



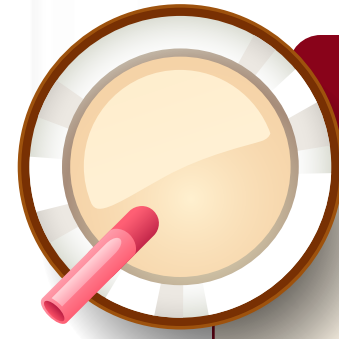
appetite
service

www.appetiteservice.com

info@appetiterestaurant.com



Viernes



REFRIGERIO

Sandwich de jamón y queso, avena y cascotes de manzana

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pollo en salsa bechamel

OP2 Boloñesa

VERDURA

OP1 Tomates asados con albahaca

OP2

CEREAL

OP1 Pasta

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Pan baguette

 **BEBIDA** OP1 Agua OP2 Jugo natural


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



Lunes



REFRIGERIO

Arepa rellena de pollo con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de avena

PROTEÍNA

- OP1 Blanquetas de cerdo miel mostaza
- OP2 Pechuga en salsa de champiñones

VERDURA

- OP1 Ensalada de espinaca con mango y queso
- OP2 Poteca de ahuyama

CEREAL

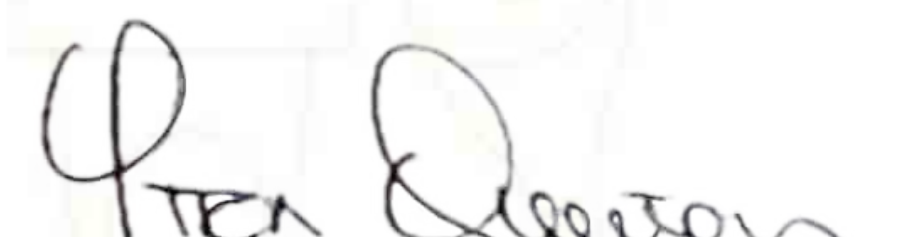
- OP1 Arroz con zanahoria

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



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

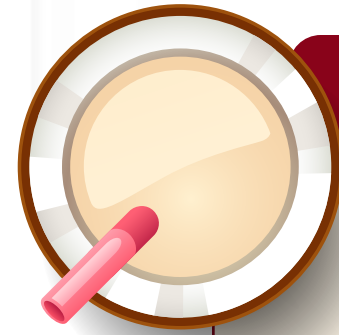
 **BEBIDA** OP1 Agua OP2 Jugo natural

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


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



Miércoles



REFRIGERIO

Mini perro caliente con naranjada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Lentejas

PROTEÍNA

OP1 Pechuga a la plancha

OP2 Sobrebarriga en salsa

VERDURA

OP1 Ensalada de remolacha

OP2 Pico de gallo

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

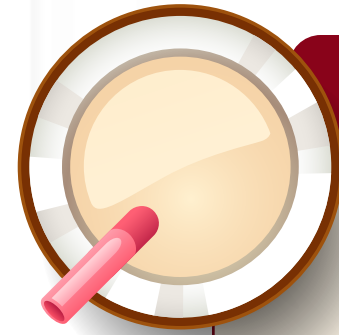
OP1 Monedas de platano

BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural


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



Jueves



REFRIGERIO

Pasaboca con avena y trozos

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de cuchuco de maiz

PROTEÍNA

- OP1 Cerdo en reducción de maracuya
- OP2

VERDURA

- OP1 Habichuela en salsa
- OP2 Ensalada Aurora
(champiñon huevo lechuga arveja y tomates)

CEREAL

- OP1 Arroz al perejil

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



Viernes



REFRIGERIO

Quesadilla con leche achocolatada y lunas de papaya

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Alitas de pollo en salsa BBQ

OP2 Costillitas de cerdo al horno

VERDURA

OP1 Coleslaw

OP2

CEREAL

OP1

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas a la francesa

 BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural


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



Lunes



REFRIGERIO

Mantecada con smoothie de banano y maracuyá

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa minestrone

PROTEÍNA

- OP1 Deditos de pescado
- OP2 Carne ranchera

VERDURA

- OP1 Esquites
- OP2 Ensalada Hawaiana
(repollo con piña y uvas pasas)

