

# Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

SEMANA 05 al  
09 de Marzo

LUNES 05

MARTES 06

MIÉRCOLES 07

JUEVES 08

VIERNES 09

Como  
en Casa

- Jugo de Fresa, manzana o té
  - Sancocho
  - Arroz blanco
  - Cerdo encebollado
  - Torta de zanahoria
  - Frijol bola roja
  - Postre: esponjado de guanábana
  - Fruta: ciruela
- Brasa: carne de res a la plancha

- Jugo de ciruela, tomate de árbol o té
- Sopa de cebada perlada
  - Arroz blanco
- Pollo en salsa napolitana
  - Papa criolla al horno
  - Verdura fría
  - Postre: paleta
  - Fruta: banano
- Brasa: carne de res a la plancha

- Jugo de naranja, feijoa o té
  - Crema de pollo
  - Arroz con ajonjolí
- Muchacho en salsa de vino tinto
  - Puré de papa
  - Verdura salteada
  - Postre:
  - Fruta: melón
- Brasa: pechuga a la plancha

- Jugo de mango, guayaba o té
  - Sopa de conchas
  - Arroz blanco
- Pescado de apanado en salsa tártara
  - Plátano al horno
  - Pepino al huevo
  - Postre: arroz con leche
  - Fruta: patilla
- Brasa: pechuga a la plancha

Barra de  
Ensaladas

- Lechuga, zanahoria y pepino
  - Espinaca y tomate

- Repollo, piña, crema de leche y uvas pasas
- Espinaca, lechuga y zanahoria

- Lechuga Crespa y tomate
- Remolacha, zanahoria y mayonesa

- Ensalada Vicky con tomate cherry
- Apio manzana, crema de lche y uvas psas

Refrigerio AM

- Galletas recreo
- Kumis

- Palito de queso
- Jugo de naranja

- Sándwich de j y q
- Chocolisto

- Pastel de carne
- Jugo de fresa



# Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

SEMANA 12 al 16 de MARZO	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>Como en Casa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de Naranja, uva o té</li> <li>Sopa de cuchuco de maíz                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco</li> </ul> </li> <li>Cerdo al horno en salsa de ciruelas                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Torta de choco</li> <li>Garbanzo</li> </ul> </li> <li>Postre: mini brownne                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta: uvas</li> </ul> </li> <li>Brasa: pechuga a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de frutos rojos, mango o té                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verduras</li> <li>Arroz pajarito</li> </ul> </li> <li>Carne de res chimichurri                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Yuca en astillas</li> <li>Brócoli gratinado</li> </ul> </li> <li>Postre: mousse de mora                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta: piña</li> </ul> </li> <li>Brasa: cerdo a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de fresa, guanábana o té                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de avena</li> <li>Arroz blanco</li> <li>Ropa vieja</li> </ul> </li> <li>Codos en salsa de queso                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Espinaca al huevo</li> </ul> </li> <li>Postre: fresas con crema</li> <li>Brasa: pechuga a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de piña- maracuyá, ciruela o té                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos</li> <li>Arroz blanco</li> </ul> </li> <li>Pollo en salsa de champiñones                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Tajada de maduro</li> </ul> </li> <li>Verdura mixta salteada</li> <li>Postre: gelatina con yogurt                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta: mango</li> </ul> </li> <li>Brasa: carne de res a la plancha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limonada, fresa o té                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Sancocho</li> </ul> </li> <li>Parrillada ( res, pollo, cerdo, chorizo coctel, rellena)</li> <li>Papa salada, plátano maduro y guacamole                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Postre: dona</li> </ul> </li> </ul>
<b>Barra de Ensaladas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espinaca, mango y maní</li> <li>Brócoli, maíz y tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habichuela, zanahoria, arveja y mayonesa                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga y tomate</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remolacha con zanahoria                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomate y cebolla</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espinaca, mandarina y pepino</li> <li>Repollo, piña y uvas pasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga crespa, tomate, cebolla, mazorquitas y zanahoria</li> </ul>
<b>Refrigerio AM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mini crepes de pollo                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de piña</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chocoramo                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Yogurt</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pancakes y chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empanada de pollo                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de fresa</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gansito                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Avena</li> </ul> </li> </ul>



# Menú



GIMNASIO JOSÉ JOAQUÍN CASAS

SEMANA 19 al  
23 de MARZO

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

Como  
en Casa

• FESTIVO

- Jugo de piña, frutos rojos o té
- Sopa de cuchuco de trigo
  - Arroz con arveja
- Carne hamburguesa
  - Papa salada
  - Frijol blanquillo
  - Postre: helado
  - Fruta: mandarina
- Brasa: pechuga a la plancha

- Jugo de mora, uchuva o té
  - Sopa de mute
  - Arroz blanco
- Cerdo en salsa BBQ
  - Papa Francesa
  - Brócoli gratinado
- Postre: arroz con leche
  - Fruta: patilla
- Brasa: carne de res a la plancha

- Jugo de tomate de árbol, uva o té
  - Sopa de colicero
  - Arroz blanco
- Crane de res encebollada
  - Papa chorreda
  - Habichuela al huevo
  - Postre: esponjado de maracuyá
    - Fruta : ciruela
- Brasa: pechuga a la plancha

Barra de  
Ensaladas

• FESTIVO

- Espinaca, fresa y queso campesino
- Ensalada rusa

- Pepino cohombro, aguacate y maíz
- Remolacha con zanahoria

- Repollo, piña y uvas pasas
- Lechuga crespa con mix de verduras

Refrigerio AM

• FESTIVO

- Galletas mini chips
  - Alpinito

- Galletas oreo
  - Milo

- Buñuelo
- Frescavena

- Croissant
- Chocolate