

Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS
FEBRERO DE 2018

SEMANA 01 al
02 de Febrero

LUNES

• MARTES

• MIERCOLES

• JUEVES 01

VIERNES 02

Como
en Casa

Barra de
Ensaladas

Refrigerio AM

- Jugo de fresa, tomate árbol o té
- Sopa de cuchuco de maíz
 - Arroz con fideos
 - Carne encebollada
 - Papa dorada
 - Acelga a la crema
- Postre: gelatina de colores con yogurt
 - Fruta: mango
- Brasa: pechuga a la plancha

- Habichuela, arveja, zanahoria con mayonesa
- Lechuga, zanahoria y tomate

- Chocolisto
- Croissant

- Jugo de mora, limonada o té
- Crema de tomate
- Lasagna Mixta
- Pan baguette
- Postre: Browne

- Lechuga crespas verde, queso, tomate cherry y zanahoria rayada

- Jugo de mango
- Pastel de carne

Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS
FEBRERO DE 2018

SEMANA 5 al 9 de Febrero	LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
Como en Casa	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de maracuyá, mora o té <ul style="list-style-type: none"> Sopa de conchas Arroz con perejil Lomitos de pollo apanado <ul style="list-style-type: none"> Torta de zanahoria Arveja verde seca Postre: galleta risada <ul style="list-style-type: none"> Fruta: ciruela Brasa: carne de res a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de fresa, naranja o té <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras Arroz blanco Cerdo en salsa BBQ <ul style="list-style-type: none"> Plátano al horno Coliflor gratinado Arroz con leche <ul style="list-style-type: none"> Fruta: patilla Brasa: pechuga a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de mango, uvas o té <ul style="list-style-type: none"> Sopa de arroz Arroz con maíz Carne a la mexicana <ul style="list-style-type: none"> Papa francesa Espinaca al huevo Postre: mini gala <ul style="list-style-type: none"> Fruta: mandarina Brasa: cerdo a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de frutos rojos, mandarina o té <ul style="list-style-type: none"> Sopa de patacón Arroz blanco Pollo a la siciliana <ul style="list-style-type: none"> Papa criolla al horno Frijol cabeza negra Dulce de mora con queso Brasa: carne de res a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de naranja, ciruela o té <ul style="list-style-type: none"> Sopa de mute Arroz con arveja Ropa vieja Tornillos en salsa <ul style="list-style-type: none"> Ratatouille Postre: paleta <ul style="list-style-type: none"> Fruta: uvas Brasa: pechuga a la plancha
Barra de Ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> Remolacha, zanahoria y mayonesa Lechuga, espinaca y tomate <ul style="list-style-type: none"> Maíz pira 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada rusa Lechuga, uvas y uchuvás 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga y tomate Ceviche de mango <ul style="list-style-type: none"> Totopos 	<ul style="list-style-type: none"> Pepino, tomate, aguacate y cebolla Espinaca, queso parmesano y mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga, mazorquitas, huevo duro y tomate
Refrigerio AM	<ul style="list-style-type: none"> Avena Mantecada 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de mora Arepa con Queso 	<ul style="list-style-type: none"> Limonada Empanada de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Chocolate Pancakes 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt Gansito

Menú

GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS
FEBRERO DE 2018

SEMANA 12 al
16 de Febrero

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

Como
en Casa

- Jugo mora, durazno o té
- Sopa de arracacha
 - Arroz blanco
- Pollo a la broaster
- Yuca en salsa criolla
- Verdura mixta salteada
- Postre: esponjado de limón
 - Fruta: melón
- Brasa: carne de res encebollada

- Jugo de naranja, guayaba o té
- Sopa de cebada perlada
 - Arroz con fideos
- Carne hamburguesa
 - Papa chips
 - Lenteja
- Postre: arequipe
 - Fruta: naranja
- Brasa: pechuga a la plancha

- Jugo de frutos rojos, pera o té
 - Sopa de colicero
 - Arroz blanco
- Pechuga en salsa de champiñones
- Torta de plátano con bocadillo
 - Pepino al huevo
 - Fresas con crema
- Brasa: cerdo a la plancha

- Jugo de maracuyá, uva o té
 - Crema de verduras
 - Arroz blanco
- Carne de res chimichurri
 - Puré de papa
- Habichuela al huevo
- Postre: gelatina de colores
 - Fruta: ciruelas
- Brasa: pechuga a la plancha

