

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 27

Sopa Arroz
Proteína pierna de pollo
sudada /carne asada en salsa
stroganof
Energético papa blanca a la
criolla/Habichuela al cilantro
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre gomas pirámide
Refrigerio Arepa de queso, Chocolate,
Mandarina

MIÉRCOLES 29

Sopa Crema de tomate
Proteína arroz atollado
Energético plátano chips
Barra de Ensalada incluye
diferentes verdura y opción de fruta
Jugo Mora
Postre mini merengues
Refrigerio almojábana, chocolate, naranja

VIERNES 31

Sopa Ajiaco
Proteína Pollo mechado
Energético mazorca a la criolla
Arroz Blanco
Ensalada Aguacate
postre Gelatina
Refrigerio Arepa rellena de carne, jugo de
lulo (fruta incluida)

MARTES 28

Sopa Mute
Proteína Carne de cerdo asada/
fricase
Energético criollas doradas
Arroz Perejil
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Feijoa
Postre Galletas colores
Refrigerio Empanada de carne, jugo/
café, sandía

JUEVES 30

Sopa minestrone
Proteína Burrito de carne con
vegetales/ milanesa de pollo
Energética tortilla española
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo maracu-mango
Postre dulce de fresa
Refrigerio Croissant de
chocolate, kumis, manzana



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial