



**appetite**  
Restaurant

[www.appetiterestaurant.com](http://www.appetiterestaurant.com)  
[info@appetiterestaurant.com](mailto:info@appetiterestaurant.com)



## REFRIGERIO

Arepa de huevo,  
jugo de fruta y  
trozos de piña

## ALMUERZO

### • ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de pasta

### • CEREAL

OP1 Arroz tigre

OP2

### • PROTEÍNA

OP1 Bondiola de  
cerdo caliente

OP2 Pollo grillé  
(Cebolla caramelizada)

### • TUBÉRCULO

OP1 Platano tentación

OP2

# Martes

23 Enero

### • VERDURA

OP1 Tomates asados

OP2 Ensalada Waldorf  
(Manzana, apio, yogur)

### • BEBIDA

OP1 Jugo natural

OP2 Agua



## REFRIGERIO

Huevos  
rancheros con  
pan y salpicón

## ALMUERZO

### • ENTRADA

OP1 Frijol

OP2

### • CEREAL

OP1 Arroz perla

OP2

### • PROTEÍNA

OP1 Carne en polvo

OP2 Pechuga a la  
plancha

### • TUBÉRCULO

OP1 Tajadas de plátano

OP2

# Miércoles

24 Enero

### • VERDURA

OP1 Pico de gallo

OP2 Ensalada de maíz,  
tomate y lechuga

### • BEBIDA

OP1 Jugo natural

OP2 Agua





## REFRIGERIO

Arepa de huevo,  
Avena, tostadas  
francesas y  
cascos de  
manzana

## ALMUERZO

### • ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Consomé celestino

### • CEREAL

OP1 Arroz al burro  
(mantequilla, ajo y huevo)

OP2

### • PROTEÍNA

OP1 Carne en bisteck

OP2 Cerdo al horno

### • TUBÉRCULO

OP1 Papa chorreada

OP2

# Jueves

25 Enero

### • VERDURA

OP1 Zanahoria al wok

OP2 Ensalada de  
melocotón y peras

### • BEBIDA

OP1 Jugo natural

OP2 Agua



## REFRIGERIO

Milo, perro caliente y cascotes de pera

## ALMUERZO

### • ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

### • CEREAL

OP1 Arroz a la jardinera  
(Verduras)

OP2

### • PROTEÍNA

OP1 Alas BBQ

OP2 Pescado apanado

### • TUBÉRCULO

OP1 Patacón

OP2

# Viernes

26 Enero

### • VERDURA

OP1 Palitos de apio

OP2 Ensalada de mandarina y uvas

### • BEBIDA

OP1 Jugo natural

OP2 Agua



## REFRIGERIO

Yogurt de frutas  
con palito de  
queso y lunas  
de papaya

## ALMUERZO

### • ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de patacón

### • CEREAL

OP1 Arroz perla

OP2

### • PROTEÍNA

OP1 Pollo sudado

OP2 Chuleta de cerdo

### • TUBÉRCULO

OP1 Papa criolla

OP2

# Lunes

29 Enero

### • VERDURA

OP1 Ensalada aurora  
(champiñón, huevo, lechuga,  
arveja y tomate)

OP2 Tajada de aguacate

### • BEBIDA

OP1 Jugo natural

OP2 Agua





## REFRIGERIO

Sandwich de jamón de cerdo con queso, chocolisto y cubos de melon

## ALMUERZO

### • ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de espinaca

### • CEREAL

OP1 Arroz al pimentón

OP2

### • PROTEÍNA

OP1 Pastel de carne

OP2 Fricasé de pollo

### • TUBÉRCULO

OP1 Plátano con queso y bocadillo

OP2

# Martes

30 Enero

### • VERDURA

OP1 Ensalada napolitana

OP2 Pepino guisado

### • BEBIDA

OP1 Jugo natural

OP2 Agua



## REFRIGERIO

Flauta de  
huevo con  
avena

## ALMUERZO

### • ENTRADA

OP1 **Fruta**

OP2 **Lentejas rancheras**

### • CEREAL

OP1 **Arroz perla**

OP2

### • PROTEÍNA

OP1 **Carne asada**

OP2 **Rollos de pechuga**

### • TUBÉRCULO

OP1 **Papa cambray**

OP2

# Miércoles

31 Enero

### • VERDURA

OP1 **Ensalada mexicana**  
(Pimentón, cebolla, tomate y totopos)

OP2 **Tortilla de habichuela**

### • BEBIDA

OP1 **Jugo natural**

OP2 **Agua**