

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 05

Sopa pintado
Proteína Fricase / carne con
vegetales
Energético papa con paprika
Arroz Arveja
Barra de Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo mango
Postre esponjado de mora
Refrigerio Pastel gloria, café, melón

MIERCOLES 7

Sopa Mazorca
Proteína Pescado apanado/ Chuleta
de cerdo a la plancha
Energético Torta de zanahoria/
Conchas a la carbonara
Arroz verde
Barra de Ensalada incluye Diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Naranja piña
Postre Dulce de papayuela
Refrigerio mármol, avena, sandía

VIERNES 9

Sopa Cuchuco de maíz
PARRILLADA
Ensalada aguacate
Jugo Maracuyá
Postre Minimerengues
Refrigerio empanada de pollo,
café, mandarina

Sopa Crema verde (brocolí)

Proteína Carne encebollada/pollo miel
mostaza

Energética yuca francesa/calabaza a la
crema

Arroz blanco

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura
y opción de fruta

Jugo Feijoa

Postre quimbaya

Refrigerio croissant de jamón y queso, milo,
banano criollo

JUEVES 8

Sopa Ajiaco

Proteína pollo mechado

Energético mazorca a la criolla

Arroz blanco

Ensalada Aguacate

Jugo Jugo de lulo

Postre Gelatina con leche condensada

Refrigerio Pastel de yuca, jugo frutos rojos,
mix de fruta



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos

MIÉRCOLES 06

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 12

Sopa carmelita

Proteína creps de pollo / pollo hawaiano

Energético Arracacha chips/ Calabacin guisado

Arroz blanco

Barra Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo manzana

Postre minimantecada

Refrigerio Dedito de queso, café, pera

MIERCOLES 14

Sopa crema de zanahoria

Proteína carne encebollada/pollo napolitano

Energético plátano al horno

Arroz blanco

Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta

Jugo maracuyá

Postre minipasabocas

Refrigerio perro caliente, jugo de frutos rojos

VIERNES 16

ENTREGA DE
INFORMES

MARTES 13

Sopa verduras

Proteína pollo crispy/carne de cerdo agridulce

Energético papa ana con tocineta tocineta/ pepino a la criolla

Arroz perejil

Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción de fruta

Jugo mora

Postre jalea de guayaba

Refrigerio Arepa de choclo, chocolate, naranja

JUEVES 15

Sopa arroz

Proteína pescado en salsa de maracuyá/sobrebarriga a la criolla

Energética yuca en astillas/berenjena gratinada
Arroz tigre

Barra Ensalada incluye diferentes verduras y opción de fruta

Jugo piña

Postre herpos

Refrigerio Arepa de bocadillo con queso, café, granadilla



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 3

LUNES 19

Sopa Minestrone
Proteína pollo sudado/ carne en
salsa stroganoff
Energético papa blanca a la criolla/ shop
suey
Arroz arveja
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo uva
Postre wafers con chocolate
Refrigerio salchipapa, café, mix de fruta

MIERCOLES 21

Sopa sancocho
Proteína pescado a la
plancha/costillas 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 almojábana, chocolisto,
mandarina

VIERNES 23

Sopa crema blanca
Proteína carne molida en salsa
napolitana/pollo carbonara
Energético pan
Cereal Espaguetis
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Mora
Postre chocolatina jet
Refrigerio Arepa de queso, chocolate, melón

MARTES 20

Sopa crema de pollo
Proteína Bondiola de cerdo/
colombinas de pollo en salsa de
champiñones
Energético torta de papa
Arroz amarillo
Barra Ensalada incluye diferentes verduras y
opción de fruta
Jugo Guayaba
Postre Dulce de uchuva
Refrigerio pancakes, yogurt, durazno y fresa

JUEVES 22

Sopa peto dulce
Proteína Burritos 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 frunas
Refrigerio Wraps de pollo, jugo
de fresa



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 4

LUNES 26

Sopa crema de calabaza
Proteína pollo en salsa de naranja
con almendras/steak pimienta
Energético Moneditas de plátano
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre piazza
Refrigerio galletas, queso campesino,
salpicón

MIERCOLES 28

Sopa Colicero
Proteína pollo a la oriental/huesitos
de marrano al horno
Energético garbanzo/verdura criolla
Arroz Blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo piña con hierbabuena
Postre Mini Brownie
Refrigerio arepa rellena de carne
ripiada, café, uvas verdes

VIERNES 30

Sopa Consomé de totopos
Proteína Taco mixto (carne y pollo)
Energético refrito
Arroz mexicano
Ensalada Guacamole
Jugo limonada
Postre bocadillo veleño
Refrigerio Deditos de salchicha, milo,
pera

MARTES 27

Sopa cebada perlada
Proteína Fajitas de carne de cerdo y
res/ atun en bolitas
Energético Pure de papa criolla/
ensalada con tornillos
Arroz maíz
Barra Ensalada incluye diferentes
verduras y opción de fruta
Jugo curuba
Postre fresas con chocolate
Refrigerio pastel de pollo, tetero, láminas de
manzana

JUEVES 29

Sopa de Cereales
Proteína estofado/ pechuga gratinada
Energético chifles de plátano
Arroz tigre
ensalada incluye diferentes verduras y opción de
fruta
Jugo mango
Postre galletas de chocolate
Refrigerio panzerotti hawaiano, jugo de
maracuyá



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos