



## MENÚ

### BEBIDAS/DRINKS:

Avena/Hot Oatmeal Drink

Te Aromatico/Herbal Tea

### ENSALADAS/SALADS:

Ensalada de Quíinoa/Quíinoa 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 Energética/**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.