CEREAL

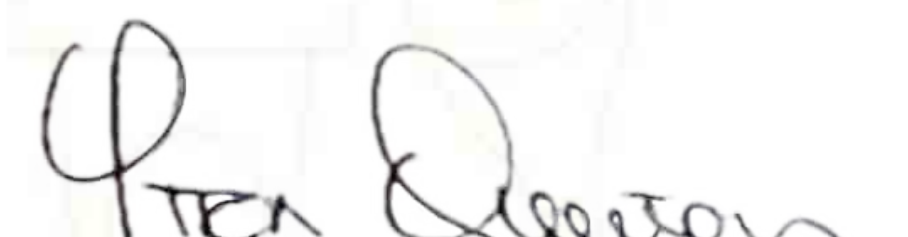
- OP1 Arroz con pimentón

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Chips de arracacha

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

Yogurt de frutas con palito de queso y lunas de papaya

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de patacón

PROTEÍNA

- OP1 Pollo sudado
- OP2 Chuleta de cerdo

VERDURA

- OP1 Tortilla de espinaca
- OP2 Ensalada Appetite
(Lechuga, mango, manzana verde, uva verde, fresas y vinagreta cremosa)

CEREAL

- OP1 Arroz turco
(con fideos y champiñón)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa criolla

BEBIDA

- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural

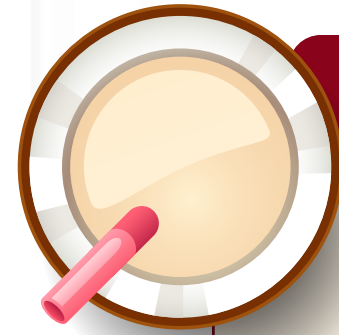
¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.

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



Miércoles

14
MAYO



REFRIGERIO

Croissant con jamón y queso con
limonada de panela

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Frijoles

PROTEÍNA

OP1 Carne en polvo

OP2 Chorizo santarrosano

VERDURA

OP1 Ensalada de zanahoria con
tomate y cebolla

OP2

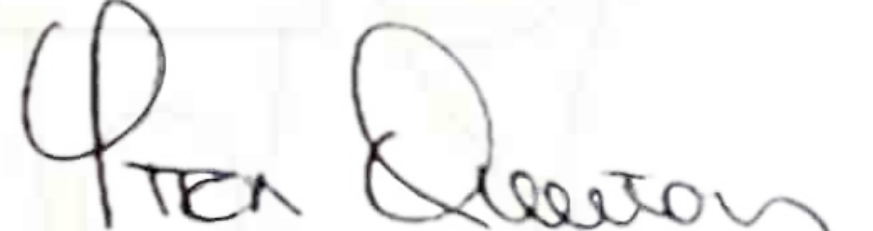
CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Mini arepita

 **BEBIDA** OP1 Agua OP2 Jugo natural

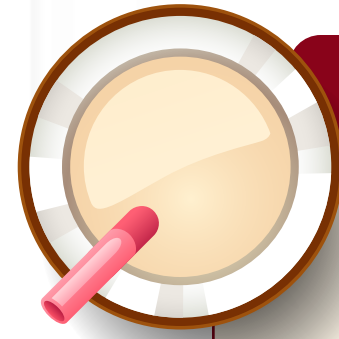

Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Jueves

15

MAYO



REFRIGERIO

Empanada de carne con limonada de coco y cubos de sandía

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema Mexicana

PROTEÍNA

- OP1 Cordon blue
- OP2 Medallón de res

VERDURA

- OP1 Ensalada de espinaca con fresa y queso
- OP2 Ensalada de mango (con pepino, lechuga y cilantro)

CEREAL

- OP1 Arroz pícaro

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



Viernes



REFRIGERIO

Deditos de queso en hojaldre con crema de mora

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1

OP2

VERDURA

OP1 Ensalada de aguacate
(lechuga, tomate y aguacate)

OP2

CEREAL

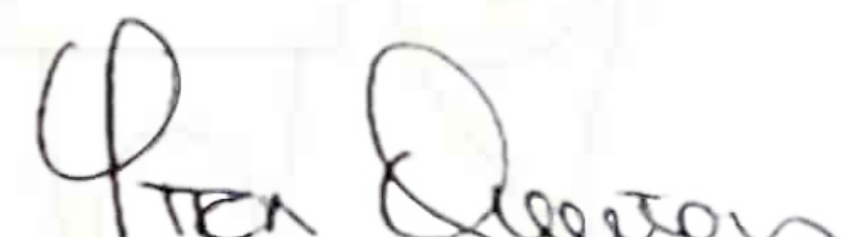
OP1 Arroz caldense

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Chips de papa

OP1 BEBIDA Agua

OP2 Jugo natural


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



Lunes



REFRIGERIO

Empanada de pollo y jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa boyacense

