



**Beetroot**

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

# MENÚ

Almuerzo

Enero / Febrero

2025



**GBCMC**

*Mejor Colegio*  
**Mosquera 2025**







**Beetroot**

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

Es un menú que permite tener la variedad de todos los grupos de alimentos cumpliendo con la frecuencia y porciones esperadas.

**¿QUÉ DEBO CONOCER DE ESTE MENÚ?**



Las preparaciones permiten experimentar los alimentos desde diferentes perspectivas como la culinaria y la nutricional.



# MENÚ

**LUNES 27**



POLLO FRICASÉ/RES FAJITAS  
ARROZ NIEVE / ARROZ VERDE  
PAPA CRIOLLA DORADA  
ENSALADA DE MANGO,  
MELÓN, LECHUGA  
ROMANA, UVAS  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**MARTES 28**



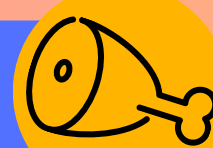
BONDIOLA EN MEDALLONES  
ALBÓNDIGAS NAPOLITANA  
ARROZ NIEVE / ARROZ FIDEOS  
PLÁTANO ABORRAJADO  
VEGETALES GRATINADOS  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**MIÉRCOLES 29**



SOBREBARRIGA DORADA  
POLLO A LA CREMA  
ARROZ NIEVE/ARROZ AJONJOLÍ  
TORTA ZANAHORIA  
ENSALADA COLESLAW  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**JUEVES 30**



POLLO BBQ / GOULASH  
ARROZ NIEVE/ARROZ VERDE  
PAPA FRANCESA  
ENSALADA PINA, MELON, LECHUGA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**MENU DE 0 AÑOS HASTA 18 AÑOS**



ENCONTRARÁS  
TEXTURAS Y CORTES  
APROPIADOS DE LOS  
ALIMENTOS PARA  
NUESTROS JÓVENES  
SEGÚN GRUPO ETARIO.

**VIERNES 31**



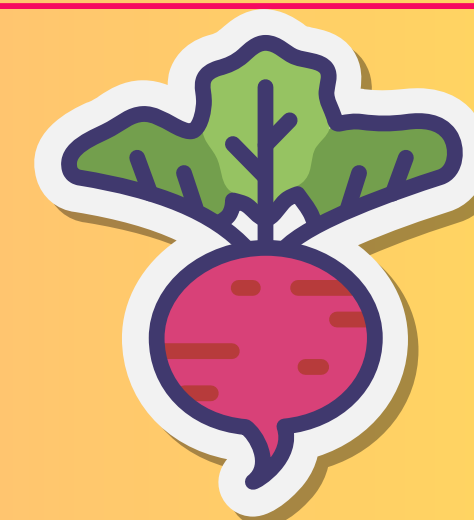
PASTA CORTA  
SALSA BOLOGNESA  
POLLO CON CHAMPIÑONES  
PAN AJO  
MIX FRUTAS  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**¿SABÍAS QUE**



**BENEFICIOS DE AGUAS NATURALMENTE SABORIZADAS**

- MEJORA LA CIRCULACIÓN Y PROTEGE LOS ÓRGANOS DE NUESTRO CUERPO.
  - LUBRICA NUESTRAS ARTICULACIONES Y MUCOSAS.
  - AYUDA A ELIMINAR TOXINAS Y LIMPIAR EL ORGANISMO.
- DEPENDIENDO DE LAS VERDURAS O FRUTAS QUE UTILICEMOS, VAMOS A OBTENER DISTINTOS BENEFICIOS Y NUTRIENTES.





SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

## LUNES 03



CHURRASQUILLO AMERICANO  
CODITOS DE ALA AL HORNO  
ARROZ NIEVE / ARROZ ZANAHORIA  
PAPA EN CHUPE CON QUESO  
ENSALADA TOMATE, AGUACATE  
LECHUGA ROMANA  
JUGO NATURAL / AGUA SABORIZADA  
CONFETI / FRUTA

## MARTES 04



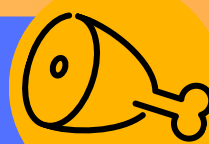
CERDO STROGANOFF  
ASADO VACIOS AL HORNO  
ARROZ NIEVE / ARROZ PRIMAVERA  
AREPITAS  
ENSALADA REMOLACHA ,  
ZANAHORIA, LECHUGA ROMANA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

## MIÉRCOLES 05



FILETE DE TILAPIA / POLLO NAPOLITANO  
ARROZ NIEVE/ARROZ TIGRE  
CRIOLLITAS MANTEQUILLA PEREJIL  
ENSALADA MELON , PIMENTON,  
LECHUGA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

## JUEVES 06



CARNE ASADA / POLLO AL HORNO  
FRIJOLAS TRADICION  
ARROZ NIEVE/ARROZ TENTACION  
PAPA SALADA  
ENSALADA GUACAMOLE  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

## MENU DE 0 AÑOS HASTA 18 AÑOS



ENCONTRARÁS  
TEXTURAS Y CORTES  
APROPIADOS DE LOS  
ALIMENTOS PARA  
NUESTROS JOVENES  
SEGÚN GRUPO ETARIO

## VIERNES 07



AJIACO  
COLOMBINA DE POLLO CON HOGAO  
ARROZ NIEVE/ARROZ VERDE  
MAIZ TIERNO CON MANTEQUILLA  
ENSALADA PEPINO, TOMATE ,  
LECHUGA ROMANA, ZANAHORIA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

## ¿SABÍAS QUE



PARA DISFRUTAR DE LA VIDA COMIENDO,  
¡PRIMERO TIENES QUE CONOCER LO QUE  
COMES! POR ESO PROPONEMOS DESCUBRIR  
ALGUNAS CURIOSIDADES QUE TE DEJARÁN  
CON LA BOCA ABIERTA SOBRE LOS  
ALIMENTOS: PROPIEDADES BENEFICIOSAS,  
FORMAS DE COCINAR, ALTERNATIVAS  
SALUDABLES.



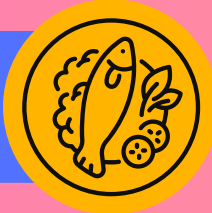




SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

**LUNES 10**



PECHUGA GRATINADA / RES JARDINERA  
ARROZ NIEVE / ARROZ ESMERALDA  
PAPA MILLERI CON PEREJIL  
ENSALADA HABICHUELA, ZANAHORIA  
ESPINACA, LECHUGA  
JUGO NATURAL / AGUA SABORIZADA  
CONFETI / FRUTA

**MARTES 11**



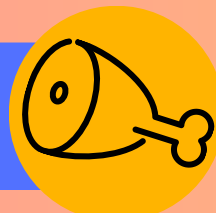
MUCHACHO RELLENO  
CERDO HAWAIANO  
ARROZ NIEVE / ARROZ PEREJIL  
TORTITAS DE YUCA CON QUESO  
ENSALADA  
BROCOLI EN TEMPURA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**MIÉRCOLES 12**



ARROZ CUBANO  
PAPA FRANCESA  
ENSALADA CAPRESSE (TOMATE, QUESO  
OREGANO  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**JUEVES 13**



PECHUGA CORDON BLUE  
CARNE EN BISTEC  
ARROZ NIEVE/ARROZ TOCINETA  
PLATANO AL HORNO CON QUESO  
Y BOCADILLO  
ENSALADA FRUTA PICADA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**MENU DE 0 AÑOS HASTA 18 AÑOS**



ENCONTRARÁS  
TEXTURAS Y CORTES  
APROPIADOS DE LOS  
ALIMENTOS PARA  
NUESTROS JÓVENES  
SEGÚN GRUPO ETARIO.