- Limonada, piña o té
 - Frijolada
 - Arroz blanco
 - Huevo frito
 - Carne Molida
 - Chicharrón
 - Chorizo
- Tajada de plátano
- Postre: copelia
- Brasa: pechuga a la plancha

Barra de
Ensaladas

- Apio, manzana y uvas pasas
- Zanahoria y tomate
- Anillos de cebolla

- Lechuga, zanahoria, espinaca y uvas pasas
- Tomate con Maíz

- Conchas, zanahoria, arveja, atún y mayonesa
- Lechuga y tomate
 - Maíz Pira

- Remolacha, zanahoria con mayonesa
- Espinaca, fresas y uvas pasas

- Lechuga crespa, tomate, aguacate y cebolla

Refrigerio AM

- Kumis
- Galletas festival

- Chocolate
- Almojábana

- Alpin
- Ponqué

- Alpinito
- Galletas chips

- Jugo de naranja
- Quesadillas

Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS
FEBRERO DE 2018

SEMANA 19 al
23 de Febrero

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

Como
en Casa

- Jugo de mango, ciruela o té
 - Sopa de arroz
 - Arroz blanco
 - Goulash de res
- Ciruelas a la mostaza
- Espinaca al huevo
- Postre. Mini chocoramo
 - Fruta: mandarina
- Brasa: cerdo a la plancha

- Jugo de fresa, lulo o té
 - Sancocho
 - Arroz con coco
- Pescado apanado con salsa tártara
 - Patacón
- Habichuela a la crema
- Postre: esponjado de maracuyá
 - Fruta: uvas
- Brasa: pechuga a la plancha

- Jugo de mora, uchuva o té
- Sopa de cuchuco de trigo
 - Arroz blanco
 - Cerdo ranchero
 - Yuca al perejil
- Calabacín amarillo y verde salteados
 - Postre: helado
 - Fruta: piña
- Brasa: carne de res a la plancha

- Jugo de naranja- piña, frutos rojos o té
 - Sopa de mute
 - Arroz blanco
 - Pollo al horno
- Papa con mayonesa y arveja
 - Garbanzos
- Postre: bananos asados
- Brasa: cerdo a la plancha

- Limonada, uva o té
- Crema de champiñones
 - Arroz cubano
 - Papa francesa
 - Postre: dona
 - Fruta: papaya
- Brasa: pechuga a la plancha

Barra de
Ensaladas

- Habichuela, arveja, zanahoria y mayonesa
- Lechuga espinaca y tomate
 - Crotones de pan

- Repollo, piña y uvas pasas
- Lechuga, fresas y uchuvas

- Espinaca, mango y maní
- Brócoli, maíz y tomate
 - Totopos

- Apio, manzana y uvas pasas
- Tomate, zanahoria y maíz

- Lechuga crespa morada y verde, tomate cherry, zanahoria y pepino cohombro

Refrigerio AM

- Chocolate
- Croissant

- Sorbete de fresa
 - Gala

- Jugo de mora
- Arepa con queso

- Jugo de piña
- Palito de queso

- Frescavena
- Buñuelo

Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS
FEBRERO DE 2018

SEMANA 26 al 28 de Febrero	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES	VIERNES
Como en Casa	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de frutos rojos, feijoa o té <ul style="list-style-type: none"> Sopa de avena Arroz blanco Pechuga en salsa BBQ <ul style="list-style-type: none"> Papa al horno Brócoli gratinado Postre: paleta Brasa: cerdo a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de piña, mora o té <ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Arroz atomatado Cerdo miel mostaza <ul style="list-style-type: none"> Tortilla española Verdura oriental Fresas con crema Brasa: carne de res a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> Limonada, jugo de fresa o té <ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras Arroz blanco Carne en bisteck <ul style="list-style-type: none"> Papa salada Arveja amarilla Postre: mini corazón Fruta: mandarina 		
Barra de Ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada rusa Lechuga, uvas y uchuvas 	<ul style="list-style-type: none"> Lechuga y tomate Ceviche de mango <ul style="list-style-type: none"> Totopos 	<ul style="list-style-type: none"> Pepino, aguacate y maíz Espinaca, fresa y maní 		
Refrigerio AM	<ul style="list-style-type: none"> Limonada Pastel de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> Alpin Chocoramo 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de maracuyá Sándwich de pollo 		