



appetite
service

www.appetiterestaurant.com
info@appetiterestaurant.com



Lunes



REFRIGERIO

Arepa y chocolate con gajos de mandarina

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de espinaca

PROTEÍNA

- OP1 Saltado peruano
- OP2 Blanquetas de cerdo miel mostaza

VERDURA

- OP1 Ensalada de lechuga con cebolla y tomate
- OP2 Brocoli al vapor

CEREAL

- OP1 Arroz primavera

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Tortilla española



DATO

Albert Einstein nació el 14 de marzo.
Vincent van Gogh nació el 30 de marzo.
Lady Gaga nació el 28 de marzo.

 **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



REFRIGERIO

Won Ton Dulce (arequipe y queso) con helado y fresas

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de avena

PROTEÍNA

OP1 Carne ranchera

OP2 Pechuga Coq au Vin

VERDURA

OP1 Ensalada Aurora
(champiñon huevo lechuga arveja y tomate)

OP2 Aguacate

CEREAL

OP1 Arroz tigre

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Torta de zanahoria

 **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



ALMUERZO

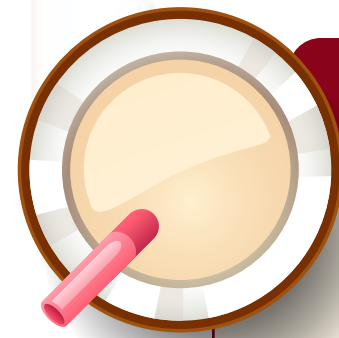
ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Arveja guisada

CEREAL

- OP1 Arroz con ajonjolí

- BEBIDA
- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural



REFRIGERIO

Quesadilla con jugo de fresa

PROTEÍNA

- OP1 Albóndigas de pescado
- OP2 Pollo frito

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Canastas de platano

Miércoles



VERDURA

- OP1 Poteca de ahuyama
- OP2 Pico de gallo



DATO

La ceniza es un símbolo que marca el comienzo de los cuarenta días de penitencia que nos invita a volver a lo que realmente somos, a Dios y a los hermanos.

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



Jueves



REFRIGERIO

Sandwich de jamon y queso, avena y cascotes de manzana

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de tomate

PROTEÍNA

- OP1 Goulash
- OP2 Bondiola arrollada

VERDURA

- OP1 Ensalada de remolacha
- OP2 Pancakes de espinaca

CEREAL

- OP1 Arroz pÍcaro
(con trozos de platano)

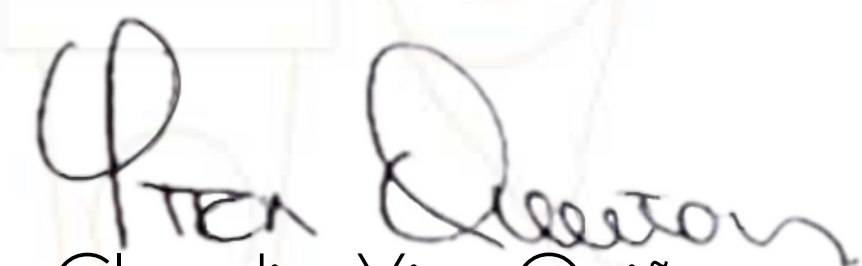
TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa sour cream

BEBIDA

- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural

¡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

Milo, perro caliente y cascos de pera

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Alas bbq

OP2 Lomito de mojarra apanado

VERDURA

OP1 Palitos de apio

OP2 Ensalada waldorf

CEREAL

OP1 Arroz a la jardinera
(con verduras)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Egg roll de verduras



DATO

El día de la mujer, 8 de marzo, está estrechamente vinculado a los movimientos feministas durante la Revolución Rusa de 1917..

BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural


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



Lunes



REFRIGERIO

Pasaboca 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



Martes



REFRIGERIO

Deditos de queso en hojaldre y smoothie de banano con maracuya

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Garbanzos a la madrileña

PROTEÍNA

OP1 Pechuga a la plancha

OP2 Estofado de res

VERDURA

OP1 Ensalada de aguacate
(lechuga, tomate y aguacate)

OP2

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Tajada de platano

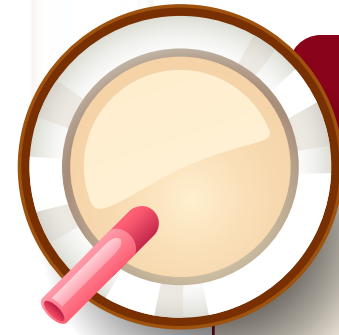
 **BEBIDA** OP1 Agua OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


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



Miércoles



REFRIGERIO

Leche achocolatada, tostadas francesas y cascos de manzana

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Consome celestino

PROTEÍNA

OP1 Carne a la plancha con chimichurri

OP2 Cerdo al horno

VERDURA

OP1 Zanahoria al wok

OP2 Ensalada de melocoton y peras

CEREAL

OP1 Pasta alfredo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

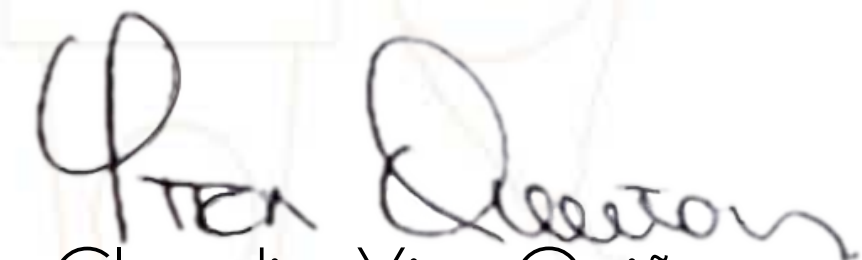
OP1 Papa chorreada



DATO

El 12 de marzo de 1945, muere Anna Frank, en el campo de concentración de Bergen-Belsen de Typhus durante una epidemia de tifus

BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural


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



Jueves



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 turco
(con fideos y champiñón)

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



REFRIGERIO

Pancakes, banano y chocolate

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Filete de basa

OP2 Pollo en salsa de champiñones

VERDURA

OP1 Verdura Thai con cebolla crispy

OP2 Ensalada de espinaca con fresa y queso

CEREAL

OP1 Arroz al perejil

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Deditos de Yuca



DATO

El día de la mujer, 8 de marzo, está estrechamente vinculado a los movimientos feministas durante la Revolución Rusa de 1917..

BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural


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



Lunes



REFRIGERIO

Sandwich de pollo y jugo. Con uvas

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Cuchuco de trigo

PROTEÍNA

- OP1 Paupiette de carne
(Carne rellena de jamón y queso)
- OP2 Milanesa de cerdo

VERDURA

- OP1 Champiñones a la crema
- OP2 Coleslaw

CEREAL

- OP1 Arroz con cilantro y huevo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa roldan

- OP1 BEBIDA 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



REFRIGERIO

Donas con naranjada y rodajas de banano

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Ajiaco

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pechuga desmechada

OP2

VERDURA

OP1 De aguacate

OP2

CEREAL

OP1 Arroz blanco

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Mazorcada

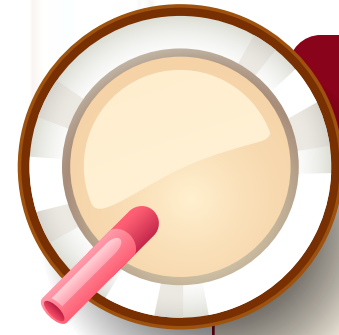
 **BEBIDA** OP1 Agua OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


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



Miércoles



REFRIGERIO

Empanada de carne con limonada de coco y cubos de sandía

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de verduras

PROTEÍNA

- OP1 Pollo en tocineta
- OP2 Pastel de carne

VERDURA

- OP1 Habichuela en salsa
- OP2 **Waldorf**
(manzana apio yogurt)

CEREAL

- OP1 Arroz al pimentón

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Patacón

- BEBIDA**
- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural


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



Jueves

20

MARZO



REFRIGERIO

Arepa de huevo, jugo de fruta y trozos de piña

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de arroz

PROTEÍNA

- OP1 Boloñesa
- OP2 Pollo desmechado

VERDURA

- OP1 Tomates asados con queso
- OP2

CEREAL

- OP1 Spaguetti

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Pan baguette



DATO

La baguette es el icónico pan francés, que se traduce como "varita" o "bastón", fue creado por primera vez hace más de cien años en París.

