

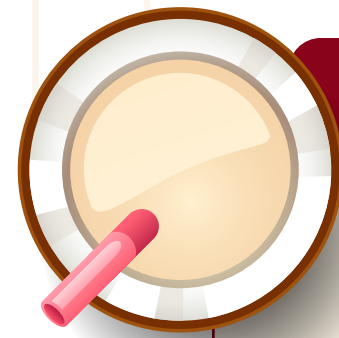


appetite
Restaurant

www.appetiterestaurant.com
info@appetiterestaurant.com



Viernes



REFRIGERIO

Crepes de fresa con banano y jugo.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Atún

OP2

VERDURA

OP1 Tomate en cubos con albahaca

OP2

CEREAL

OP1 Macarrones al burro
(mantequilla y ajo)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Pan Baguette

BEBIDA

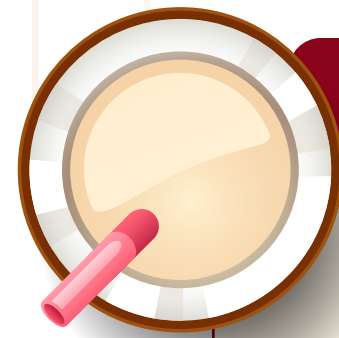
OP1 Agua
OP2 Jugo natural

“Es tiempo de conversión, tiempo de libertad”


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Lunes



REFRIGERIO

Arepa y chocolate con gajos de mandarina

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de espinaca

PROTEÍNA

OP1 Saltado peruano

OP2 Blanquetas de cerdo miel mostaza

VERDURA

OP1 Ensalada de lechuga con cebolla y tomate

OP2 Brocoli al vapor

CEREAL

OP1 Arroz primavera

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Tortilla española

BEBIDA

OP1 Agua

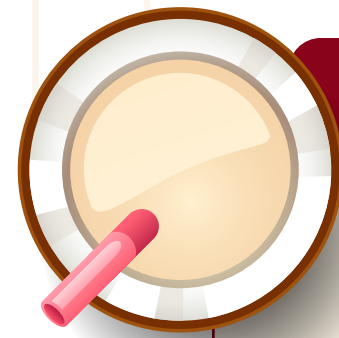
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Martes



REFRIGERIO

Won Ton Dulce
(arequipe y queso) con helado y fresas

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de patacón

PROTEÍNA

- OP1 Carne a la plancha con chimichurri
- OP2 Pechuga Coq au Vin

VERDURA

- OP1 Ensalada Aurora
(champiñon huevo lechuga arveja y tomate)
- OP2 Aguacate

CEREAL

- OP1 Arroz tigre

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papas a la francesa

BEBIDA

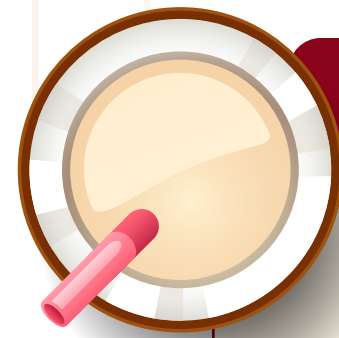
- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.

Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Miércoles



REFRIGERIO

Quesadilla con jugo de fresa

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa carmelita

PROTEÍNA

OP1 Goulash

OP2 Pollo frito

VERDURA

OP1 Poteca de ahuyama

OP2 Pico de gallo

CEREAL

OP1 Arroz con ajonjolí

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Plátano tentación
(con melao)

BEBIDA

OP1 Agua

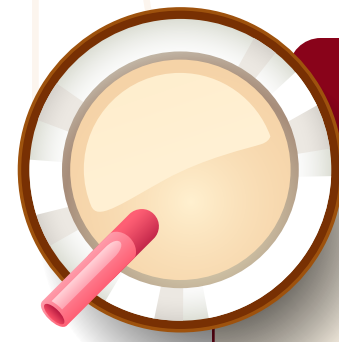
OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Jueves



REFRIGERIO

Sandwich de jamon y queso, avena y cascos de manzana

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de tomate

PROTEÍNA

OP1 Albondigas de carne de res

OP2 Bondiola arrollada

VERDURA

OP1 Ensalada de remolacha

OP2 Pancakes de espinaca

CEREAL

OP1 Arroz pícaro
(con trozos de platanos)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa sour cream

BEBIDA

OP1 Agua

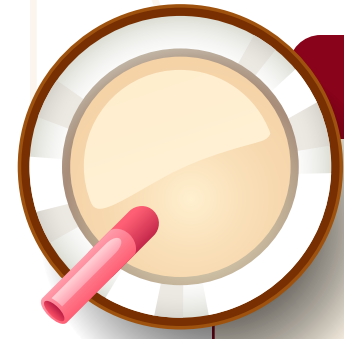
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Viernes



