

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
verduras y opción de fruta
Jugo lulo
Postre mini mantecada
Refrigerio croissant de chocolate,
café, pera

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 chocorramo, kumis,
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 Sándwich de pollo ,
Jugo de maracuyá

MARTES 03

Sopa Mazamorra chiquita
Proteína pollo al limón/ Hígado en
bistec
Energético papa postisa / verdura al vapor
Arroz Vicky
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo Maracuyá
Postre esponjado de feijoa
Refrigerio Panzerotty de pollo / jugo de ciruela

JUEVES 5

Sopa Mute
Proteína pescado en salsa de
maracuyá/ sobrebarriga al horno
Energético yuca en astillas/ berenjena gratinada
Arroz tigre
Barra de Ensalada incluye Diferentes verdura y
opción de fruta
Jugo piña
Postre galletas de avena
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 lulo
Postre Chocolatina
Refrigerio Pan de yuca – avena
- mandarina

MIERCOLES 11

Sopa Garbanzo
Proteína Carne asada / Soufflé de atún
Energético torta de
plátano / Coliflor y brócoli a la crema
Arroz tricolor
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo frutos verdes
Postre Quimbaya
Refrigerio Arepa de queso, chocolate,
naranja

VIERNES 13

Sopa Crema de verduras
Proteína carne boloñesa / pollo
carbonara
Energético pan baguets/arroz
Cereal Espaguetis
Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta
Jugo frutos rojos
Postre Gelatina
Refrigerio Muffins, Kumis,
manzana

MARTES 10

Sopa Crema de apio
Proteína Arroz paisa
Energético papa rizada
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Maracuyá
Postre Dulce de mora
Refrigerio panzerotty hawaiano – Café –
Laminas de pera

JUEVES 12

Sopa Cuchuco de maíz
Proteína alitas apanadas / Ropa vieja
Energético tortillas de mazorca/verdura salteada
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo Guayaba
Postre Piazza
Refrigerio Galletas – Queso
campesino - salpicón



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 16

Sopa Fideos
Proteína Cordón blue/Carne
apanada
Energético ensalada rusa/ poteca de
ahuyama
Arroz Ajonjolí
Barra Ensalada incluye
diferentes verduras y opción de fruta
Jugo Fresa
Postre Cocada
Refrigerio Pastel de carne – tetero -
Refrigerio Empgranadilla

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 blanco
Ensalada aguacate
Jugo Feijoa
Postre Galletas chips
Refrigerio Donuts, kumis, fresa

MARTES 17

Sopa Crema 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/ Nuggets
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

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 23

Sopa Letras
Proteína Carne de cerdo BBQ /
Crepes 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 Croissant de jamón y
queso – chocolisto - melón

MIERCOLES 25

Sopa Crema blanca
Proteína Pollo broaster/ muchacho
en salsa de ciruela
Energético Pure de papa
Arroz blanco
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 papa, yuca, plátano,
mazorca
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo mora
Postre Gomititas
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 consomé de totopos
Proteína taco de carne y pollo
Energético refrito
Arroz mexicano
ensalada Guacalone
Jugo Limonada
Postre nucita
Refrigerio Empanada de carne – Jugo de frutos
rojos



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial