

Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

SEMANA del 04
al 08 de
FEBRERO

LUNES 04

MARTES 05

MIÉRCOLES 06

JUEVES 07

VIERNES 098

Como
en Casa

- Jugo de maracuyá, fresa o té
- Crema de Champiñones
 - Arroz con ajonjolí
- Pechuga en Salsa de Queso
 - Cerdo a la Plancha
 - Plátano al Horno
 - Lenteja Guisada
 - Acelga a la Crema
 - Fruta: uvas
- Postre: esponjado de limón

- Jugo de mora, tomate de árbol o té
 - Sancochito
 - Arroz Blanco
- Sobre barriga en salsa criolla
- Filete de pescado apanado
 - Patacón
 - Torta de Ahuyama
- Postre: dulce de fresa

- Jugo de fruto rojos, guanábana o té
- Sopa de Cebada Perlada
 - Arroz Verde
 - Pollo Susado
- Carne de Res en salsa de Tocineta
 - Brócoli a la orly
 - Fruta: banano
- Postre: gelatina con leche condensada

- Jugo de Mora, limonada o té
 - Peto
 - Arroz Blanco
- Carne molida, huevo frito, chicharrón y chorizo
- Tajadas de plátano y Arepa
 - Frijol
- Postre: copelia

Barra de
Ensaladas

- Espinaca, tomate y cebolla
- Repollo, manzana, uva Isabela y crema de leche

- Habichuela, zanahoria, arveja y huevo cocido
- Lechuga, tomate, crotones de pan y queso

- Lechuga, tomate, champiñón y zuquinni

- Lechuga, tomate, aguacate y cebolla cabezona

Refrigerio AM

- Sándwich
- Jugo

- Pancakes
- Jugo de Frutos rojos

- Lengüita
- Sorbete

- Salpicón y galleta wafer

Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

**SEMANA 11 al
15 de
FEBRERO**

LUNES 11

MARTES 12

MIÉRCOLES 13

JUEVES 14

VIERNES 15

**Como
en Casa**

- Jugo de Piña, Ciruela o Té
 - Sopa de Verduras
 - Arroz con Pollo
 - Papa a la Francesa
 - Fruta: mandarina
 - Postre: Barquillo

- Limonada, Guayaba o Té
 - Crema De Espinaca
 - Arroz Blanco
- Carne Hamburguesa
 - Pollo a la Jardinera
- Papa en Cascos con Paprika
 - Lentejas
- Palitos de Zanahoria y Apio salteados con mantequilla
 - Fruta: papaya
- Postre: Esponjado de Mora

- Jugo de Fresa, Curuba o Te
 - Sopa de fideos
 - con pimentón
- Pechuga de pollo Hawaiana
 - Goulash de res
 - Plátano al horno
- Calabacín con Arveja
 - Fruta: Uvas
- Postre: Mini mantecada

- Jugo de Mora, Pera o Té
 - Sopa de Cuchuco
 - Blanco
- Cerdo en salsa B.B.Q.
- Posta de carne al horno en su propio jugo
 - Croquetas de yuca
- Garbanzos con hogo
- Pepino de la abuela
 - Melón
- Postre: Dulce moras con galleta

- Limonada, Durazno o Té
 - Ajiaco
 - Blanco
- Pollo mechado
 - Arepa
 - Mazorca
 - Aguacate
- Queso con bocadillo

**Barra de
Ensaladas**

- **Ensalada Tropical**

- Tomate, Pepino y Maíz Dulce
- Zanahoria, Lechuga, Mango, Mandarina y Maní

- Garbanzos refritos
- Remolacha, Zanahoria, Mayonesa y Huevo Cocido

- Lechuga, Maíz Tierno, Zanahoria y Pepino
- Ensalada de Repollo Morado, Blanco, Piña y Uvas Pasas

