



appetite
Restaurant

www.appetiterestaurant.com
info@appetiterestaurant.com



Jueves



REFRIGERIO

Crepes de jamón y queso con jugo natural de gajos de mandarina.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de zanahoria

PROTEÍNA

OP1 Estofado de res

OP2 Nuggets de pollo

VERDURA

OP1 Brocoli al vapor

OP2 Ensalada festival de frutas

CEREAL

Arroz a la jardinera

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

Pure de papa

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

Mini pizza y leche saborizada y rodajas de banano

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pechuga a la plancha

OP2 Blanquetas de cerdo en salsa de champiñón

VERDURA

OP1 Torta de espinaca

OP2 Ensalada hawaiana

CEREAL

OP1 Arroz blanco

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Platano picado (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



Lunes



REFRIGERIO

Sándwich de tocineta y huevo con jugo de fruta

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de ahuyama

PROTEÍNA

- OP1 Ropavieja
- OP2 Chuleta de cerdo

VERDURA

- OP1 Verduras al wok
- OP2 Florentina de fresa

CEREAL

- OP1 Arroz al ajonjolí

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Plátano con bocadillo y queso

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

Arepa con queso, crema de mora y cascicos de naranja.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1

OP2

VERDURA

OP1 Tomates gratinados

OP2

CEREAL

OP1 Arroz Caldense

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas en casco

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

Fresas con crema y galletas club social

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Ajiaco

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pechuga desmechada

OP2

VERDURA

OP1 Cubos 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.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Jueves



REFRIGERIO

Cereal, yogurt y fruta

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de tomate

PROTEÍNA

OP1 Albondigas rancheras

OP2 Pollo al horno

VERDURA

OP1 Ceviche de coliflor

OP2 Mango tentación

CEREAL

OP1 Arroz con zanahoria

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Tajadas de plátano

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

Crepe de pollo con jugo y rodaja de piña.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1

OP2

VERDURA

OP1

OP2

Rodajas de tomate con vinagre balsámico

CEREAL

OP1 Lasaña mixta

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



Lunes



REFRIGERIO

Sándwich americano y leche saborizada.
(croissant con jamon y queso)

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sancocho

PROTEÍNA

OP1 Bombon de pollo

OP2 Carne en bisteck

VERDURA

OP1 Primavera

OP2 Tajada de aguacate

CEREAL

OP1 Arroz con arveja

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa chorriada

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

Empanada con jugo y láminas de kiwi

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de espinaca

PROTEÍNA

OP1 Steak de cerdo gaucho

OP2 Filet Mignon

VERDURA

OP1 Cesar

OP2 Verdura a la crema

CEREAL

OP1 Arroz al burro

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Yuquitas fritas

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

Arepa con queso, milo y cascotes de manzana

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pechuga gratinada

OP2 Filete de mojarra

VERDURA

OP1 Ensalada con zuchinni y zanahoria

OP2 Ensalada Hawaiana

CEREAL

OP1 Arroz blanco

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Garbanzos catalanes

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

Pancakes con banano, fresa, crema de leche y jugo

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Cuchuco de trigo

PROTEÍNA

OP1 Brochetas de cerdo

OP2 Sobrebarriga en salsa

VERDURA

OP1 Champiñones a la crema

OP2 Ensalada Waldorf
(Manzana y apio)

CEREAL

OP1 Arroz al perejil

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa chaleca

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

Mini perro con jugo y gajos de mandarina

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Alitas bbq

OP2 Fugazzeta de cerdo

VERDURA

OP1 Bastones de zanahoria

OP2

CEREAL

OP1 Arroz frito

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Bombas de papa y espinaca

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



Lunes



REFRIGERIO

Huevos rancheros con pan, chocolisto y lunas de papaya

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa campesina

PROTEÍNA

OP1 Pollo dorado

OP2 Cerdo oriental

VERDURA

OP1 Torta de brocoli

OP2 Ensalada de la huerta
(Zanahoria, cebolla y tomate)

CEREAL

OP1 Arroz Vicky
(zanahoria)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Pizza de plátano

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

Quesadilla con jugo de fresa y triangulo de sandia

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de pollo y champiñón

PROTEÍNA

OP1 Pechuga apanada

OP2 Carne en reducción de vino

VERDURA

OP1 Ensalada roja

OP2 Pepino guisado

CEREAL

OP1 Perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa rusa

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

Donas con naranjada y rodajas de banano

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Boloñesa

OP2 Pollo y champiñón

VERDURA

OP1 Tomates asados

OP2

CEREAL

OP1 Pasta en tornillos

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



Jueves



REFRIGERIO

Sandwich de jamon de pollo con queso y leche saborizada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Cuchuco de cebada

PROTEÍNA

OP1 Pablona de pollo

OP2 Cerdo en reducción de maracuya

VERDURA

OP1 Torta de zanahoria

OP2 Coleslaw

CEREAL

OP1 Arroz al perejil

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Patacones

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

Pulpitos de salchicha con deditos de papa, limonada de panela y luna de piña.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1

OP2

VERDURA

OP1

OP2

Tomate con limon y cilantro

CEREAL

OP1 Arroz con pollo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa a la francesa

BEBIDA

OP1

OP2 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



Lunes



REFRIGERIO

Arepa rellena de pollo con jugo natural y
banano bocadillo

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Consome celestino

PROTEÍNA

OP1 Carne a la plancha con
chimichurri

OP2 Cordon blue

VERDURA

OP1 Pico de gallo

OP2 Guacamole

CEREAL

OP1 Arroz tigre

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa rústica

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

Mantecada con avena natural y fresas

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de arracacha

PROTEÍNA

OP1 Pollo grillé

OP2 Bondiola de cerdo bbq

VERDURA

OP1 Mazorcada

OP2 Ensalada espinaca y mango

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Croquetas de yuca

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

Gelatina arcoiris, galletas festival y cascos de naranja.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de cuchuco de trigo

PROTEÍNA

OP1 Ropavieja

OP2 Pechuga gratinada

VERDURA

OP1 Poteca de ahuyama

OP2 Ensalada tropical (repollo, mango y tomate)

CEREAL

OP1 Arroz verde

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

Milo, perro caliente y cascos de pera

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Lentejas rancheras
con chorizo

CEREAL

OP1 Arroz perla

PROTEÍNA

OP1 Carne asada

OP2 Pechuga asada

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Patacón

VERDURA

OP1 Ensalada de la huerta
(zanahoria cebolla y tomate)

OP2

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