REFRIGERIO

Milo, perro caliente y cascos de pera

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Alas BBQ

OP2 Filete de pescado

VERDURA

OP1 Palitos de apio

OP2 Ensalada waldorf

CEREAL

OP1 Arroz a la jardinera
(con verduras)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Egg roll de verduras

BEBIDA

OP1 Agua

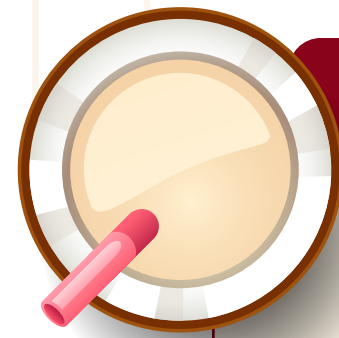
OP2 Jugo natural

"es tiempo de actuar, y en Cuaresma actuar es también detenerse."


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Lunes



REFRIGERIO

Pasaboca con avena y banano bocadillo

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa boyacense

PROTEÍNA

OP1 Albondigas de cerdo

OP2 Terrina de pollo

VERDURA

OP1 Ensalada mexicana
(pimentón cebolla tomate y totopos)

OP2 Tortilla de habichuela

CEREAL

OP1 Arroz pascualina
(con espinaca)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Torta de mazorca

BEBIDA

OP1 Agua

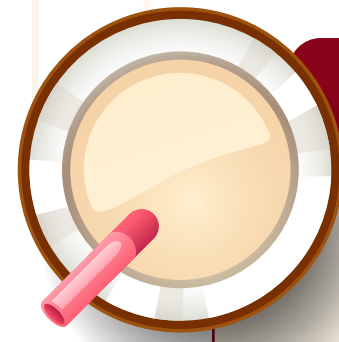
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Martes



REFRIGERIO

Deditos de queso en hojaldre y smoothie de banano con maracuya

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Frijole

PROTEÍNA

OP1 Pechuga a la plancha

OP2 Carne en polvo

VERDURA

OP1 Ensalada de aguacate
(lechuga, tomate y aguacate)

OP2

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Tajada de platano

BEBIDA

OP1 Agua

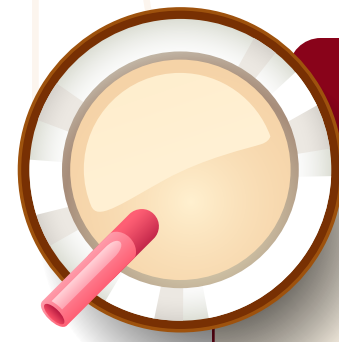
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.

Claudia Yira Quiñones F.
Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Miércoles



REFRIGERIO

Leche achocolatada, tostadas francesas y cascos de manzana

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Consome celestino

PROTEÍNA

OP1 Carne en bisteck

OP2 Cerdo al horno

VERDURA

OP1 Zanahoria al wok

OP2 Ensalada de melocotón y peras

CEREAL

OP1 Arroz al burro
(mantequilla ajo y huevo)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa chorreada

BEBIDA

OP1 Agua

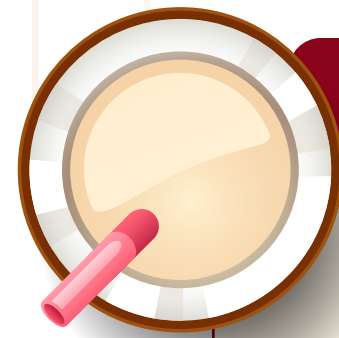
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Jueves



REFRIGERIO

Tortilla con huevo y salpicón

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema francesa

PROTEÍNA

- OP1 Stroganoff
- OP2 Escalope de pechuga

VERDURA

- OP1 Tortilla de acelga
- OP2 Ensalada hawaiana

CEREAL

- OP1 Arroz tigre

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papas lionesas
(cebolla y perejil)

BEBIDA

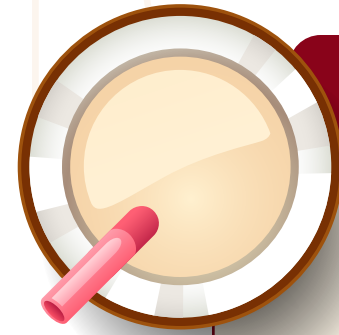
- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.

