


Menú



Gimnasio Campestre de Guilford

Síguenos en: [f](#) [t](#) [in](#) 

Menú

Gimnasio Campestre de Guilford

SEMANA
1 AL 4 DE
OCTUBRE

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

Como
en Casa

Jugo de frutos rojos
Jugo de lulo
Sopa de avena
Arroz blanco
Pechuga en salsa de
champiñones
Carne asada
Molde de papa horneado
Habichuelas con jamon
Fresas con crema

Curuba
Limonada
Sopa de pasta
Arroz pimenton
Muslitos de pollo en salsa
teriyaki
Ropa vieja
Platano al horno en sesgo
Menestra california
Muffin con salsa de chocolate

Pera
Mango
Crema de espinaca
Arroz blanco
Cerdo en salsa bbq
Bola de brazo de res
horneado
Croquetas de yuca
Arveja verde seca con
salchicha
Arroz con leche

Manzana
Limonada
Consomé celestine
"* Tres tipos de arroz:
amarillo, blanco, doña
pepa. *Tres tipos de carnes
en cuadros salteadas: pollo,
res, cerdo*cascos de papa
al horno*dos tipos de
verdura en bastones:
zucchini y
zanahoria*aderezos:
teriyaki, hogao"
Mini brownie

Barra de
Ensaladas

- zanahoria con lechuga y espinaca
- vinagreta / aceite de oliva
- mayonesa
- salsa de tomate

- patilla en cubos
- vinagreta / aceite de oliva
- mayonesa
- salsa de tomate

- remolacha con zanahoria
- vinagreta / aceite de oliva
- mayonesa
- salsa de tomate

- ensalada tropical
- vinagreta / aceite de oliva
- mayonesa
- salsa de tomate

Refrigerio am

Torta de vainilla
Chocolisto
Durazno

Pancakes com miel maple
Jugo de mora
Melon

Banana split

Jugo de mango
Empanada

Menú



Gimnasio Campestre de Guilford

SEMANA DEL 7
AL 11 DE
OCTUBRE

LUNES 7

MARTES 8

MIERCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

Como
en Casa

SEMANA DE RECESO

SEMANA DE RECESO

SEMANA DE RECESO

SEMANA DE RECESO

SEMANA DE RECESO

Barra de
Ensaladas

Refrigerio am

Menú

Gimnasio Campestre de Guilford

SEMANA
14 AL 18 DE
OCTUBRE

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

Como
en Casa

FESTIVO

Frutos rojos
Pera
Crema de verduras
Blanco
Espaguetis
Salsa bolognesa
Salsa carbonara
Pan baguette
Mini pasabocas de hojaldre

Lulo
Tomate de árbol
Sopa de ajíaco
Con perejil
Cerdo agridulce
Tiras de pechuga de pollo
salteadas con soya y ajonjolí
Torta de plátano
Garbanzo con hogao
Flan de vainilla

Mora
Limonada de panela
Cazuela de lentejas
Blanco
Trozos de chicharrón, chorizo,
carne molida, huevo rallado
Trocitos de plátano maduro
frito y arepa
Barquillo

te frio
fresa
crema de tomate (con
crema de leche)
lasagna mixta
pan con ajo
galleta chips de chocolate

Barra de
Ensaladas

- Ensalada de frutas
- Vinagreta / aceite de oliva
 - Mayonesa
 - Salsa de tomate

- Coditos de pasta con
mayonesa y arveja
- Vinagreta / aceite de oliva
 - Mayonesa
 - Salsa de tomate

- Ensalada de aguacate maíz
y tomate
- Vinagreta / aceite de oliva
 - Mayonesa
 - Salsa de tomate

- Na
- Vinagreta / aceite de
oliva
 - Mayonesa
 - Salsa de tomate

Refrigerio am

Sorbete de curuba
Croissant de queso
Manzana

Salpicón
Galletas waffer

Pizzeta
Te frio

Jugo de fresa
Wraps de jamón
Mandarina

Menú

Gimnasio Campestre de Guilford

SEMANA
21 AL 25 DE
OCTUBRE

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

Como
en Casa

Maracuyá
Uva
Sopa de avena
Blanco
Pollo crispy
Bistec de res a la criolla
Plátano melao
Frijol rojo guisado
Waffer bridge