PROTEÍNA

- OP1 Pollo en tocineta
- OP2 Ropavieja

VERDURA

- OP1 Zanahoria al wok
- OP2 Ensalada mediterranea
(espinaca tomate pepino y champiñon)

CEREAL

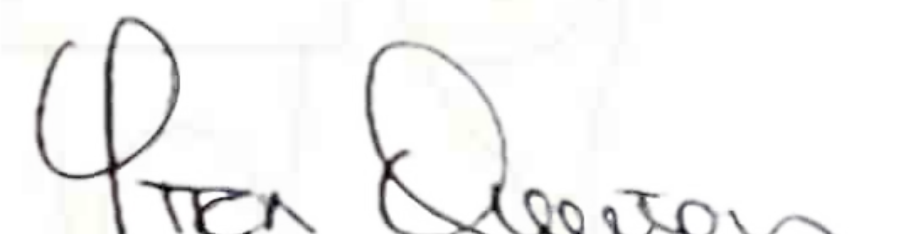
- OP1 Arroz con ajonjolí

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.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P.MND 04896



Martes



REFRIGERIO

Montadito de huevo y tocineta y chocolate

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa campesina

PROTEÍNA

- OP1 Fugazzeta de cerdo
- OP2

VERDURA

- OP1 Ceviche de mango
- OP2 Ensalada de zanahoria, lechuga, maiz, manzana verde y queso

CEREAL

- OP1 Arroz al burro
(mantequilla ajo y huevo)

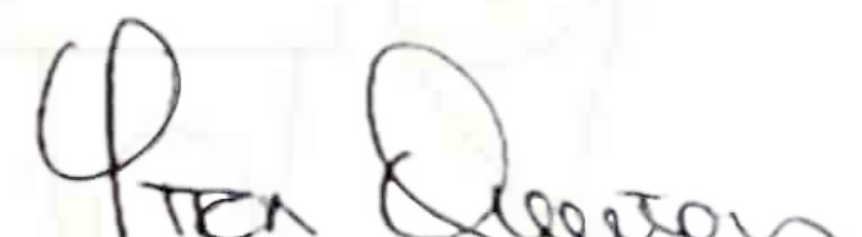
TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Patacón

BEBIDA

- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural

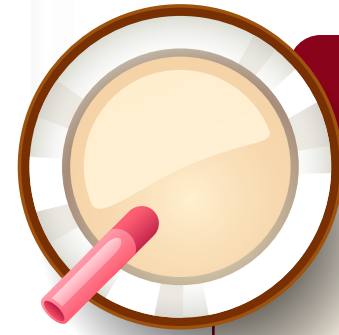
¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


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



Miércoles

27
MAYO



REFRIGERIO

Palito de queso con milo y trozos de piña

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Garbanzos a la madrileña

PROTEÍNA

OP1 Pollo grille
(con cebolla caramelizada)

OP2 Carne asada

VERDURA

OP1 Calabaza guisada

OP2 Ensalada Waldorf
(manzana apio yogurt)

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa chorreada
(chaleca)

BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural

Lorem ipsum


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



Jueves



REFRIGERIO

Arepa de choclo con queso con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sanchocho

PROTEÍNA

OP1 Bombon de pollo

OP2 Deditos de pescado

VERDURA

OP1 Ensalada primavera
(lechuga crespa, tomate, pepino, pimenton)

