopa Consomé de totopos
Proteína taco de carne y pollo
Energético Refrito
Arroz mexicano
Ensalada Guacamole
Jugo limonada
Postre Gelatina
Refrigerio Panzeroty hawaiano –
jugo de mora -

MARTES 10

Sopa Crema de apio
Proteína Arroz paisa
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 12

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 Guayaba
Postre Piazza
Refrigerio Galletas – Queso
campesino - galletas



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 16

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

MIERCOLES 18

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 20

Sopa Criolla
Proteína pollo al horno /
mondongo
Energético Papa a la francesa
Arroz Maní
Ensalada aguacate
Jugo Feijoa
Postre Galletas chips
Refrigerio Pastel de carne – tetero - granadilla

MARTES 17

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 19

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 4

LUNES 23

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 25

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 27

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

MARTES 24

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 26

Sopa Letras
Proteína Carne 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