

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 31

Sopa Crema de espinaca
Proteína pollo al curry – chuleta
valluna
Energético aborrajados
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye
diferentes verdura y opción de
fruta
Jugo naranja - piña
Postre chocolatina jet
Refrigerio arepa de jamón, queso y
maíz – jugo de mora

MIERCOLES 2

Sopa patacón
Proteína Pechuga rellena de jamón
y queso/ carne en bistec
Energético torta de macarrones/
acelga a la criolla
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo frutos verdes
Postre fresas con crema de leche
Refrigerio Empanada de pollo, café,
uvas verdes

VIERNES 4

Sopa Mute
Proteína pescado al ajillo/Carne de
cerdo asada
Energético Yuca a la criolla/lasaña de
espinaca
Arroz tigre
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Feijoa
Postre Galleta chips
Refrigerio Mantecada,
frescavena, pera en láminas

MARTES 01

Sopa conchas
Proteína carne a las finas hierbas/
pechuga grille
Energético papa chaleca/ berenjena al horno
Arroz napolitano
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo fresa
Postre flan
Refrigerio muffins de vainilla, yogurt, melón

JUEVES 3

Sopa cuchuco de trigo

Parrillada

Ensalada Guacamole
Jugo limonada
Postre Gelatina con leche condensada
Refrigerio Pizza, jugo de frutos rojos



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 7

Sopa Crema de verduras

Proteína pollo a la carbonara/ carne a la bologñesa

Energético pan

Cereal spaguettis / arroz (opción)

Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo Frutos rojos

Postre nucita

Refrigerio Chocorramo, kumis, sandía

MIERCOLES 9

Sopa crema blanca

Proteína pollo a la broster/muchacho en salsa de ciruela

Energética pure de papa

Arroz blanco

Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo mango

Postre Galletas rizada

Refrigerio buñuelo, chocolate, manzana verde

VIERNES 11

Sopa Arroz

Proteína Burrito de pollo con vegetales/ trucha

Energético plátano melao/ poteca de ahuyama con arveja

Cereal Primavera

Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo gulupa

Postre chocmelos

Refrigerio galletas, queso campesino rallado, ensalada de frutas

MARTES 8

Sopa Avena

Proteína sobrebarriga en salsa criolla/pernil de pollo al romero (asado)

Energético Lenteja

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo Maracuyá

Postre Dulce de coco

Refrigerio Empanada valluna – Café – Laminas de pea

JUEVES 10

Sopa letras

Proteína costilla de cerdo BBQ/ Creps de pollo

Energético Croquetas de yuca/ habichuela a la criolla
Arroz cilantro

Barra Ensalada incluye diferentes verdura 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 21

Sopa Campesina
Proteína Goulash/ pechuga thaí
Energético chifles de plátano
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye
diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Frutos verdes
Postre bocadillo veleño
Refrigerio pan de yuca, avena,
naranja
Refrigerio Empa

MIERCOLES 23

Sopa garbanzo
Proteína albóndigas
napolitanas/soufle de atún
Energético torta de plátano/ coliflor y
brocolí a la crema
Arroz tricolor
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo lulo
Postre galleta de avena
Refrigerio Sándwich de pollo – jugo de
maracuyá

VIERNES 25

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

MARTES 22

Sopa crema de apio
Proteína arroz chino
Energético papa rizada
Arroz (Incluido en el arroz chino)
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo ciruela
Postre Dulce de mango
Refrigerio Empanada valluna – Café – pera en
láminas

JUEVES 24

Sopa cuchuco de maíz
Proteína pollo al limón / ropa vieja
Energético torta de mazorca / verdura
salteada
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo Guayaba
Postre piazza
Refrigerio granola, kumis, mango



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 5

LUNES 28

Sopa Fideos
Proteína Cordon blue / Fajitas mexicanas
Energético Ensalada rusa/ calabaza a la criolla
Arroz ajonjolí
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo fresa
Postre cocada
Refrigerio Rollo de canela, avena, mandarina

MIERCOLES 30

Sopa cascabel
Proteína pechuga teriyaki con ajonjolí, bagre asado
Energética yuca al 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 guayaba

VIERNES 2 MAYO

Sopa Criolla
Proteína Pollo al horno/ mondongo
Energético Patacón
Arroz Blanco
ensalada Aguacate
Jugo maracuyá
Postre Galleta chips
Refrigerio pastel de carne, tetero, granadilla

MARTES 29

Sopa crema de mazorca
Proteína carne al vino, pechuga a la plancha
Energético papa criolla al horno
Arroz arveja
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta
Jugo guanábana
Postre Dulce de durazno
Refrigerio empanado colombiana – café, fresa

JUEVES 01 MAYO

FESTIVO



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial