

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 3

FESTIVO

MIERCOLES 5

Sopa Crema blanca
Proteína Arroz chino
Energético papa chips
Barra de ensalada Barra de frutas
Jugo Mora
Postre Dulce de frutos amarillos
Refrigerio Empanada colombiana,
Café, Gajos de mandarina

VIERNES 7

Sopa Crema de apio
Proteína Lasaña mixta
Energético Pan a las finas hierbas /
Arroz
Barra de ensalada incluye
diferentes verdura y opción de
fruta
Jugo Frutos rojos
Postre Gelatina de colores
Refrigerio Galletas saltin – Queso
campesino - Salpicón

MARTES 04

Sopa Verduras
Proteína Carne en bistec / Pechuga
gratinada
Energético Patacón pintón
Arroz blanco
Ensalada Barra de ensalada
Jugo Lulo
Postre Mini merengues
Refrigerio Ponqué Mármol – Avena - Melón

JUEVES 6

Sopa Cebada perlada
Proteína Pescado apanado/Chuleta de cerdo (Opcional salsa de teriyaki)
Energético Bolitas de yuca al horno /pepino a la criolla
Arroz perejil
Barra de ensalada incluye diferentes verdura y
opción de fruta
Jugo Maracuyá
Postre Cheese-cakes de limón
Refrigerio Arepa de choclo – chocolate - Uvas



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 10

FESTIVO

MIERCOLES 12

Sopa Peto dulce
Proteína Pechuga a las finas hierbas /
Carne de cerdo asada
Energético Cascos de
papa con paprika
Arroz blanco
Barra Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Feijoa
Postre Alfajor
Refrigerio Sándwich de atún, jugo de mora

VIERNES 14

Sopa Ajiaco
Proteína Pollo mechado
Energético Mazorca a la criolla
Arroz Blanco
Ensalada porción de aguacate
Jugo Limonada
Postre Áspic de frutas
Refrigerio Pastel de carne – Café -
Fresa

MARTES 11

Sopa Avena
Proteína Albóndigas a la
napolitana/ Pollo al curry
Energético Criollitas doradas
Arroz Tigre
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Guayaba
Postre Quimbaya
Refrigerio Pancakes – yox - banano –
arándanos – mora - durazno

JUEVES 13

Sopa Crema dorada
Proteína Sobrebarriga gratinada / Pechuga al
pimentón
Energético Plátano caramelizado/ Calabaza a la criolla
Arroz tricolor
Barra Ensalada incluye diferentes verdura y
opción de fruta
Jugo mango
Postre Dulce de fresa
Refrigerio Salchicha hojaldrada
- Tetero - Melón

 Gimnasio
Los Pinos
cultivamos tu potencial

Menú sujeto a cambios según disponibilidad de productos