- OP1 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



Viernes



REFRIGERIO

Pastel de pollo con crema de mango

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1

OP2

VERDURA

OP1 Rodajas de tomate

OP2

CEREAL

OP1 Arroz con pollo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas a la francesa

 BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural


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



Martes



REFRIGERIO

Arepa con trocitos de chorizo y jugo de fruta

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de pasta

PROTEÍNA

- OP1 Fricase de pollo
- OP2 Bondiola de cerdo bbq

VERDURA

- OP1 Tortilla de coliflor
- OP2 Ensalada del campo
(lechuga, tomate, maiz)

CEREAL

- OP1 Arroz Jasmín
(orégano y ajonjolí)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Chips de arracacha

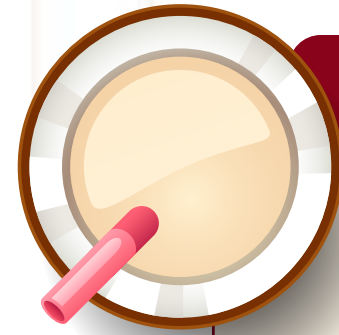
BEBIDA OP1 Agua OP2 Jugo natural

¡Recuerda!: Informa al personal del restaurante si quieres un poco más de alimentos.


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



Miércoles



REFRIGERIO

Cereal con Yogurt y banano

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Lentejas

PROTEÍNA

OP1 Pollo grillé

OP2 Medallon de res

VERDURA

OP1 Tortilla de calabacin con zanahoria

OP2 Ensalada cesar
(lechuga, crutones de pan y queso tipo parmesano)

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Monedas de platano



DATO

El creador de la ensalda "Cesar" fue Caesar Cardini, un chef italiano que emigró a México. A la combinación de ingredientes le añadió una salsa de una antigua receta familiar.



BEBIDA



OP1 Agua



OP2 Jugo natural

Lorem ipsum


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



Jueves



REFRIGERIO

Montadito de huevo y tocineta

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de cebolla puerro

PROTEÍNA

OP1 Carne en bisteck

OP2 Brochetas de cerdo

VERDURA

OP1 Verduras al wok

OP2 **Ensalada Appetite**
(Lechuga, mango, manzana verde, uva verde, fresas y vinagreta cremosa)

CEREAL

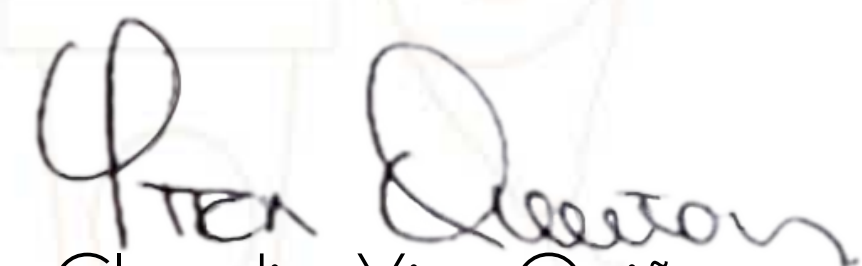
OP1 Arroz con zanahoria

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.
NUTRICIONISTA • DIETISTA • T.P. MND 04896



Viernes



REFRIGERIO

Mantecada con malteada

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa minestrone

PROTEÍNA

- OP1 Deditos de pollo
- OP2 Deditos de pescado

VERDURA

- OP1 Bastones de apio con salsa tartara
- OP2 Ceviche de mango

CEREAL

- OP1 Arroz verde

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papas en cascots



DATO

El término "minestrone" deriva del italiano "minestra", que significa sopa. Originalmente, esta sopa era una manera económica y sabrosa de utilizar verduras de temporada, legumbres y pasta.

- BEBIDA
- OP1 Agua
- OP2 Jugo natural

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



Lunes



REFRIGERIO

Crepes de jamón y queso, lunas de durazno y naranjada

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Sopa de cuchuco de maiz

PROTEÍNA

OP1 Pollo sudado

OP2 Sobrebarriga en salsa

VERDURA

OP1 Tomates asados

OP2 Ensalada Waldorf
(manzana apio yogurt)

CEREAL

OP1 Arroz tigre

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papas cambray

DATO

La primera versión se creó en 1893 por el maître del Hotel Waldorf Astoria de Nueva York en una cena multitudinaria que se para celebrar la llegada de la primavera

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