Claudia Yira Quiñones F.
Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Viernes



REFRIGERIO

Pancakes, banano y chocolate.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Filete de mojarra apanado

OP2 Pollo en salsa de champiñones

VERDURA

OP1 Verdura Thai con cebolla crispy

OP2 Ensalada de espinaca con fresa y queso

CEREAL

OP1 Arroz al perejil

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Deditos de yuca

BEBIDA

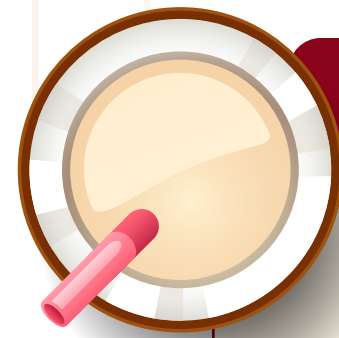
OP1 Agua

OP2 Jugo natural


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Lunes



REFRIGERIO

Sandwich de pollo y jugo. Con uvas

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Cuchuco de trigo

PROTEÍNA

OP1 Estofado de res

OP2 Milanesa de cerdo

VERDURA

OP1 Champiñones a la crema

OP2 Coleslaw

CEREAL

OP1 Arroz con cilantro y huevo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa roldan

BEBIDA

OP1 Agua

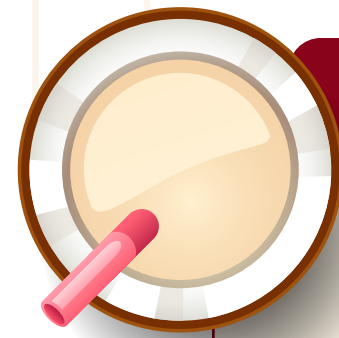
OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Martes



REFRIGERIO

Donas con naranjada y rodajas de banano

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Ajiaco

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pechuga desmechada

OP2

VERDURA

OP1 De aguacate

OP2

CEREAL

OP1 Arroz blanco

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Mazorcada

BEBIDA

OP1 Agua

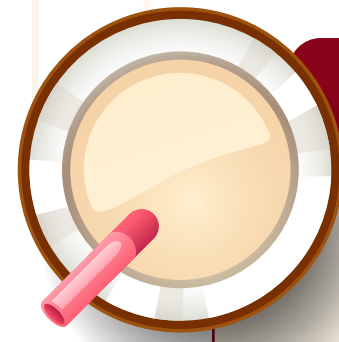
OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.

Claudia Yira Quiñones F.
Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Miércoles



REFRIGERIO

Gelatina arcoiris, galletas festival y cascos de naranja.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de verduras

PROTEÍNA

OP1 Pollo en tocineta

OP2 Medallon de res

VERDURA

OP1 Tomates asados

OP2 TWaldorf
(manzana apio yogurt)

CEREAL

OP1 Arroz al pimenton

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Patacón

BEBIDA

OP1 Agua

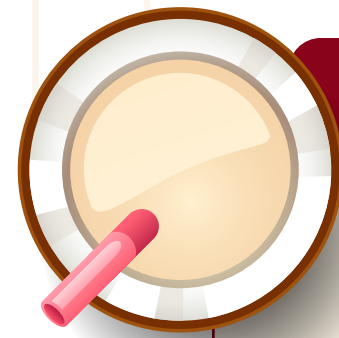
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Jueves



REFRIGERIO

Arepa de huevo, jugo de fruta y trozos de piña.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de arroz

PROTEÍNA

OP1 Boloñesa

OP2 Pollo desmechado

VERDURA

OP1 Tomates asados con queso

OP2

CEREAL

OP1 Spaguetti

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Pan baguette

BEBIDA

OP1 Agua

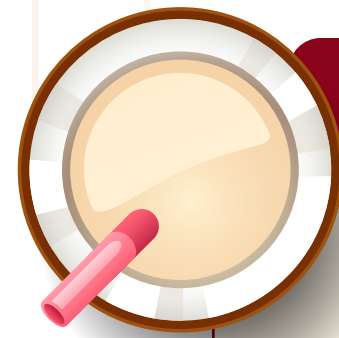
OP2 Jugo natural

¡Recuerda! Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Viernes



REFRIGERIO

Mantecada con malteada

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa minestrone

PROTEÍNA

- OP1 Deditos de pollo
- OP2 Deditos de pescado

VERDURA

- OP1 Bastones de apio con salsa tartara
- OP2 Ceviche de mango

CEREAL

- OP1 Arroz verde

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa en cascós

BEBIDA

- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural

Se llama cuaresma, a los cuarenta días de preparación a la Pascua.


Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896