

getUP!

Vive Sano!



Abril 2014

Programación Mensual

711 0011

www.getup.com.pe

getUP!

Vive Sano!

Cumplimos 5 años junto a ti

En abril de 2009 nacimos con el objetivo de ser la mejor opción saludable de Lima.

Para alcanzarlo reunimos a un talentoso equipo guiado por nuestra filosofía: entusiasmo, dedicación y creatividad.

5 años

han pasado desde entonces y queremos agradecerles por reconocer nuestro esfuerzo al elegirnos.

Celebramos este aniversario trayéndoles descuentos, regalos y sorpresas durante todo el mes.

Que empiece la celebración.



HAPPY
BIRTHDAY!



Programación Mensual
Abril 2014

Día mundial de la tierra

El 22 de Abril se celebra en todo el planeta el Día Mundial de la tierra. Todo comenzó en el año 1970 cuando activistas de todo el mundo se movilizaron con el objetivo de crear conciencia común sobre los problemas del calentamiento global, destrucción de la capa de ozono y otras preocupaciones que afectan al planeta. Por eso desde getUP! queremos crear conciencia y para eso necesitamos la participación de todos.

Acá van algunas cositas que podemos hacer para nuestra tierra.

- ♥ Usa bombitas de luz de bajo consumo, ahorran hasta 40% y apaga las mismas cuando no las necesitan.
- ♥ Rehusa el papel impreso de tu computadora, antes de botarlo.
- ♥ Recicla objetos como viejos periódicos, revistas, envases de lata, plástico, cartón, entre otras.
- ♥ Apaga tu televisor, aire acondicionado y radio cuando no sean necesarios.
- ♥ Apaga la compu cuando no esté en uso, puede representar hasta un 70% de consumo diario.
- ♥ Una ducha rápida te ayudará ahorrar energía.
- ♥ Utiliza transporte público y compartir el auto con otros.

getUP!

Vive Sano!

Programación de la

Semana

1

Programación Mensual
Abril 2014

Lunes 31

Desayuno getUP!

Crep con frutas
y Agua de manzana

Merienda getUP!

Dulce de papaya

Almuerzo getUP!

Mix de col, espinaca,
lechuga morada, zucchini
apio, pecana, cubos de
pollo y aliño de mostaza y
Pollo en salsa de pimiento
con frejoles guisados
(brócoli y pimiento)

Merienda getUP!

Galletas de chocolate

Cena getUP!

Triple de pollo con
aceituna y pimiento
y Agua de piña

Martes 1

Desayuno getUP!

Sandwich caprese
Agua de membrillo

Merienda getUP!

Mini caprese

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga
americana, espinaca,
choclo, brócoli, huevo de
codorniz, cubos de pollo y
aliño de orégano y Caigua
rellena de carne con arroz
a la jardinera (zanahoria y
zucchini)

Merienda getUP!

Charlotte de fresa

Cena getUP!

Crema de brócoli y habas
con cancha y Emoliente

Miércoles 2

Desayuno getUP!

Tostadas especiales con
huevo y Agua de
tamarindo

Merienda getUP!

Fruta con miel

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga morada,
lechuga orgánica,
zanahoria, esparrago,
marrasquino, cubos de
pollo y aliño de
aguaymanto y Pescado a
la chorrillana con yuca
dorada (coliflor y brócoli)

Merienda getUP!

Voladores

Cena getUP!

Lasagna de carne e
Infusión de menta

Jueves 3

Desayuno getUP!

Triple vegetariano
y Agua de piña frutada

Merienda getUP!

Escribano

Almuerzo getUP!

Mix de espinaca, lechuga
morada, vainita, pepinillo,
castaña, cubos de pollo y
aliño de albahaca
y Pavita estofada con
fideos al pesto
(frejol chino y vainita)

Merienda getUP!

Apple crumble

Cena getUP!

Crema de zanahoria con
trozos de queso
y Te de naranja

Viernes 4

Desayuno getUP!

Ensala de fruta de
estación y Chicha morada

Merienda getUP!

Platanitos con granola

Almuerzo getUP!

Mix de lechugas america-
na, morada, orgánica,
tomate, choclo, queso
Edam, cubos de pollo y
aliño clásico y Pachaman-
ca de cerdo con camote
(pimiento zanahoria)

Merienda getUP!

Trufa de vainilla

Cena getUP!

Soufle de verduras e
Infusión de muña con
naranja

Ten presente: Algunas preparaciones pueden variar sin previo aviso debido a la escasez o poca disponibilidad de algunos insumos.

Lunes 7

Desayuno getUP!

Ensalada de fruta cocida y Agua de maracuya

Merienda getUP!

Empanaditas de queso

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga orgánica, espinaca, pepinillo, vainita, jamon, chifles y aliño de orégano y Escabeche de pollo con frejoles negros (pimiento y zanahoria)

Merienda getUP!

