



CICLO 1

Menú

Lunes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Sancochito
Estofado de res
Arroz con fideos
Croquetas de yuca
Mix de lechugas, tomate, maíz
Dulce
Jugo Natural

Martes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Crema de ahuyama
Chuleta valluna
Arroz blanco
Plátano maduro
Bastones de zanahoria, piña, uvas pasas
Gelatina colores con lechera
Jugo Natural

Miércoles

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Ajiaco con pollo

Arroz blanco
Mazorca
Aguacate
Corazón hojaldrado
Jugo Natural

Jueves

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Sopa de verduras
Pollo en salsa criolla
Arroz blanco
Papa chalequiada
Tomate en cuadros
Quimbaya
Jugo Natural

Viernes

Hamburguesa de carne de res
Lechuga/tomate/cebolla/aguacate
Papa a la francesa
Torta de chocolate con helado
Limonada natural



Gimnasio
Villa Fontana

Menú sujeto a cambios



CICLO 2

Menú

Lunes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Cuchuco de trigo
Goulash de carne con verduras
Arroz blanco
Papa sudada

Queso con bocadillo
Jugo Natural

Martes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Garbanzos
Pollo asado
Arroz con blanco
Papa salada
Guacamole
Barquillo
Jugo Natural

Miércoles

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Sopa de mute
Carne en bisteck
Arroz con arveja
Plátano al horno
Mix de lechugas, zanahoria y maíz
Oblea con arequipe y mora
Jugo Natural

Jueves

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Crema de lentejas
Milanesa de pollo
Arroz blanco
Pure de papa criolla/blanca
Bastones de zanahoria, manzana verde
Nucita
Jugo Natural

Viernes

Arroz paísa
Papa en cascots/francesa
Tomate y aguacate
Fresas con crema
Jugo Natural



Gimnasio
Villa Fontana

Menú sujeto a cambios



CICLO 3

Menú

Lunes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Crema de zanahoria
Cerdo a la plancha
Arroz con mazorca
Patacones
Hawaina: Mix lechugas, piña y uvas pasas
Brownie con arequipe
Jugo Natural

Martes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Sopa de verduras
Pollo sudado
Arroz blanco
Papa sudada
Ensalada roja/tomate en cuadros
Repolla de arequipe
Jugo Natural

Miércoles

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Cazuela de lentejas
Carne molida
Arroz blanco
Tojadas de plátano
Lechuga, aguacate, tomate cherry
Galleta con arequipe/mermelada mora
Jugo Natural

Jueves

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Ajiaco con pollo

Arroz blanco
Mazorca
Aguacate
Boa splash
Jugo Natural

Viernes

Lasaña mixta pollo/carne/jamón
Pan baguette
Fruta
Mousse de limón
Jugo Natural



Gimnasio
Villa Fontana

Menú sujeto a cambios



CICLO 4

Menú

Lunes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Sopa de pasta
Carne sudada
Arroz con fideos
Croquetas de yuca
Mix de lechugas, tomate, maíz
Cocadas
Jugo Natural

Martes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Mute de mazorca
Pollo asado
Arroz blanco
Papa salada con ají
Tomate en cuadros/guacamole
Tres leches durazno
Jugo Natural

Miércoles

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Crema de champiñones/pollo
Cerdo apanado agridulce
Arroz con mazorca
Plátano maduro al horno
Verduras al wok/bastones zanahoria
Pudín de chocolate/arequipe/vainilla
Jugo Natural

Jueves

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Sancochito
Pechuga grille
Arroz blanco
Torta de papa gratinada
Espinaca, fresa y mango
Pudín de chocolate/arequipe/vainilla
Jugo Natural

Viernes

Cazuela de frijoles
Carne molida
Arroz blanco
Monedas de plátano maduro
Aguate
Fresa con chocolate
Limonada de hierbabuena



Gimnasio
Villa Fontana

Menú sujeto a cambios



CICLO 5

Menú

Lunes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Crema de ahuyama
Albóndigas napolitanas
Arroz parmesano
Papa gratinada al horno
Espinaca, manzana, fresa y queso
Torta de chocolate
Jugo Natural

Martes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Sopa de arroz
Pollo desmechado
Arroz blanco
Chips de arracacha
Aguacate, mango, tomate
Oblea con arequipe y mora
Jugo Natural

Miércoles

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Crema/Sopa
Lomo de cerdo agrdulce
Arroz con arveja
Patacones
Bastones de zanahoria
Gomitas
Jugo Natural

Jueves

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Sopa de lentejas
Pollo broasted
Arroz blanco
Papa salteada
Hawaina; lechuga, piña, uvas pasas
Gelatina con fruta y lechera
Jugo Natural

Viernes

Arroz con pollo
Papa a la francesa
Lechuga, tómate, aguacate
Helado vainilla con durazno almibar
picado
Jugo Natural



Gimnasio
Villa Fontana

Menú sujeto a cambios



CICLO 6

Menú

Lunes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Cuchuco de maíz
Carne a la plancha
Arroz con verduras
Papa chorriada
Espinaca, manzana, fresa, queso
Dulce
Jugo Natural

Martes

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Crema de espinaca
Bastones de pollo salteados
Arroz con fideos
Papa a la francesa
Mazorca dorada/crema
Arequipe/mora y queso
Jugo Natural

Miércoles

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Cazuela de frijoles
Carne molida
Arroz blanco
Monedas de plátano
Aguacate
Galleta chips de chocolate
Limonada natural

Jueves

Sopa
Proteína
Arroz
Farináceo
Ensalada
Postre
Jugo Natural

Sopa de cebada
Pollo a la panela
Arroz al pimentón
Pure de papa criolla
Tomate en cuadros
Queso con bocadillo
Jugo Natural

Viernes

Pasta con pollo/boloñesa
Pan baguette
Fruta
Cheesecake de oreo/frutos rojos
Jugo Natural



Gimnasio
Villa Fontana

Menú sujeto a cambios