



MENÚ SEPTIEMBRE

www.appetiteservice.com

info@appetiteservice.com



Marques

01
Septiembre



REFRIGERIO

Montadito de huevo y tocineta con milo

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de tomate

PROTEÍNA

- OP1 Chuleta valluna
- OP2 Pollo al horno

VERDURA

- OP1 Ensalada del campo
(lechuga, tomate, maiz)
- OP2 Bastones de calabaza

CEREAL

- OP1 Arroz pÍcaro
(con trozos de platano)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa chorreada
(chaleca)

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

02
Septiembre



REFRIGERIO

Arepa rellena de pollo y queso con limonada de panela

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Frijoles

PROTEÍNA

OP1 Carne en polvo

OP2 Chorizo Santarrosano

VERDURA

OP1 Pico de gallo

OP2

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Arepitas de maiz

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

03
Septiembre



REFRIGERIO

Quesadilla con jugo de fresa

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa carmelita

PROTEÍNA

- OP1 Pescado apanado
- OP2 Terrina de pollo

VERDURA

- OP1 Croquetas de zanahoria
- OP2 Esquites

CEREAL

- OP1 Arroz pascualina
(con espinaca)

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



Viernes

04
Septiembre



REFRIGERIO

Sandwich de jamón y queso, avena y manzana

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1

OP2

VERDURA

OP1 Rodajas de tomate

OP2

CEREAL

OP1 Arroz con pollo

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.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Lunes **07**
Septiembre



REFRIGERIO

Tortilla de huevo con chocolate

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de espinaca

PROTEÍNA

- OP1 Pechuga gratinada
- OP2 Albondigas de cerdo rancheras

VERDURA

- OP1 Tortilla de Brocoli
- OP2 Ensalada de zanahoria con tomate y cebolla

CEREAL

- OP1 Arroz con cilantro y huevo

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



Marques

08
Septiembre



REFRIGERIO

Taquitos de chorizo y queso con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa minestrone

PROTEÍNA

- OP1 Deditos de pescado
- OP2 Sobrebarriga en salsa

VERDURA

- OP1 Poteca de ahuyama
- OP2 Ensalada Hawaiana
(repollo con piña y uvas pasas)

CEREAL

- OP1 Arroz con pimentón

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



Miércoles

09
Septiembre



REFRIGERIO

Palito de queso con milo y trozos de piña

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Garbanzos a la madrileña

PROTEÍNA

- OP1 Pollo dorado
- OP2 Blanquetas de cerdo en salsa de champiñón

VERDURA

- OP1 Ensalada de remolacha
- OP2 Ensalada mexicana (pimentón cebolla tomate y totopos)

CEREAL

- OP1 Arroz perla

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



Jueves

10
Septiembre



REFRIGERIO

Crepes de jamón y queso con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de fideos

PROTEÍNA

- OP1 Pollo grille
(Con cebolla caramelizada)
- OP2 Goulash

VERDURA

- OP1 Tortilla de acelga
- OP2 Ensalada Waldorf
(manzana apio yogurt)

CEREAL

- OP1 Arroz con ajonjolí

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa dorada

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

11
Septiembre



REFRIGERIO

Mini perro caliente con naranjada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Lasaña boloñesa

OP2 Lasaña de pollo en salsa bechamel

VERDURA

OP1 Tomate en cubos con albahaca

OP2

CEREAL

OP1 Arroz mixto

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Pan de mantequilla de ajo

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

14
Septiembre



REFRIGERIO

Pastel de carne con crema de mora y trozos de manzana

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de cuchuco de maiz

PROTEÍNA

OP1 Muslos de pollo en salsa de miel mostaza

OP2 Cerdo al horno

VERDURA

OP1 Habichuela en salsa

OP2 Ensalada Aurora
(champiñon huevo lechuga arveja y tomate)

CEREAL

OP1 Arroz al perejil

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



Marques

15
Septiembre



REFRIGERIO

Tortilla con huevo, pan y jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema francesa

PROTEÍNA

- OP1 Stroganoff
- OP2 Escalope de pechuga

VERDURA

- OP1 Calabaza guisada
- OP2 Ensalada Hawaiana

CEREAL

- OP1 Arroz Jasmín
(orégano y 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
Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P.MND 04896