**VIERNES 14**

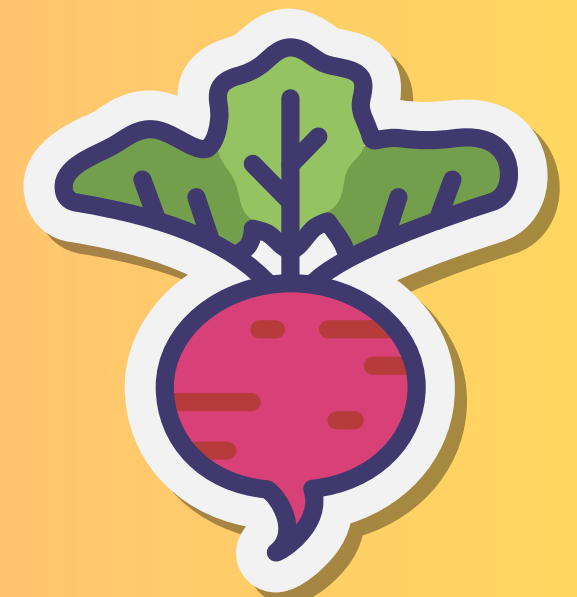


PERNIL CERDO AL HORNO CON ROMERO  
ALBONDIGAS DE POLLO DORADAS  
ARROZ NIEVE/ARROZ TIGRE  
TORTA DE ZANAHORIA  
ENSALADA MANGO, MELON  
ESPINACA, LECHUGA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**¿SABÍAS QUE**



COMER SANO Y LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN  
EQUILIBRADA NO SOLO BENEFICIA TU SALUD  
FÍSICA, SINO QUE TAMBIÉN TIENE UN  
IMPACTO POSITIVO EN TU BIENESTAR  
EMOCIONAL Y MENTAL.







SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

**LUNES 17**



CHULETA VALLUNA  
ARROZ NIEVE / ARROZ CARAMELO  
YUCA CROQUETAS  
ENSALADA LECHUGA ROMANA,  
PIÑA, UVAS ,ESPINACA  
JUGO NATURAL / AGUA SABORIZADA  
CONFETI /FRUTA

**MIÉRCOLES 19**



SOPA DE VERDURAS  
TENDERS DE POLLO  
ARROZ NIEVE /ARROZ PIPER  
ENSALADA HABICHUELA ZUQUINI,  
TOMATE ,LECHUGA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**VIERNES 21**



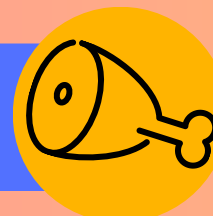
PECHUGA GRATINADA  
FRIJOL ROJO TRADICION  
ARROZ NIEVE/ARROZ PAJARITO  
AREPAS DORADAS  
ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,  
AGUACATE  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**MARTES 18**



RES STEACK  
ARROZ NIEVE / ARROZ VERDURAS  
PLATANO CARAMELO  
ENSALADA MANGO,PEPINO,  
LECHUGA ROMANA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**JUEVES 20**



ROAST BEEF  
ARROZ NIEVE/ARROZ BRASILEÑO  
ENSALADA RUSA  
SANDIA PORCIONADA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**¿SABÍAS QUE**

