



## MENÚ

### BEBIDAS/DRINKS:

Avena/Hot Oatmeal Drink

Te Aromático/Herbal Tea

### ENSALADAS/SALADS:

Ensalada de Quíinoa/Quinoa Salad

Ensalada Verde/Green Salad

### PLATOS A LA

### CARTA/MAIN DISHES:

Locro de Papa Acompañado de Tocino,  
Tostado, Queso, Aguacate,  
Culantro/Potato Soup with Bacon, Dry  
Corn, Fresh Cheese, Avocado and  
Cilantro

Habas, Papas, Choclos, Queso/Fava  
Beans, Potatoes, Fresh Corn, Fresh  
Cheese

Hamburguesa de Lentejas/Lentil  
Burger

Asado de Pollo o Carne con Papas  
Fritas, Ensalada /Grilled Chicken or  
Steak with Salad, French Fries

### POSTRE/DESSERT:

Helado de Paila/Homemade icecream

Yogurt con fruta y granola/Yogurt with  
fresh fruit and granola

Pastel de Machica y Chocolate/Machica  
and Chocolate Cake

**MATAHAMBRE PARA  
LLEVAR/LUNCH TO GO:**

Sanduche de Maní y Mermelada/**Peanut  
Butter and Jelly Sandwich**

Sanduche de Queso y Jamón/**Cheese  
and Ham Sandwich**

Fruta/**Fruit**

Jugo o Agua/**Juice or Water**

Barra Energetica/**Granola Bar**

**SNACKS  
SALUDABLES/HEALTHY  
SNACKS:**

Chochos y Tostado/**Lupini Beans and  
Dried Corn**

Chapo de machica/**Toasted Barley  
Cream**

Jugo Refrescante (alfalfa, manzana  
verde, babaco, limón,miel  
Jengibre)/**Green Refreshing Juice  
(Alfalfa, Green Apple, Babaco, Lemon,  
Honey, Ginger)**

Jugo Energetico (Naranja, Zanahoria/  
**Energizing Juice (Oranges, Carrots)**

Jugo de Recuperación (Mortíño,  
Remolacha, Miel,Jengibre/**Red  
Recovery Juice (Blueberries, Beets  
Honet,Ginger)**

**PLATOS DEL DIA/DAILY  
SPECIALS:**

Desayuno/**Breakfast**

Almuerzo/**Lunch**

Merienda/**Dinner**



\*Hacemos y Seguimos planes  
nutricionales especializados para  
deportistas/\***We make and can  
accommodate your athletic  
nutritional needs.**