

# Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

SEMANA del 06  
al 09 de  
NOVIEMBRE

LUNES 05

MARTES 06

MIÉRCOLES 07

JUEVES 08

VIERNES 09

Como  
en Casa

FESTIVO

- Jugo de guayaba, limonada o té
  - Sancocho
  - Arroz blanco
- Carne Hamburguesa
- Pollo a la jardinera
- Papa en cascos
- Espinaca con Huevo
- Lentejas con chorizo
- Postre: esponjado de mora
  - Fruta: patilla

- Jugo de fresa, lulo o té
  - Sopa de fideos
- Arroz con pimentón
- Pechuga hawaiana
  - Goulash de res
  - Plátano al Horno
- Habichuela, zanahoria y mazorca
- Postre: Gelatina con leche condensada
  - Fruta: melón y uvas

- Jugo de mora, pera o té
  - Crema de choclo
- Cerdo en salsa B.B.Q
- Croqueta de yuca
- Garbanzos con hogao
- Pepino de la abuela
- Brasa: filete de pechuga
- Postre: dulce de mora

- Jugo de guanábana, frutos rojos o té
- Sopa de verduras
- Arroz con pollo
- Papa la francesa
- Postre: barquillo

Barra de  
Ensaladas

FESTIVO

- Lechuga, uvas, fresa y melón
- Zanahoria, tomate y raíz china

- Espinaca, lechuga y tomate
- Apio, manzana y uvas pasas

- Pepino cohombro, tomate y aguacate
  - Lechuga con fruta

- Ensalada tropical

Refrigerio AM

FESTIVO

- Kumis
- Gala

- Jugo de mora
- Sandwich

- Leche
- Banano y galleta

- Limonada
- Mini picada



# Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

SEMANA 13 al  
16 de  
NOVIEMBRE

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

Como  
en Casa

• FESTIVO

- Jugo de naranja- piña, uva o té
  - Sopa de cebada perlada
  - Arroz blanco
- Filete de pescado apanado con salsa tártara
  - Patacón
  - Torta de acelga
- Postre: Galleta rizada
  - Fruta: ciruela
- Brasa: pechuga a la plancha

- Jugo de limonada, mandarina o té
  - Sopa de cascabeles
    - Arroz blanco
- Carne de res chimichurri
  - Papa criolla
  - Acelga a la crema
- Postre: arroz con leche
  - Fruta: papaya
- Brasa: carne de res a la plancha

- Jugo de mango, mora o té
  - Sopa de conchas
  - Arroz blanco
  - Alitas B.B.Q
  - Papa sour
  - Verdura china
- Postre: mini pasabocas
  - Fruta: melón
- Brasa: carne de cerdo a la plancha

- Jugo de feijoa, limonada o té
  - Sancocho
  - Arroz blanco
- Parrillada ( carne de res, pollo, cerdo y chorizo)
- Papa salada y plátano al horno
- Postre: Paleta de gua

Barra de  
Ensaladas

• FESTIVO

- Ceviche de mango
- Lechuga, tomate y zanahoria

- Habichuela, zanahoria, arveja y mayonesa
- Espinaca, tomate y maíz

- Lechuga con fruta
- Brócoli, tomate y raíz china

- Lechuga, tomate, aguacate y cebolla

Refrigerio AM

• FESTIVO

- Avena fría
- Pan de bono

- Jugo de piña
- Pastel de pollo

- Sorbete de mora
- Palito de queso

- Ensalada de frutas con queso y barquillo



# Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

**SEMANA 19 al  
23 de  
NOVIEMBRE**

**LUNES 19**

**MARTES 20**

**MIÉRCOLES 21**

**JUEVES 22**

**VIERNES 23**

**Como  
en Casa**

- Jugo de mango, uva o té
- Sopa de cuchuco
- Arroz blanco
- Fricasé de pollo
- Yuca en salsa criolla
- Salteado de calabacín
- Postre: galleta wafer
- Fruta: uvas
- Brasa: carne de res a la plancha

