



# GIMNASIO SAN DIEGO



“Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy”

## JULIO

**DIA**

**LONCHERA**

**ALMUERZO**

**LUNES  
14**

Jugo de fruta  
Arepá  
santandereana

Tallarines al Alfredo  
Carne asada  
Papa dorada  
Ensalada N-1  
Dulce de fruta

**MARTES  
15**

Mixto de fruta,  
yogur y granola

Carne de Hamburguesa  
Arroz  
Papas a la francesa  
Barra de ensaladas  
Merengue

**MIÉRCOLES  
16**

Jugo de fruta  
Dedito de jamón y  
queso

Pechuga a la plancha  
Arroz  
Papa amarilla frita  
Ensalada U  
Arequipe

**JUEVES  
17**

Jugo de fruta  
Buñuelo

Arroz oriental  
Papa en casquitos  
Ensalada K-1  
Mousse de chocolate



**VIERNES  
18**

Jugo de fruta  
Papa rellena

Carne molida y Frijol boludo  
Arroz  
Fritas de maduro  
Arepá  
Ensalada C  
Dulce de fruta