- Lechuga, tomate, aguacate y cebolla cabezona

Refrigerio AM

- Leche, Banano
- Galleta

- Kumis
- Galleta de Avena

- Jugo mora
- Wrap de Jamón y Queso

- Jugo de Mango
- Arepa

- Limonada
- Mini picada de maíz pira, salchicha y moneditas de plátano

Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

SEMANA 18
AL 22 de
FEBRERO

LUNES 18

MARTES 19

MIÉRCOLES 20

JUEVES 21

VIERNES 22

**Como
en Casa**

- Jugo de Naranja- Piña, Uva o Té
 - Crema de tomate
 - Blanco
- Filete de pescado apanado con salsa tártara
- Muchacho de cerdo al horno
 - Croqueta de Yuca
 - Espinaca con Huevo
 - Piña
 - Cuajada con melado

- Jugo de Fresa, Manzana o Té
 - Sopa de arroz
 - Arroz con zanahoria
 - Ropa vieja
 - Pollo Teriyaki
 - Papa gratinada
- Frijol rojo con plátano verde
 - Poteca de Ahuyama
 - Naranja
 - Áspic de frutas

- Jugo de Mandarina, Guanábana o Té
 - De cascabeles
 - Arroz Blanco
 - Salsa boloñesa
- Pechuga con Salsa de Queso
 - Pasta spaghetti
- Pan tostado con mantequilla
- Tomates rellenos/ Patacón
 - Papaya
 - Arroz con leche

- Jugo de Mango, Mora o Té
 - Mute
 - Con fideos
- Alitas al horno con salsa B.B.Q.
- Res a la plancha con chimichurri
 - Papa sour
 - Verdura china
 - Uvas
 - Mini pasabocas

- Limonada, Feijoa o Té
 - Sancocho
 - Blanco
- Parrillada con carne de res, pollo, chorizo
- Papa salada y plátano al horno
 - Paleta de agua

**Barra de
Ensaladas**

- Lechuga, Tomate y Zanahoria
 - Ceviche de Mango

- Tornillos de colores, mix de verduras y pimentón
- Espinaca, Lechuga, Tomate y Zanahoria

- Aguacate, Pepino, Tomate y Maíz
- Lechuga, Habichuela, Zanahoria y Arveja

- Lechuga, Melón, Fresa, Mango y Uvas
- Brócoli, Tomate, maíz y Ajojolí

- Ensalada de Aguacate

Refrigerio AM

- Jugo de Maracuyá
 - Empanada

- Avena Fría
- Pan de Bono

- Jugo de Naranja
 - Mini perro

- Sorbete de mora
- Palito de queso

- Ensalada de frutas con queso y barquillo

Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

SEMANA del 25
al 28 de
Febrero

LUNES 25

MARTES 26

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

VIERNES

Como
en Casa

- Jugo de Mango, Uva o Té
 - Minestrone
 - Blanco
- Res en salsa de champiñón
 - Pechuga a la plancha
 - Criollitas con Mostaza
 - N/A
- Verdura china (pimentón, cebolla, zuquinni, raíz china)
 - Papaya
- Galleta con Mermelada

- Jugo de Maracuyá, Fresa o Té
 - Crema de ahuyama
 - Arroz Blanco
 - Arroz Thai
 - Chips de papa
 - Melón
- Esponjado de Guanábana

- Jugo de Naranja, Lulo o Té
 - Sopa de albondiguillas
 - Con perejil
- Sobre barriga en salsa criolla
- Tiras de pechuga de pollo salteadas con soya y ajonjolí
 - Torta de plátano
 - Garbanzo con hogo
 - Pepino relleno
 - Patilla
- Galleta Rizada

- Jugo de Frutos Rojos, Guanábana o Té
 - Sopa de Conchas
 - Con arveja
- Carne de res encebollada
 - Pollo broasted
 - Puré de Papá
 - N/A
 - Acelga gratinada
- Dulce de Papayuela

Barra de
Ensaladas

- Lechuga, Tomate, Pepino y Zanahoria
- Espinaca, Mango y papaya

- Ensalada Tropical

- Espinaca, tomate y cebolla
- Repollo, manzana, uva Isabela y crema de leche

- Habichuela, zanahoria, arveja y huevo cocido
- Lechuga, tomate, crotones de pan y queso

Refrigerio AM

- Jugo de naranja
- Mini pizzetta

- Leche achocolatada
- Muffin

- Jugo de fresa
- Wrap de jamon

- Sorbete de curuba
- Pancakes