appetite service

www.appetiteservice.com

info@appetiterestaurant.com

Viernes 1 AGOSTO

REFRIGERIO

Arepa rellena de pollo y queso con limonada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Alitas de pollo en salsa BBQ

OP2 Costillas de cerdo al horno

VERDURA

OP1 Coleslaw

OP2

CEREAL

OP1 Arroz amarillo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas en casco

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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

Lunes 4 AGOSTO

REFRIGERIO

Quesadilla con jugo de fresa

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de patacón

PROTEÍNA

OP1 Pechuga gratinada

OP2 Albondigas rancheras

VERDURA

OP1 Pancakes de espinaca

OP2 Ensalada de zanahoria con tomate y cebolla

CEREAL

OP1 Arroz con cilantro y huevo

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 5 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Arepa con queso, chocolate y cascos de pera

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa minestrone

PROTEÍNA

OP1 Deditos de pescado

OP2 Sobrebarriga en salsa

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

Miércoles 6 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Donas con naranjada y rodajas de banano

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Ajiaco

OP2 Fruta

PROTEÍNA

OP1 Pechuga desmechada

OP2

VERDURA

OP1 Ensalada de aguacate

OP2

CEREAL

OP1 Arroz blanco

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Mazorcada

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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

Viernes 8 AGOSTO

REFRIGERIO

Pulpitos 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

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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

Lunes 11 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Sandwich de pollo y queso con limonada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de cuchuco de maiz

PROTEÍNA

OP1 Muslos de pollo bbq

OP2 Cerdo en reducción de maracuya

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

Martes 12 AGOSTO

REFRIGERIO

Tortilla con huevo y salpicón

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema francesa

PROTEÍNA

OP1 Stroganoff

OP2 Escalope de pechuga

VERDURA

OP1 Tortilla de acelga

OP2 Ensalada hawaiana

CEREAL

OP1 Arroz tigre

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

Miércoles 13 AGOSTO

appetite service

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 Albondigas de cerdo

VERDURA

OP1 Poteca de ahuyama

OP2 Ensalada de zanahoria con tomate y cebolla

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Chips de yuca

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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

Jueves 14 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Pasabocas con yogurt y trozos

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.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896

Viernes 15 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Won ton dulce (arequipe y queso) con helado

ALMUERZO

ENTRADA

OP1

OP2

PROTEÍNA

OP1

OP2

VERDURA

OP1 Chop Swey

OP2

CEREAL

OP1 Arroz oriental con, pollo y cerdo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Chips de papa

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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

Martes 19 AGOSTO

REFRIGERIO

Empanada de pollo con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Consome celestino

PROTEÍNA

OP1 Carne tex mex

OP2 Churrasco de pollo

VERDURA

OP1 Ensalada griega

OP2 Ensalada hawaiana
(repollo con piña y uvas pasas)

CEREAL

OP1 Arroz a la jardinera

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Quinche lorraine

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 20 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Mantecada con smoothie de banano y maracuyá

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Arvejas guisadas

PROTEÍNA

OP1 Albondigas de carne de res

OP2 Bondiola arrollada

VERDURA

OP1 Ensalada de remolacha

OP2 Pancakes de espinaca

CEREAL

OP1 Arroz pícaro
(con trozos de platano)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa sour cream

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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

Jueves 21 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Pastel gloria con avena y banano bocadillo

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de colicero

PROTEÍNA

OP1 Blanquetas de cerdo miel mostaza

OP2 Pollo en tocineta

VERDURA

OP1 Ensalada de lechuga con cebolla y tomate

OP2 Brocoli al vapor

CEREAL

OP1 Arroz al perejil

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.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896

Viernes 22 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Mini perro caliente con naranjada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Canelones de pollo en salsa de champiñones

OP2 Canelones en salsa bolognesa

VERDURA

OP1 Tomates asados

OP2

CEREAL

OP1

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Pan baguette

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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

Lunes 25 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Flauta de huevo con pan y yogurt de frutas

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa boyacense

PROTEÍNA

OP1 Albondigas de cerdo

OP2 Terrina de pollo

VERDURA

OP1 Ensalada mexicana
(pimentón cebolla tomate y totopos)

OP2 Tortilla de habichuela

CEREAL

OP1 Arroz frito

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Torta de 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

Martes 26 AGOSTO

REFRIGERIO

Wrap de pollo y queso y crema de fresa

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 Tortilla de coliflor

CEREAL

OP1 Arroz al pimentón

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 27 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Arepas con queso y hogao, jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Lentejas

PROTEÍNA

OP1 Pechuga a la plancha

OP2 Medallón de res

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 28 AGOSTO

REFRIGERIO

Salchinuggets con papas y jugo de maracuyá

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de cebada perlada

PROTEÍNA

OP1 Cordon blue

OP2 Fugazzeta de cerdo

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 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

Viernes 29 AGOSTO

appetite service

REFRIGERIO

Crepes de banano y fresa con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Peto dulce

PROTEÍNA

OP1 Carne al chimichurri

OP2 Pechuga gratinada

VERDURA

OP1 Guacamole

OP2

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa salada

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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