OP2 Tortilla de acelga

CEREAL

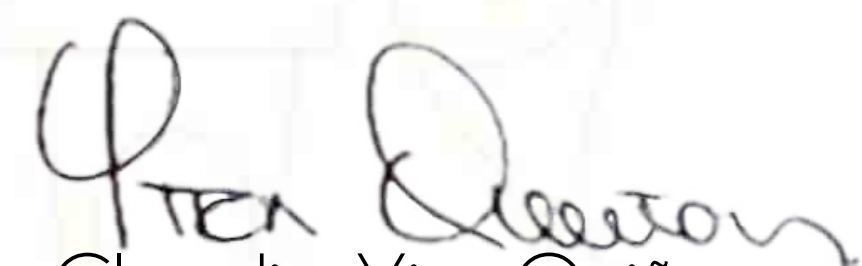
OP1 Arroz con arveja

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Torta de mazorca

OP1 BEBIDA 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



Viernes



REFRIGERIO

Leche achocolatada, tostadas francesas y cascos de manzana

ALMUERZO

ENTRADA

OP1

OP2

PROTEÍNA

OP1

OP2

Lasaña boloñesa

Lasaña de pollo en salsa bechamel

VERDURA

OP1

OP2

Tomate en cubos con albahaca

CEREAL

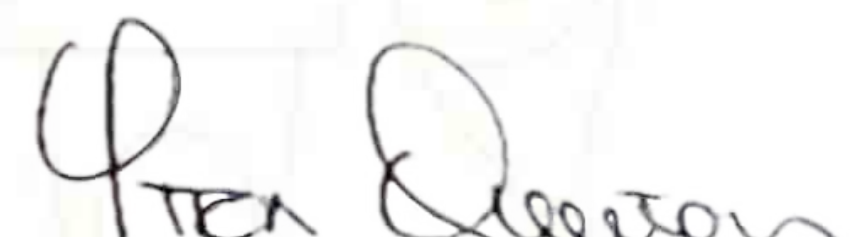
OP1

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1

Triángulos de pan tostado

BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural


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



Lunes



REFRIGERIO

Flauta de huevo con pan y yogurt de frutas

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Cuchuco de cebada

PROTEÍNA

- OP1 Pamplona de pollo
- OP2 Cerdo callejero

VERDURA

- OP1 **Ensalada arcoiris**
(Repollo morando, cebolla, zanahoria, mango, cilantro, vinagreta)
- OP2 **Bastones de calabacin al horno con queso**

CEREAL

- OP1 Arroz al perejil

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papas cambray

-  **BEBIDA** OP1 Agua OP2 Jugo natural


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



Martes



REFRIGERIO

Sandwich de jamón de cerdo con queso, crema de mora y cubos de melón

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de espinaca

PROTEÍNA

- OP1 Pastel de carne
- OP2 Fricase de pollo

VERDURA

- OP1 Ensalada Napolitana
(Tomate queso y lechuga)
- OP2 Pepino guisado

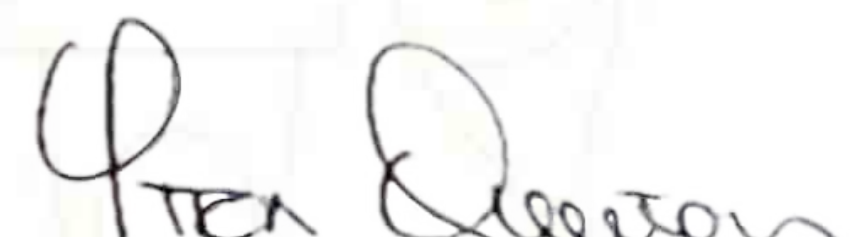
CEREAL

- OP1 Arroz al pimentón

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Torta de zanahoria

- OP1 BEBIDA Agua
- OP2 Jugo natural


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



Miércoles



REFRIGERIO

Arepa con queso, chocolate y cascós de pera

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Ceviche de frijol blanco

OP2

PROTEÍNA

OP1 Albondigas de carne de res

OP2 Bondiola arrollada

VERDURA

OP1 Ensalada mexicana
(pimentón cebolla tomate y totopos)

OP2 Pancakes de espinaca

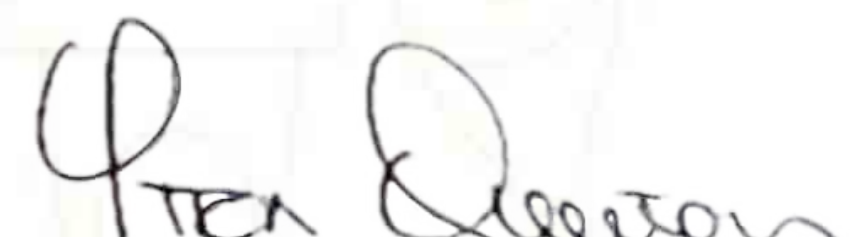
CEREAL

OP1 Arroz pícado
(con trozos de platano)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa sour cream

OP1 BEBIDA Agua OP2 Jugo natural


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



Jueves

29

MAYO



REFRIGERIO

Wrap de pollo y queso y crema de fresa

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de arroz

PROTEÍNA

- OP1 Filete de mojarra apanado
- OP2 Estofado de res

VERDURA

- OP1 Tortilla de Brocoli
- OP2 Ensalada cesar
(lechuga, crutones de pan y queso tipo parmesano)

CEREAL

- OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Patacón con hogao

- OP1 BEBIDA Agua
- OP2 Jugo natural


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



Viernes

30

MAYO



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 Chop Swey

OP2

CEREAL

OP1 Arroz oriental

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas en cascots

 BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural


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