

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 5

Sopa Pintado

Proteína Fricase / carne con vegetales

Energético papa con paprika

Arroz florentino

Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta

Jugo frutos amarillos

Postre Fresas con chocolate

Refrigerio Almojábana, Chocolate, mandarina

MIERCOLES 7

FESTIVO

VIERNES 9

Sopa Frijol

Proteína Carne molida/huevo/chorizo

Energético tajadas de plátano

Arroz blanco

Barra de Ensalada aguacate

Jugo Limonada

Postre Gelatina de colores

Refrigerio Creps de frutos rojos, yogurt, arándanos, fresa, mora

MARTES 6

Sopa Crema verde

Proteína Carne al horno/ pollo en miel mostaza

Energético Yuca a la francesa/ calabaza a la crema

Arroz blanco

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo Feijoa

Postre bocadillo

Refrigerio Muslly, Kumis, mango

JUEVES 8

Sopa Crema dorada

Proteína Arroz atollado

Energético Papa chips

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo Mora

Postre Mini merengues

Refrigerio Croissant de queso, chocolisto, Naranja



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 12

Sopa Crema de verduras
Proteína Canelon 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 14

Sopa Patacón
Proteína pechuga rellena de
espinaca y queso/ carne en bistek
Energético Torta de
macarron/ 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 16

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

MARTES 13

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 15

Sopa Avena
Proteína Pescado al ajillo/ Estoffado
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

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 19

FESTIVO

MIÉRCOLES 21

Sopa sancocho
Proteína pescado a la plancha/costilla de res
Energético Plátano caramelizado/
torta de guatila
Arroz perejil
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo panelada
Postre Torta de maracuyá
Refrigerio Wraps de pollo, jugo de fresa

VIERNES 23

Sopa Ajiaco
Proteína Pollo mechado
Energético Mazorca en salsa criolla
Arroz blanco
Barra Ensalada aguacate
Jugo Morada
Postre cheesecake de
limón
Refrigerio Arepa rellena
de carne/jugo de lulo

MARTES 20

Sopa Crema de pollo
Proteína Creps de carne/colombinas
de pollo en champiñones
Energético Torta de papa
Arroz amarillo
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Guayaba
Postre Dulce de fresa
Refrigerio Salchipapa, café, mix de frutas

JUEVES 22

Sopa Peto dulce
Proteína Burritos de carne con
vegetales/ Milanesa de pollo
Energético Tortilla española
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Maracumango
Postre Frunas
Refrigerio Pancakes, yogurt,
durazno y fresa



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 5

LUNES 26 27

Sopa Crema de calabaza
Proteína Pollo en salsa de
naranja y almendras / Steak pimienta
Energético moneditas
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo feijoa
Postre jalea de mango
Refrigerio Wraps de jamón y queso
/sorbete de curuba

MIÉRCOLES 28

Sopa Colicero
Proteína Pollo oriental/ huesitos
de marrano al horno
Energético Garbanzo/verdura a la
criolla
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Frutos amarillos
Postre torta de ciruela
Refrigerio Pastel de yuca, jugo de mora

VIERNES 30

Sopa Arracacha
Proteína Pollo al horno/ Cazuela de
mariscos
Energético Patacón
Arroz Blanco
Ensalada Aguacate
Jugo Tamarindo
Poste panelitas
Refrigerio Deditos de salchicha, milo.
uvas

Sopa Cebada perlada
Proteína Fajitas de carne y
cerdo/ atún bolitas
Energético Pure de
criolla/ensalada con tornillos
Arroz Maíz
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Guanábana
Postre baloncitos
Refrigerio Mármol, Avena, sandía

JUEVES 29

Sopa crema de arveja
Proteína Carne molida / pechuga en
salsa al cilantro
Energético Bolitas de yuca al
horno/brócoli salteado
Arroz pajarito
Barra Ensalada incluye diferentes verduras
y opción de fruta
Jugo manzana
Postre dulce de uchuva
Refrigerio Pastel hawaiano,
café, Manzana roja



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos

MIÉRCOLES