



# GIMNASIO SAN DIEGO

"Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy"

## NOVIEMBRE



| DIA                    | LONCHERA                         | ALMUERZO                                                                               |
|------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES</b><br>10     | Jugo de fruta<br>Rosquilla       | Tallarines al Alfredo<br>Carne asada<br>Papa dorada<br>Ensalada N-1<br>Dulce de fruta  |
| <b>MARTES</b><br>11    | Salpicón<br>Galletas             | Pechuga apanada<br>Arroz<br>Yuca frita<br>Ensalada K-1<br>Gelatina                     |
| <b>MIÉRCOLES</b><br>12 | Jugo de fruta<br>Pan de yuca     | Albóndigas<br>Arroz<br>Papa fosforito<br>Barra de ensaladas<br>Chocmelo                |
| <b>JUEVES</b><br>13    | Jugo de fruta<br>Empanada        | Colombinas a la BBQ<br>Arroz<br>Papa criolla horneada<br>Ensalada P<br>Mousse de fruta |
| <b>VIERNES</b><br>14   | Jugo de fruta<br>Pastel de pollo | Carne molida<br>Lentejas<br>Arroz<br>Fritas de maduro<br>Ensalada A<br>Merengue        |