Miércoles

16
Septiembre



REFRIGERIO

Empanada de pollo con crema de curuba

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Arvejas guisadas

PROTEÍNA

- OP1 Medallón de res
- OP2 Bondiola arrollada

VERDURA

- OP1 Ceviche de mango
- OP2 Ensalada primavera
(lechuga crespa, tomate, pepino, pimentón)

CEREAL

- OP1 Arroz con ajonjolí

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Totopos

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

17
Septiembre



REFRIGERIO

Arepa de choclo con queso con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de arroz

PROTEÍNA

- OP1 Filete de mojarra apanado
- OP2 Ropavieja

VERDURA

- OP1 Verdura Thai con cebolla crispy
- OP2 Ensalada coleslaw

CEREAL

- OP1 Arroz con zanahoria

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Patacón con hogao

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

18
Septiembre



REFRIGERIO

Pulпитos de salchicha con deditos de papa,
limonada de panela y uvas.

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pollo Teriyaki

OP2 Cerdo agridulce

VERDURA

OP1 Egg roll de verdura

OP2

CEREAL

OP1 Arroz chaufa

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa 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



Lunes **21**
Septiembre



REFRIGERIO

Croissant de jamón y queso con chocolate

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa campesina

PROTEÍNA

- OP1 Carne tex mex
- OP2 Churrasco de pollo

VERDURA

- OP1 Ensalada Griega
- OP2 Mini brocheta de verduras

CEREAL

- OP1 Arroz a la jardinera

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Empanadas 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.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P.MND 04896



Marques

22
Septiembre



REFRIGERIO

Tostadas francesas, avena y banana

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de verduras

PROTEÍNA

- OP1 Carne en bsteck
- OP2 Cerdo callejero
(con cebolla, queso y papa en fósforo)

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 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



Miércoles

23
Septiembre



REFRIGERIO

Huevos rancheros con pan y milo frio

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Lentejas rancheras

PROTEÍNA

- OP1 Piernitas de pollo en salsa BBQ
- OP2 Milanesa de cerdo

VERDURA

- OP1 Ensalada mexicana
(pimentón cebolla tomate y totopos)
- OP2 Tortilla de habichuela

CEREAL

- OP1 Arroz perla

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.


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



Jueves

24
Septiembre



REFRIGERIO

Arepas con queso y hogao, jugo natural.

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de colicero

PROTEÍNA

- OP1 Brochetas de carne molida
- 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 Pizza 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



Viernes

25
Septiembre



REFRIGERIO

Mini pizza con jugo de naranja piña

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Costillitas BBQ

OP2 Alitas en salsa de queso

VERDURA

OP1 Palitos de apio y zanahoria
con salsa tartara

OP2

CEREAL

OP1 Arroz amarillo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Deditos 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.
Claudia Yira Quiñones F.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P.MND 04896



Lunes **28**
Septiembre



REFRIGERIO

Pastel de chocolate con avena y banano
bocadillo

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa boyacense

PROTEÍNA

- OP1 Cerdo Oriental
- OP2 Pollo en salsa Bechamel

VERDURA

- OP1 Ensalada de lechuga con
fresa y queso
- OP2 Tortilla de coliflor

CEREAL

- OP1 Arroz con ajonjolí

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Tostadas con oregano

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

29
Septiembre



REFRIGERIO

Empanada de carne con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de conchitas

PROTEÍNA

- OP1 Rollos de pechuga
- OP2 Saltado peruano

VERDURA

- OP1 Ensalada de zanahoria, lechuga, maiz, manzana verde y queso.
- OP2 Pancakes de espinaca

CEREAL

- OP1 Arroz primavera (arverja y zanahoria)

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



Miércoles

30
Septiembre



REFRIGERIO

Arepa con queso, chocolate y cascotes de pera

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sancochito

PROTEÍNA

OP1 **Goulash Hungaro**
(Trozos de papa zanahoria y arveja)

OP2 **Cerdo en reducción de maracuya**

VERDURA

OP1 **Ensalada mediterranea**
(espinaca tomate pepino y champiñon)

OP2 **Zanahoria glaseada**

CEREAL

OP1 **Arroz al pimentón**

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 **Papas duquesas**
(pure de papa horneado)

 **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