Muffin de maracuya

Cena getUP!

Lomo saltado con verduras y Te verde de piña

Martes 8

Desayuno getUP!

Sandwich de pollo asado y Agua de carambola

Merienda getUP!

Solterito de habas

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga orgánica, col, apio, zanahoria, queso fresco cubos de pollo y aliño de albahaca Cerdito oriental con fideos salteados (frejol chino y vanita)

Merienda getUP!

Crema volteada

Cena getUP!

Crema de champignones con croutones y Limonada

Miércoles 9

Desayuno getUP!

Crep de verduras y Agua de ciruela

Merienda getUP!

Fruta con yogurt

Almuerzo getUP!

Mix de lechugas orgánica, americana, esparrago, zanahoria, praliné, cubos de pollo y aliño de aguaymanto y Pescado en salsa blanca con arroz al perejil (coliflor y brócoli)

Merienda getUP!

Alfajor

Cena getUP!

Aji de gallina con verduras y Refresco de cebada con linaza

Jueves 10

Desayuno getUP!

Sandwich de chicharron y Jugo de melón

Merienda getUP!

Antipasto

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga morada, col, espinaca, choclo, peinillo, cavanossi, cubos de pollo y aliño de clásico Pavita al mani con camote (zanahoria y zucchini)

Merienda getUP!

Arroz zambito

Cena getUP!

Flan de coliflor con espinaca y queso e Infusión de hinojo

Viernes 11

Desayuno getUP!

Tostadas francesas con fruta y Agua de manzana

Merienda getUP!

Huevitos de codorniz con ocopa

Almuerzo getUP!

Mix de lechugas americana, orgánica, col, brócoli, tomate, semillas de girasol, cubos de pollo y aliño de mostaza y Hamburguesa de carne en salsa de tomate (brócoli y pimiento)

Merienda getUP!

Mini pie de manzana

Cena getUP!

Triple clásico (tomate, huevo y aceituna) y Te verde de durazno

getUP!

Vive Sano!

Programación de la

Semana 3

Programación Mensual
Abril 2014

Lunes 14

Desayuno getUP!

Pastel de acelga y Agua de manzana

Merienda getUP!

Compota de fruta

Almuerzo getUP!

Mix de col, espinaca, lechuga morada, zucchini, apio, pecana, y aliño de mostaza y Pollo al horno con fideos mediterraneos (brócoli y tomate)

Merienda getUP!

Mini brownie

Cena getUP!

Arroz chaufa con pollo y Agua de piña

Martes 15

Desayuno getUP!

Sandwich mixto con verduras y Agua de membrillo

Merienda getUP!

Minitacachos

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga americana, espinaca, choclo, brócoli, huevo de codorniz, cubos de pollo y aliño de orégano y Enrollado de carne con pallares guisados (zanahoria y zucchini)

Merienda getUP!

Mousse de chocolate con castaña

Cena getUP!

Crema de zapallo y con choclito y Emoliente

Miércoles 16

Desayuno getUP!

Brocheta de pollo con verduras y Agua de tamarindo

Merienda getUP!

Crudites con salsa de pimienta

Almuerzo getUP!

Mix de lechugas orgánica, morada, zanahoria, esparrago, marrasquino, gajos de naranja y aliño de aguaymanto y Sudado de pescado con papas sancochadas (coliflor y brócoli)

Merienda getUP!

Mazamorra morada

Cena getUP!

Soufflé de verduras e Infusión de menta

Jueves 17

getUP!
te recomienda



Teleticket
Wong Metro

INCLUYE

- Transporte Privado para el Grupo.
- Botiquín básico.
- Desayuno a bordo.
- Entrada a la Ciudadela de Caral.
- Guía de Turismo de la zona.
- Guía de turismo.
- Excursión según el programa.

más información en
www.teleticket.com.pe

Viernes 18

getUP!
te recomienda



Teleticket
Wong Metro

INCLUYE

- Transporte Privado para el Grupo.
- Botiquín básico.
- Desayuno a bordo.
- Santuario Santa Rosa de Quives.
- Pueblo de Canta.
- Campiña Obrajillo.
- Catarata de Obrajillo.
- Guía de Turismo.
- Excursión según el programa.

más información en
www.teleticket.com.pe

Ten presente: Algunas preparaciones pueden variar sin previo aviso debido a la escasez o poca disponibilidad de algunos insumos.

getUP!

Vive Sano!

Programación de la

Semana 4

Programación Mensual
Abril 2014

Lunes 21

Desayuno getUP!

Panqueques con fruta y miel de maple y Agua de maracuya

Merienda getUP!

