appetite service

www.appetiteservice.com

info@appetiterestaurant.com

Lunes 7 JULIO

REFRIGERIO

Mantecada con Smoothie de banano y maracuyá

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.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896

Martes 8 JULIO

REFRIGERIO

Torta de mazorca

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.

NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896

Miércoles 9 JULIO

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 Papa sour cream

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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

Jueves 10 JULIO

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.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896

Viernes 11 JULIO

REFRIGERIO

Sandwich de jamón y queso, avena y lunas de papaya

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

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

Lunes 14 JULIO

REFRIGERIO

Pasaboca con yogurt y trozos

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 15 JULIO

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 16 JULIO

appetite service

REFRIGERIO

Arepa con queso, chocolate y cascos de pera

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Arvejas guisadas

OP2

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

appetite service

Jueves 17 JULIO

REFRIGERIO

Gelatina arcoiris, galletas festival y cascos de naranja

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 de aguacate (lechuga, tomate y aguacate)

CEREAL

OP1 Arroz perla

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 18 JULIO

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 caldense

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Pan baguette

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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

Lunes 21 JULIO

REFRIGERIO

Sandwich de pollo y queso con limonada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Consome celestino

PROTEÍNA

OP1 Escalope de pechuga

OP2 Paupiette de carne
(Carne rellena de jamón y queso)

VERDURA

OP1 Tortilla de espinaca

OP2 Ensalada de melocotón y peras

CEREAL

OP1 Arroz con tocineta

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

Martes 22 JULIO

appetite service

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 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 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 23 JULIO

appetite service

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 de remolacha

OP2 Pico de gallo

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Monedas de platano

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

Lorem ipsum

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

Jueves 24 JULIO

REFRIGERIO

Donas con jugo natural y cascos de manzana

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de colicero

PROTEÍNA

OP1 Blanquetas de cerdo miel mostaza

OP2 Saltado peruano

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 25 JULIO

REFRIGERIO

Crepes de banano y fresa con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Hamburguesa de carne

OP2 Hamburguesa de pollo

VERDURA

OP1

OP2

CEREAL

OP1 Arroz caldense

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas en cascos

BEBIDA

OP1 Agua

OP2 Jugo natural

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

Lunes 28 JULIO

appetite service

REFRIGERIO

Pastel gloria con avena y banano bocadillo

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 pascualina
(espinaca)

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

appetite service

29 JULIO

REFRIGERIO

Sandwich de huevo, crema de mora y cubos de melón

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 30 JULIO

appetite service

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 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

Lorem ipsum

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

Jueves 31 JULIO

REFRIGERIO

Pulpitos de salchicha con deditos de papa, limonada de panela y luna de piña

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Consome celestino

PROTEÍNA

OP1 Steak de cerdo gaucho

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