



2026

MENÚ ENERO

www.appetiteservice.com

info@appetiterestaurant.com



Jueves

22
ENERO



REFRIGERIO

Flauta de huevo con avena

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Lentejas rancheras

PROTEÍNA

- OP1 Carne asada
- OP2 Pechuga rellena de espinaca

VERDURA

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

CEREAL

- OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa con sour cream

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
ENERO



REFRIGERIO

Arepa con queso, chocolate y rodajas de banano

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1

OP2

VERDURA

OP1 Eggroll de verduras

OP2

CEREAL

OP1 Arroz chino
(con verduras, pollo, cerdo y
huevo)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1

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

26

ENERO



REFRIGERIO

Sandwich de jamón de cerdo con queso, chcolisto y cubos de melón

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de cebolla puerro

PROTEÍNA

- OP1 Pastel de carne
- OP2 Fricase de pollo

VERDURA

- OP1 Ensalada Napolitana
(Tomate queso y lechuga)
- OP2 Bolitas de brocoli

CEREAL

- OP1 Arroz al pimentón

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Tajadas 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

27
ENERO



REFRIGERIO

Pancakes con fresas y miel, smoothie de
banano y maracuyá

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de avena

PROTEÍNA

- OP1 Bondiola de cerdo bbq
- OP2 Goulash Hungaro
(Trozos de papa zanahoria y arveja)

VERDURA

- OP1 Ensalada Appetite
(Lechuga, mango, manzana verde,
uva verde, fresas y vinagreta cremosa)
- OP2 Bastones de calabacin al horno
con queso

CEREAL

- OP1 Arroz verde
(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.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P.MND 04896



Miércoles

28
ENERO



REFRIGERIO

Empanada de carne con jugo natural

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 Arepita

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

29
ENERO



REFRIGERIO

Mantecada con crema de mora y triangulo de sandía

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa campesina

PROTEÍNA

- OP1 Pechuga Coq au Vin
- OP2 Deditos de pescado

VERDURA

- OP1 Calabaza guisada
- OP2 Ensalada cordobesa
(pepino, tomate, lechuga crespita y crutones de pan)

CEREAL

- OP1 Arroz al burro
(mantequilla ajo)

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



Viernes

30
ENERO



REFRIGERIO

Mini perro caliente con naranjada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pasta corta en salsa boloñesa

OP2 Pasta corta en salsa carbonara

VERDURA

OP1 Tomate en cubos con albahaca

OP2

CEREAL

OP1

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