Fresa
Limonada de hierbabuena
Crema de verduras
Arroz con pollo
Papa francesa
Tomates al horno con orégano y
albahaca
Mini chocorrano

Frutos rojos
Te frio
Sopa de mondongo
Arroz Verde
Sobrebarriga al horno
Cerdo en salsa oriental
Puré de papa
Moussaka (berenjenas)
Natilla con mora

Mandarina
Mora
Sopa campesina
Con coco
Pescado en salsa napolitana
Milanesa de pollo
Enyucado
Torta de espinaca
Galleta de avena

Limonada
Mango
Crema de tomate
Arroz azteca
Burritos mixtos
Totopos
Guacamole/ pico de gallo
Repollita

Barra de
Ensaladas

- Lechuga con manzana fresa melón y uvas
- Vinagreta / aceite de oliva
 - Mayonesa
 - Salsa de tomate

- Piña en cuadros co uvas
- Vinagreta / aceite de oliva
 - Mayonesa
 - Salsa de tomate

- Ceviche de mango
- Vinagreta / aceite de oliva
 - Mayonesa
 - Salsa de tomate

- Repollo con piña y uvas pasas
- Vinagreta / aceite de oliva
 - Mayonesa
 - Salsa de tomate

- Na
- Vinagreta / aceite de oliva
 - Mayonesa
 - Salsa de tomate

Refrigerio am

Yogurt
Cereal
Fresas

Perro caliente
Jugo de maracuya

Kumis
Mantecada
Banano

Pincho de pollo con papa
chip
Jugo de mango

Crepes de fruta
Jugo de durazno

Menú

Gimnasio Campestre de Guilford

SEMANA
28 AL 31 DE
OCTUBRE

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

Como
en Casa

PIÑA
GUAYABA
CREMA DE GUATILA
AJONJOLI
POLLO AL ESTILO PERUANO
POSTA CARTAGENERA
PLATANITOS TENTACIÓN
LENTEJAS GUIADAS CON
PAPA
BARQUILLO

LULO
CIRUELA
SOPA DE CONCHITAS
BLANCO
ALBONDIGAS DE CERDO
ALITAS DE POLLO EN SALSA
TERIYAKI
PAPA SOUTE
CALABACIN EN SALSA
NAPOLITANA Y QUESO
PUDIN INGLES (tajada de pan,
bocadillo, flan - horneado)

MORA
CURUBA
CREMA DE AHUYAMA
ARROZ VALENCIANO (POLLO,
RES, CERDO, PIMIENTOS
ASADOS)
ASTILLAS DE YUCA DORADA
INCORPORADA EN EL ARROZ
ESPONJADO DE LIMÓN

LIMONADA CEREZADA
CREMA DE POLLO
PIZZA HAWAIANA
PIZZA DE CARNES
PAPAS A LA FRANCESA
GALLETA HALLOWEEN

Barra de
Ensaladas

- NA
- VINAGRETA / ACEITE DE OLIVA
- MAYONESA
- SALSA DE TOMATE

- VINAGRETA / ACEITE DE OLIVA
- MAYONESA
- SALSA DE TOMATE

- ENSALADA DE AGUACATE CON CEBOLLA ROJA Y PEPINO COHOMBRO
- VINAGRETA / ACEITE DE OLIVA
- MAYONESA
- SALSA DE TOMATE

- VINAGRETA / ACEITE DE OLIVA
- MAYONESA
- SALSA DE TOMATE

Refrigerio am

TORTA DE CHOCOLATE
YOGURTH
MANGO

JUGO DE MANDARINA
SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO
CIRUELAS

SALCHIPAPAS
JUGO DE LULO

SORBETE DE MORA
PALITO DE QUESO
PERA