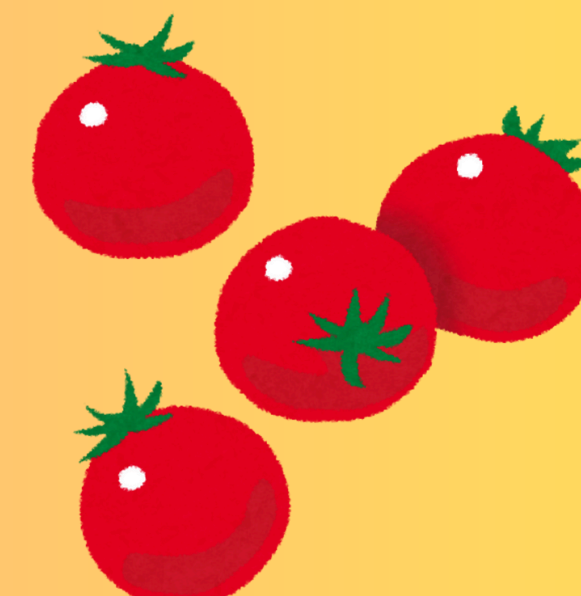
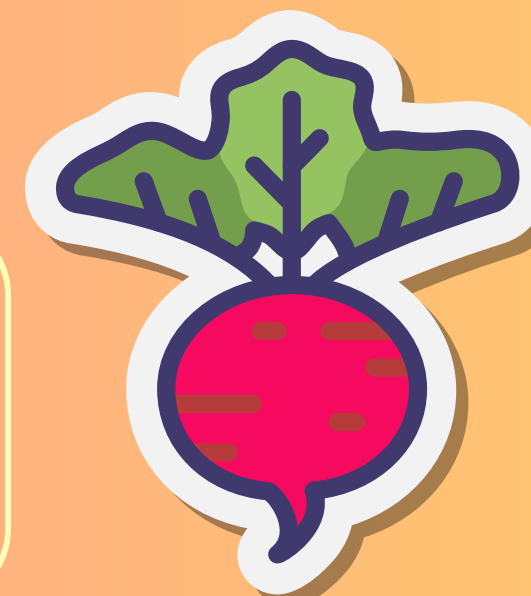


EL INTERIOR DE UN PEPINO SIEMPRE SE MANTIENE A 20 GRADOS MENOS QUE LA TEMPERATURA AMBIENTE QUE HAY EN EL EXTERIOR, POR LO QUE SIEMPRE SE MANTIENEN FRESCOS.

**MENU DE 0 AÑOS HASTA 18 AÑOS**



ENCONTRARÁS  
TEXTURAS Y CORTES  
APROPIADOS DE LOS  
ALIMENTOS PARA  
NUESTROS JÓVENES  
SEGÚN GRUPO ETARIO







**Beetroot**

SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

**LUNES 24**



COLOMBINA POLLO ALFREDO  
PASTA CORTA COLORES  
PANECILLOS CON QUESO  
ENSALADA CESAR  
JUGO NATURAL / AGUA SABORIZADA  
CONFETI /FRUTA

**MARTES 25**



ARROZ CAUCANO  
PAPA FRANCESA  
ENSALADA PIÑA GLASEADA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**MIÉRCOLES 26**



BROCHETAS CERDO CHAMPIÑÓN PIMENTON  
ARROZ NIEVE /ARROZ INDONES  
CRIOLLITAS MANTEQUILLA CILANTRO  
ENSALADA REPOLLO,UVAS PASAS,  
ZANAHORIA,PIÑA  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**JUEVES 27**



FESTIVAL GASTRONOMICO  
ITALIANO  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**MENU DE 0 HASTA 18 AÑOS**



ENCONTRARÁS  
TEXTURAS Y CORTES  
APROPIADOS DE LOS  
ALIMENTOS PARA  
NUESTROS JÓVENES  
SEGÚN EL GRUPO  
ETARIO.

**VIERNES 28**



FAJITAS DE RES  
ARROZ BLANCO  
LENTEJAS GUIADAS  
PAPA SALADA  
EENSALADA TOMATE, LECHUGA  
ROMANA, AGUACATE , PEPINO  
JUGO NATURAL/AGUA SABORIZADA  
CONFETI/FRUTA

**¿SABÍAS QUE**



UNO DE LOS OBJETIVOS DE NUESTRAS FERIAS  
GASTRONÓMICAS ES AUNAR LA TRADICIÓN Y LA  
INNOVACIÓN. DESDE LO FRUGAL HASTA LO  
GOURMET. Y EN ELLAS, LOS NIÑOS PUEDEN  
DESCUBRIR DECENAS DE NUEVOS PRODUCTOS E  
INCLUSO PROBARLOS, ASÍ COMO A QUIENES SE  
ENCUENTRAN DETRÁS DE ELLOS CON LA TEMÁTICA  
CULTURAL.





# THANK YOU

Anímate a ser parte de nuestra comunidad  
del restaurante GBCMC

Correo:  
[restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co](mailto:restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co)

