



2026

MENÚ OCTUBRE

www.appetiteservice.com

info@appetiteservice.com



Marques

13
Octubre



REFRIGERIO

Sanduche de huevo con chocolate

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Ajiaco

PROTEÍNA

OP1 Pollo

OP2

VERDURA

OP1 Ensalada de aguacate

OP2

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 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



Miércoles

14
Octubre



REFRIGERIO

Corazones de hojaldre con yogurt de fruta

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Garbanzos a la madrileña

PROTEÍNA

- OP1 Carne asada
- OP2 Blanquetas de cerdo en salsa de champiñón

VERDURA

- OP1 Ensalada de remolacha
- OP2 Tortilla de coliflor

CEREAL

- OP1 Arroz tigre

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papas gratinadas

 **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

15
Octubre



REFRIGERIO

Mantecada con smoothie de banano y maracuyá

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa minestrone

PROTEÍNA

- OP1 Pastel de carne
- OP2 Deditos de pescado

VERDURA

- OP1 Esquites
- OP2 Verdura Thai con cebolla crispy

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



Viernes

16
Octubre



REFRIGERIO

Arepa de choclo con queso y aguapanela

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Alitas en salsa de queso

OP2 Costillitas de cerdo BBQ

VERDURA

OP1 Palitos de apio y zanahoria
con salsa tartara

OP2

CEREAL

OP1 Arroz amarillo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa 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



Lunes

19
Octubre



REFRIGERIO

Croissant de jamón y queso con chocolate

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa campesina

PROTEÍNA

- OP1 Pechuga Coq au Vin
- OP2 Saltado peruano

VERDURA

- OP1 Tomates asados con queso
- OP2 Ensalada cesar
(lechuga, crutones de pan y queso parmesano)

CEREAL

- OP1 Arroz al perejil

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Torta de zanahoria

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



Marques

20
Octubre



REFRIGERIO

Tostadas francesas, avena y banano.

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Consome celestino

PROTEÍNA

- OP1 Carne en bsteck
- OP2 Cerdo al horno

VERDURA

- OP1 Zanahoria al wok
- OP2 Ensalada de mango
(con pepino, tomate y cilantro)

CEREAL

- OP1 Arroz al burro
(mantequilla ajo y huevo)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papas cambray

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

21
Octubre



REFRIGERIO

Empanada de pollo con crema de curuba.

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Arvejas guisadas

PROTEÍNA

- OP1 Blanquetas de cerdo miel mostaza
- OP2 Bombón de pollo

VERDURA

- OP1 Ensalada de melocotón y peras
- OP2 Ensalada del campo (lechuga, tomate, maiz)

CEREAL

- OP1 Arroz con ajonjolí

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



Jueves

22
Octubre



REFRIGERIO

Arepas con queso y hogao, jugo natural.

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema Mexicana

PROTEÍNA

- OP1 Medallón de res
- OP2 Filete de pescado

VERDURA

- OP1 Ensalada de lechuga con cebolla y tomate.
- OP2 Brocoli al vapor

CEREAL

- OP1 Arroz con tocineta

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

23
Octubre



REFRIGERIO

Minipizza con limonada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Canelones de pollo en salsa de champiñones

OP2 Canelones en salsa bolognesa

VERDURA

OP1 Tomate en cubos con albahaca

OP2

CEREAL

OP1 Arroz perla

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



Lunes

26
Octubre



REFRIGERIO

Buñelo con chocolate y trozos de mango.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de patacón

PROTEÍNA

OP1 Pollo sudado

OP2 Chuleta de cerdo

VERDURA

OP1 **Ensalada Aurora**
(champiñon huevo lechuga arveja y tomate)

OP2 Tortilla de espinaca

CEREAL

OP1 Arroz tigre

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Canastas 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



Marques

27
Octubre



REFRIGERIO

Quesadilla con leche achocolatada y lunas de papaya.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sancochito

PROTEÍNA

OP1 Estofado de res

OP2 Filete de mojarra apanado

VERDURA

OP1 Ceviche de mango

OP2 Ensalada de zanahoria, lechuga, maiz, manzana verde y queso.

CEREAL

OP1 Arroz pÍcaro
(con cubitos de platano)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Chips 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

28
Octubre



REFRIGERIO

Huevos rancheros con pan y avena.

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Lentejas rancheras

PROTEÍNA

- OP1 Sobrebarriga en salsa
- OP2 Pollo dorado

VERDURA

- OP1 Ensalada mexicana
(pimentón cebolla tomate y totopos)
- OP2 Piña asada

CEREAL

- OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa salada

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



REFRIGERIO

Salchinuggets con papas y jugo de maracuyá.

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de ahuyama

PROTEÍNA

- OP1 Pollo teriyaki
- OP2 Cerdo en salsa pomodoro

VERDURA

- OP1 Berenjena apanada
- OP2 Ensalada de espinaca con fresa y queso

CEREAL

- OP1 Arroz jasmín (orégano y ajonjolí)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Puré de arracacha gratinado

BEBIDA

- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural

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



REFRIGERIO

Arepas con queso y hogao, jugo natural.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pollo crispy

OP2 Carne a la plancha con chimichurri

VERDURA

OP1 Egg roll de verdura

OP2

CEREAL

OP1 Arroz chaufa

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas en cascots

BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural

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