- Jugo de maracuyá, fresa o té
- Sopa de verduras
- Arroz blanco
- Cerdo con maíz y chorizo
- Plátano al horno
- Lenteja
- Pepino con huevo
- Postre: esponjado de guanábana
- Fruta: patilla
- Brasa: pechuga a la plancha

- Jugo de uva, lulo o té
- Sopa de albondiguillas
- Arroz con perejil
- Sobre barriga en salsa criolla
- Papa salada
- Espinaca con huevo
- Postre: copelia
- Fruta: melón
- Brasa: pechuga a la plancha

- Jugo de frutos rojos, manzana o té
- Crema de ahuyama
- Arroz con arveja
- Pollo al horno
- Garbanzo
- Acelga gratinada
- Postre: fresas con crema
- Brasa: carne de res a la plancha

- Jugo de mora, limonada o té
- Peto
- Arroz blanco
- Carne molida, huevo frito, chicharrón, chorizo
- Frijoles antioqueños
- Tajada de plátano
- Postre: nucita

**Barra de  
Ensaladas**

- Espinaca, mango y maní
- Tornillos, tomate cherry y mayonesa

- Espinaca, fresa y queso campesino
- Ensalada rusa

- Pepino cohombro, aguacate y maíz
- Remolacha con zanahoria

- Lechuga crespa, verde y morada, zanahoria y tomate
- Repollo, piña y uvas pasas

- Ensalada de aguacate, lechuga, tomate y cebolla

**Refrigerio AM**

- Jugo de naranja
- Empanada

- Leche achocolatada
- Muffin

- Jugo de fresa
- Wrap de jamón y queso

- Jugo de mora
- Pastel de carne

- Brocheta de fruta con queso y galletas



# Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

SEMANA del 26  
al 30 de  
NOVIEMBRE

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30

Como  
en Casa

- Jugo de piña, ciruela o té
  - Sopa de colicero
  - Arroz blanco
- Albóndigas atomatadas
  - Pasta corta
  - Brócoli gratinado
- Postre: mini chocoramo
  - Fruta: melón
- Brasa: pechuga a la plancha

- Jugo de guayaba, limonada o té
  - Sopa de cuchuco
  - Arroz blanco
  - Nuggets de pollo
  - Ensalada rusa
  - Habichuela con huevo
- Postre: esponjado de maracuyá
  - Fruta: papaya
- Brasa: carne de cerdo a la plancha

- Jugo de mango, uva o té
  - Sopa de fideos
  - Arroz blanco
- Carne de res en salsa de champiñón
  - Criollas doradas
  - Verdura mixta
- Postre: mini corazón
  - Fruta: uvas
- Brasa pechuga a la plancha

- Jugo de maracuyá, fresa o té
  - Sopa de cebada
  - Arroz con ajonjolí
- Pechuga en salsa de queso
  - Plátano melao
  - Lenteja guisada
- Habichuela y zanahoria
- Postre: esponjado de limón
  - Fruta: patilla
- Brasa: carne de cerdo a la plancha

- Limonada, naranja o té
  - Sancocho
  - Arroz con coco
  - Pescado
  - Patacón
- Postre: queso con bocadillo

Barra de  
Ensaladas

- Espinaca, fresa y queso campesino
- Lechuga, tomate y zanahoria

- Lechuga, uvas, fresa y melón
- Zanahoria, tomate y raíz china

- Espinaca, lechuga y tomate
- Apio, manzana y uvas pasas

- Pepino cohombro, tomate y aguacate
- Lechuga con fruta

- Lechuga, aguacate, tomate y cebolla

Refrigerio AM

- Jugo de mora
- Pastel hawaiano

- Leche
- Galleta oreo

- Jugo de maracuyá
- Pastel de pollo

- Yogurt
- Gala

- Jugo de frutos rojos
- Quesadilla