

# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 1

MIERCOLES 01

**FESTIVO**

VIERNES 03  
Puchero  
Santafereno

Ensalada: Aguacate

Jugo Mora

Postre Gelatina

Refrigerio Arepa de jamón y queso,  
chocolisto, Manzana verde

JUEVES 02

Sopa Arracacha

Proteína Chuleta valluna / pechuga  
en salsa miel mostaza

Energético Plátano al horno

Arroz blanco

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura  
y opción de fruta

Jugo Maracupíña

Postre Barrilete

Refrigerio Almojábana, aguade panela,  
mix de frutas



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 2

#### LUNES 06

Sopa Fideos  
Proteína Nuggets/ Carne al vino  
Energético Lenteja ranchera  
Arroz Blanco  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Mango  
Postre Chocolatina  
Refrigerio Salchipapa, Jugo,  
Mandarina

#### MIERCOLES 8

Sopa Verduras  
Proteína Alitas orientales / Burritos  
de carne con vegetales  
Energético Papa chorreada/ Guatila  
a la criolla  
Arroz Blanco  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Guayaba  
Postre Nucita  
Refrigerio Galletas, ensalada de frutas y  
queso campesino rallado

#### VIERNES 10

Sopa Cuchuco de maíz

#### Parrillada

Ensalada Aguacate  
Jugo Limonada  
Postre Esponjado de maracuyá  
Refrigerio Muffins de chocolate,  
Kumis, melón

#### MARTES 7

Sopa Mute  
Proteína Goulash húngaro /  
trucha  
Energético Yuca en chips/ torta  
de calabaza  
Arroz Primavera  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo frutos rojos  
Postre Dulce de parpayuela  
Refrigerio Volován, Café, uvas

#### JUEVES 9

Sopa Crema de ahuyama  
Proteína Arroz con pollo  
Energético Papa chips  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Uva  
Postre Galletas chips  
Refrigerio pastel de carne, Aguade panela en  
leche, pera en lámina



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 3

LUNES 13

**FESTIVO**

MIERCOLES 15

Sopa Mazamorra chiquita  
Proteína Carne chimichurri/  
pechuga a la plancha  
Energético Papa salada  
Arroz Blanca  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Mora  
Postre Arroz con leche  
Refrigerio Mini perro  
caliente, naranjada

VIERNES 17

Sopa Crema de verduras  
Proteína Carne a la bolognesa/  
pechuga en salsa carbonara  
Energético Pan de orégano/arroz  
Cereal Espaguetis  
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura  
y opción de fruta  
Jugo ciruela  
Postre Crema muuu  
Refrigerio Sandwich combinado,  
Sorbete de guanabana

MARTES 14

Sopa Cascabel  
Proteína Cuadriles de pollo/ chuleta  
de cerdo a la plancha  
Energético Arracacha chips/Calabaza  
a la crema  
Arroz Florentino  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Maracuyá  
Postre Bocadoillo veleño  
Refrigerio Palito de queso, alpin, Uvas

JUEVES 16

Sopa Criolla  
Proteína Torta de atún/ Sobrebarriga al  
horno  
Energético Torta de zanahoria/ Arveja  
guisada  
Arroz Perejil  
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura  
y opción de fruta  
Jugo Lulo  
Postre Trufas  
Refrigerio Creps, Yogurt, frutos rojos



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 4

#### LUNES 20

Sopa Letras

Proteína Colombianitas de pollo a la naranja/Carne a las finas hierbas

Energético Puré de papa

Arroz Napolitana

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo Maracumango

Postre Caramelos masticables

Refrigerio Croissant de queso, chocolate, Naranja

#### MIERCOLES 22

Sopa Crema de tomate

Proteína Fricase/Tomate relleno

Energético Criollitas doradas

Arroz Arveja

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo Naranja piña

Postre Fresas con chocolate

Refrigerio Corazón, avena, ciruela

#### VIERNES 24

Sopa Mazorca

Proteína Pollo al horno con romero/Cazuela de mariscos

Energético Patacón  
Ensalada: Aguacate

Jugo Limonada

Postre Dulce de coco

Refrigerio Pan de bono, avena cubana, pera

#### MARTES 21

Sopa Garbanzo

Proteína Huesitos de marrano al horno/ pechuga hawaiano

Energético Astillas de yuca doradas/lasaña de espinaca

Arroz blanco

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo fresa

Postre Wafer de chocolate

Refrigerio Papa rellena, café , melón

#### JUEVES 23

Sopa Pintado

Proteína Cerdo BBQ/ Soufflé de pollo

Energético Torta de macarrones/

Acelga al cilantro

Arroz Tigre

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo Ciruela

Postre Galleta rizada

Refrigerio Pizza, jugo natural



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial



# MINUTA

## RESTAURANTE

### Semana 5

#### LUNES 27

Sopa De la huerta  
Proteína carne sudada/ pechuga  
a la plancha  
Energético Torta de mazorca/ pizza de  
berenjena  
Arroz Blanco  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo piña  
Postre Sparkies  
Refrigerio Gala, yogurt, mango

#### MIERCOLES 29

Sopa Carmelita  
Proteína Carne en salsa  
teriyaki/bagre  
Energético Yuca al perejil/Coliflor y  
brócoli a la crema  
Arroz perejil  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Frutos rojos  
Postre Natilla  
Refrigerio Pastel de pollo, milo,  
Uvas

#### VIERNES 31

##### BANDEJA PAISA

Jugo Limonada  
Postre Frunas  
Refrigerio Rollo de canela,  
Avena, Manzana verde

#### MARTES 28

Sopa Arroz  
Proteína Pollo a la broster /muchacho  
en salsa agridulce  
Energético Ensalada rusa/verdura  
caliente  
Arroz Napolitano  
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura  
y opción de fruta  
Jugo Feijoa  
Postre Galletas ajedrez  
Refrigerio Empanada de carne,  
jugo de manzana, sandía

#### JUEVES 30

Sopa Criolla  
Proteína Cordón blue/ ternera  
encebollada  
Energético papa chaleca/Wok de  
verdura  
Arroz Tigr0065  
Barra de Ensalada incluye diferentes  
verdura y opción de fruta  
Jugo Guanábana  
Postre Esponjado de feijoa  
Refrigerio Cereal integral (incluye frutos  
secos), fresa y arándanos, Kumis



Gimnasio  
**Los Pinos**

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de alimentos