



appetite
service

www.appetiteservice.com

info@appetiterestaurant.com



Martes



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



Miércoles



REFRIGERIO

Cereal con yogurt y banano

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Lentejas

PROTEÍNA

OP1 Pechuga a la plancha

OP2 Medallon de res

VERDURA

OP1 Ensalada mediterranea
(espinaca tomate pepino y champiñon)

OP2 Pico de gallo

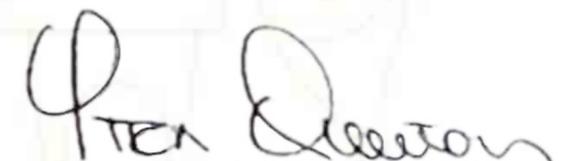
CEREAL

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

Pancakes, fresas y chocolate

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de tomate

PROTEÍNA

- OP1 Filete de mojarra apanado
- OP2 Pollo en salsa de champiñoneso

VERDURA

- OP1 Verdura Thai con cebolla crispy
- OP2 Ensalada de espinaca con fresa y queso.

CEREAL

- OP1 Arroz al perejil

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papas al romero

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 Pollo en salsa carbonara

OP2 Carne boloñesa

VERDURA

OP1 Tomate en cubos con albahaca

OP2

CEREAL

OP1 Canelones

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Pan Baguette

OP1 BEBIDA Agua OP2 Jugo natural


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



Lunes



REFRIGERIO

Milo, perro caliente y cascos de pera

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa campesina

PROTEÍNA

- OP1 Terrina de pollo
- OP2 Costillitas de cerdo BBQ

VERDURA

- OP1 Ensalada coleslaw
- OP2 Brocoli al vapor

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



Martes



REFRIGERIO

Sándwich americano
(croissant con jamon y queso) con Limonada de panela)

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Consome celestino

PROTEÍNA

OP1 Escalope de pechuga

OP2 Blanquetas de cerdo en salsa miel mostaza

VERDURA

OP1 Tortilla de espinaca

OP2 Ensalada de melocotón y peras

CEREAL

OP1 Arroz tigre

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



REFRIGERIO

Arepa con queso, milo y cascotes de manzana

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 Tajadas de plátano

BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural


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



Jueves



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 Eggroll de verduras

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



Viernes



REFRIGERIO

Won ton dulce
(arequipe y queso con helado)

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

Fresas con crema y galletas club social

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Ajiaco

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pechuga desmechada

OP2

VERDURA

OP1 Lunas de tomate con cilantro

OP2 Ensalada de aguacate

CEREAL

OP1 Arroz perla

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



Martes



REFRIGERIO

Sandwich de jamon y queso, avena y lunas de papaya

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



Miércoles



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 Papa sour cream

BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural

Lorem ipsum


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



Jueves



REFRIGERIO

Quesadilla con jugo de fresa

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa carmelita

PROTEÍNA

OP1 Goulash

OP2 Pollo frito

VERDURA

OP1 Croquetas de zanahoria

OP2 Pico de gallo

CEREAL

OP1 Arroz con ajonjolí

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



Viernes



REFRIGERIO

Won ton dulce
(arequipe y queso con helado)

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

BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural


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