Mix de uvas y aguaymanto

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga orgánica, espinaca, pepinillo, vainita, jamon cubos de pollo y aliño de orégano
Pollo a la cacerola con arroz a la zanahoria (pimiento y zanahoria)

Merienda getUP!

Tartaleta

Cena getUP!

Flan de brócoli zanahoria y vainita y Te verde de piña

Martes 22

Desayuno getUP!

Hamburguesa de carne y Agua de carambola

Merienda getUP!

Mini trufas de vainilla

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga orgánica, col, apio, zanahoria, queso fresco, cubos de pollo y aliño de albahaca
Cerdo al horno con boliyucas (frejol chino y vainita)

Merienda getUP!

Mousse de maracuya

Cena getUP!

Crema de brócoli con zanahoria y cubos de pollo y limonada

Miércoles 23

Desayuno getUP!

Ensalada de fruta y Agua de ciruela

Merienda getUP!

Gelatina con fruta

Almuerzo getUP!

Mix de lechugas orgánica, americana, esparrago, zanahoria , praliné cubos de pollo y aliño de aguaymanto y Pescado en salsa pomarola de la casa fideos en salsa blanca (coliflor y brócoli)

Merienda getUP!

Muffin de choco chips

Cena getUP!

Suprema de pollo con papitas cocktail y Refresco de cebada y linaza

Jueves 24

Desayuno getUP!

Sandwich de pollito asado y Jugo de melón

Merienda getUP!

Mix de citricos

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga morada, col, espinaca, choclo, pepinillo, aceituna verde, cavanossi y aliño clásico
Pavita a la mostaza con frejol panamito (zanahoria y zucchini)

Merienda getUP!

Crocante de manzana

Cena getUP!

Pollo a la pimienta con arroz y verduras e Infusión hinojo

Viernes 25

Desayuno getUP!

Muesli y Agua de manzana y membrillo

Merienda getUP!

Napoleón de manzana

Almuerzo getUP!

Mix de lechugas orgánica, americana, col, brócoli, tomate, tocino crocante, cubos de pollo y aliño de mostaza y Albóndigas a la bolognesa con pure rustico de papa (brócoli y pimiento)

Merienda getUP!

Voulavent de aguaymanto

Cena getUP!

Triple de verduras y pollo
Te verde de durazno

Ten presente: Algunas preparaciones pueden variar sin previo aviso debido a la escasez o poca disponibilidad de algunos insumos.

Lunes 28

Desayuno getUP!

Omelette mixto con tostadas y Agua de manzana

Merienda getUP!

Peras al vino

Almuerzo getUP!

Mix de col, espinaca, lechuga morada, zucchini apio, pecana, cubos de pollo y aliño de mostaza
Ceviche de pollo con frejoles guisados y verduras (brócoli y pimiento)

Merienda getUP!

Mini pizzeta

Cena getUP!

Falso chicharron de cerdo con mote y verduras y Agua de piña

Martes 29

Desayuno getUP!

Saltadito de pollo con galletas de agua y Agua de membrillo

Merienda getUP!

Mix de fruta con miel

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga americana, espinaca, choclo, brócoli, huevo de codorniz, cubos de pollo y aliño de orégano y Pastel de carne con yucas doradas a las hierbas (zanahoria y zucchini)

Merienda getUP!

Huevitos rellenos de atún

Cena getUP!

Flan de verduras y Emoliente

Miércoles 30

Desayuno getUP!

Ensalada de fruta con cereal y Agua de tamarindo

Merienda getUP!

Piña al horno

Almuerzo getUP!

Mix de lechuga morada, lechuga orgánica, zanahoria, esparrago, marrasquino, cubos de pollo y aliño de aguaymanto y Pescado a la florentina con fideos al olivo (coliflor y brócoli)

Merienda getUP!

Canapes de pimiento y queso

Cena getUP!

Crema de zapallo con trozos de jamon e Infusión de menta

Jueves 1

Desayuno getUP!

Quesadilla con pimiento y Agua de piña frutada

Merienda getUP!

Tres leches

Almuerzo getUP!

Mix de espinaca, lechuga morada, vainita, pepinillo, castaña, cubos de pollo y aliño de albahaca y Pavita al sillao con arroz chaufa y verduras (frejol chino y vainita)

Merienda getUP!

Manzanas a la canela

Cena getUP!

Pastel de papa con carne y Te de naranja

Viernes 2

Desayuno getUP!

Sandwich de verduras y Chicha morada

Merienda getUP!

Brochetitas de fruta

Almuerzo getUP!

Mix de lechugas americana, morada, orgánica, tomate, choclo, queso Edam, cubos de pollo y aliño clásico y Cerdo agridulce con papi-tas cocktail y verduras (pimiento zanahoria)

Merienda getUP!

Maíz chullpi

Cena getUP!

Saltado de caigua con carne e Infusión de muña con naranja