



appetite
service

www.appetiteservice.com

info@appetiterestaurant.com



Lunes



REFRIGERIO

Donas con naranjada y rodajas de banano

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Ajiaco

OP2

PROTEÍNA

OP1 Pechuga desmechada

OP2

VERDURA

OP1 Ensalada de aguacate

OP2

CEREAL

OP1 Arroz blanco

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Mazorcada

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



Marques



REFRIGERIO

Montadito de huevo y tocineta con milo

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2 Crema de tomate

PROTEÍNA

OP1 Albondigas de carne de res

OP2 Pollo grille
(Con cebolla caramelizada)

VERDURA

OP1 Ensalada del campo
(lechuga, tomate, maiz)

OP2 Bastones de calabaza

CEREAL

OP1 Arroz pÍcaro
(con trozos de platano)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Papa chorreada
(chaleca)

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

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 Pico de gallo

OP2

CEREAL

OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Patacón

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



REFRIGERIO

Quesadilla con jugo de fresa

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa carmelita

PROTEÍNA

- OP1 Pescado apanado
- OP2 Terrina de pollo

VERDURA

- OP1 Croquetas de zanahoria
- OP2 Esquites

CEREAL

- OP1 Arroz pascualina
(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



Viernes



REFRIGERIO

Sandwich de jamón y queso, avena y manzana

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

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


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



Lunes



REFRIGERIO

Tortilla de huevo con avena

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de patacón

PROTEÍNA

- OP1 Pechuga gratinada
- OP2 Albondigas rancheras

VERDURA

- OP1 Tortilla de brocoli
- OP2 Ensalada de zanahoria con tomate y cebolla

CEREAL

- OP1 Arroz con cilantro y huevo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Plátano con bocadillo y queso

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



REFRIGERIO

Mantecada con Smoothie de banano y maracuyá

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa minestrone

PROTEÍNA

- OP1 Deditos de pescado
- OP2 Sobrebarriga en salsa

VERDURA

- OP1 Poteca de ahuyama
- OP2 Ensalada Hawaiana
(repollo con piña y uvas pasas)

CEREAL

- OP1 Arroz con pimentón

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Tortilla española

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

Palito de queso con milo y trozos de piña

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Garbanzos a la madrileña

PROTEÍNA

- OP1 Pollo dorado
- OP2 Blanquetas de cerdo en salsa de champiñón

VERDURA

- OP1 Ensalada de remolacha
- OP2 Ensalada de melocotón y peras

CEREAL

- OP1 Arroz perla

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



Jueves



REFRIGERIO

Crepes de jamon y queso con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de fideos

PROTEÍNA

- OP1 Goulash
- OP2 Pollo frito

VERDURA

- OP1 Tortilla de acelga
- OP2 Ensalada Waldorf
(manzana apio yogurt)

CEREAL

- OP1 Arroz con ajonjolí

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



Viernes



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

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



Lunes



REFRIGERIO

Pasaboca con yogurt y trozos de manzana

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



REFRIGERIO

Tortilla con huevo, pan y jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema francesa

PROTEÍNA

- OP1 Stroganoff
- OP2 Escalope de pechuga

VERDURA

- OP1 Calabaza guisada
- OP2 Ensalada Hawaiana

CEREAL

- OP1 Arroz jasmín
(orégano y ajonjolí)

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



REFRIGERIO

Empanada de pollo con crema de curuba

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Arvejas guisadas

PROTEÍNA

- OP1 Medallón de res
- OP2 Bondiola arrollada

VERDURA

- OP1 Ceviche de mango
- OP2 Ensalada primavera
(lechuga cresa, tomate, pepino, pimentón)

CEREAL

- OP1 Arroz con ajonjolí

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Totopos

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



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 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



REFRIGERIO

Pulпитos 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 Papas en cascots

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



Lunes



REFRIGERIO

Croissant de jamon y queso con chocolate

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa campesina

PROTEÍNA

- OP1 Carne tex mex
- OP2 Churrasco de pollo

VERDURA

- OP1 Ensalada Griega
- OP2 Mini brocheta de verduras

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



Marques



REFRIGERIO

Tostadas francesas, avena y banano

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Crema de verduras

PROTEÍNA

- OP1 Carne en bsteck
- OP2 Cerdo al horno

VERDURA

- OP1 Zanahoria al wok
- OP2 Ensalada de mango
(con pepino, tomate y cilantro)

CEREAL

- OP1 Arroz al burro
(mantequilla ajo y huevo)

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa chorreada

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

Huevos rancheros con pan y avena

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Lentejas rancheras

PROTEÍNA

- OP1 Carne asada
- OP2 Milanesa de cerdo

VERDURA

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

CEREAL

- OP1 Arroz perla

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Papa salada

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



REFRIGERIO

Arepas con queso y hogao, jugo natural.

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de colicero

PROTEÍNA

- OP1 Blanquetas de cerdo miel mostaza
- OP2 Filete de pescado

VERDURA

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

CEREAL

- OP1 Arroz con tocineta

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



REFRIGERIO

Mini pizza con jugo de naranja piña

ALMUERZO

ENTRADA

OP1 Fruta

OP2

PROTEÍNA

OP1 Costillitas BBQ

OP2 Alitas en salsa de queso

VERDURA

OP1 Palitos de apio y zanahoria con salsa tartara

OP2

CEREAL

OP1 Arroz amarillo

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

OP1 Chips de papa

 **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



Lunes



REFRIGERIO

Pastel gloria con avena y banano bocadillo

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa boyacense

PROTEÍNA

- OP1 Cerdo oriental
- OP2 Pollo en salsa bechamel

VERDURA

- OP1 Ensalada de espinaca con fresa y queso
- OP2 Tortilla de coliflor

CEREAL

- OP1 Arroz con ajonjolí

TUBÉRCULO O FARINÁCEO

- OP1 Monedas 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



REFRIGERIO

Empanada de carne con jugo natural

ALMUERZO

ENTRADA

- OP1 Fruta
- OP2 Sopa de conchitas

PROTEÍNA

- OP1 Rollos de pechuga
- OP2 Saltado peruano

VERDURA

- OP1 Ensalada de zanahoria, lechuga, maiz, manzana verde y queso
- OP2 Pancakes de espinaca

CEREAL

- OP1 Arroz primavera (arverja y zanahoria)

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