



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT
GBCMC

MENÚ

Desayuno salacunas
Enero / Febrero
2025





Beetroot

SCHOOL RESTAURANT
GBCMC

“ALIMENTARSE BIEN ¡PARA VIVIR MEJOR!”



Saber alimentarnos es un aprendizaje muy importante. Los hábitos que tengamos en el hogar serán imitados, en muchas ocasiones, por nuestros hijos e hijas. Por lo tanto, los buenos hábitos alimentarios que se adquieran en la infancia son muy importantes porque serán la base para unos buenos hábitos en la edad adulta.



MENÚ

LUNES 27



PORCION DE QUESO
PANCAKES
JUGO DE NARANJA
PAPAYA



MARTES 28



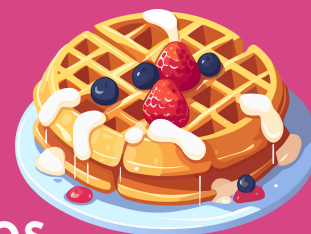
CALDO DE RES CON PAPA
AREPA
NESTUM
BANANO



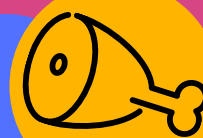
MIÉRCOLES 29



WAFLES
AVENA
FRUTOS ROJOS



JUEVES 30



HUEVOS POCHADOS
PAN MOLDE
COLADA
MANGO



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



VIERNES 31



AREPAS RELLENAS
DE POLLO MECHADO
JUGO DE MELON
PAPAYA



¿SABÍAS QUE



LOS ALIMENTOS DEBEN SER RICOS EN NUTRIENTES Y PROPORCIONAR ENERGÍA. ADEMÁS DE CEREALES Y PAPAS, ASEGÚRATE DE QUE TODOS LOS DÍAS TU BEBÉ COMA VERDURAS Y FRUTAS, LEGUMBRES Y SEMILLAS, UN POCO DE ACEITE O GRASA RICA EN ENERGÍA Y, ESPECIALMENTE, ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (LÁCTEOS, HUEVOS, CARNE, PESCADO Y AVES).



MENÚ

VIERNES 07



POLLO MECHADO



TORTA DE PLATANO

JUGO DE MANDARINA

MELON

¿SABÍAS QUE



LOS ALIMENTOS DEBEN SER RICOS EN NUTRIENTES Y PROPORCIONAR ENERGÍA. ADEMÁS DE CEREALES Y PAPAS, ASEGÚRATE DE QUE TODOS LOS DÍAS TU BEBÉ COMA VERDURAS Y FRUTAS, LEGUMBRES Y SEMILLAS, UN POCO DE ACEITE O GRASA RICA EN ENERGÍA Y, ESPECIALMENTE, ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (LÁCTEOS, HUEVOS, CARNE, PESCADO Y AVES).

LUNES 03

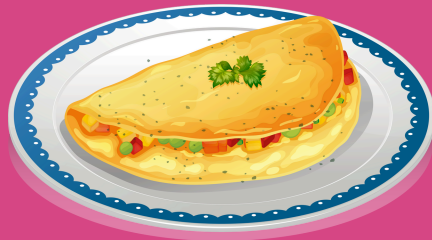


OMELETTE DE POLLO

PANECILLOS

COCOA

NARANJA



MIÉRCOLES 05

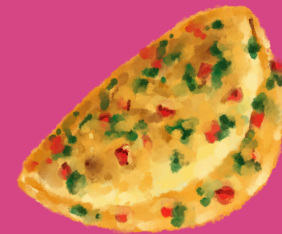


HUEVOS EN TORTILLA CON QUESO

PANECILLOS

COMPOTA

NARANJA



JUEVES 06



CALDO DE POLLO

AREPA DE CHOCLOY QUESO

JUGO DE DURAZNO

MANZANA



MARTES 04

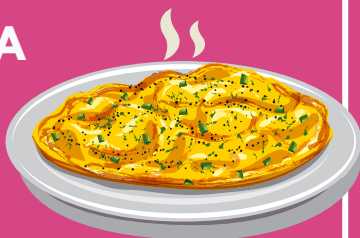


HUEVOS TOMATADOS

TORTA DE PAPA

JUGO DE MANZANA

ARANDANOS



ALIMENTACIÓN SALUDABLE





Beetroot

SCHOOL RESTAURANT
GBCMC

MENÚ

VIERNES 14



AREPA RELLENA DE POLLO

JUGO DE FRUTOS ROJOS

PERA



¿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.

LUNES 10



HUEVO PERICO

PAN MOLDE

MAIZENA



DURAZNO DESHUESADO

MIÉRCOLES 12

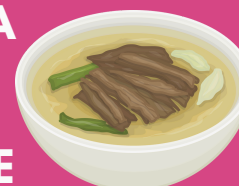


CALDO DE RES CON PAPA

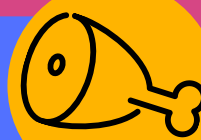
AREPA DE MAIZ

JUGO DE MORA EN LECHE

BANANO



JUEVES 13



HUEVOS CON TOMATE

AREPA DE YUCA Y QUESO

JUGO DE SANDIA

MELON



MARTES 11



PANKAKES

PAN DE CEREAL

CHOCOLATE EN LECHE

PIÑA



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

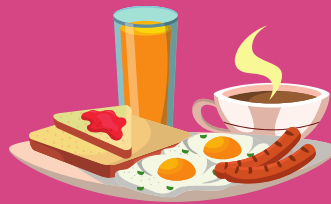


MENÚ

LUNES 17



CALDO DE POLLO
AREPA
TETERO
MANGO



MARTES 18



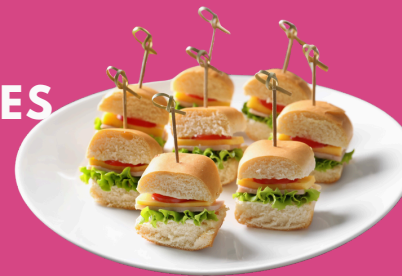
HUEVOS POCHADOS
PAN DE CEREAL
MILO
CIRUELA SIN SEMILLA



MIÉRCOLES 19



MINI SANDUCHE
NESTUM CEREALES
ARANDANOS



JUEVES 20



GALLETA DE AVENA
PORCION QUESO
JUGO DE MANGO



MELON

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



VIERNES 21



PORCION QUESO
AREPITAS
AVENA
PERA



¿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.





Beetroot

SCHOOL RESTAURANT
GBCMC

MENÚ

VIERNES 28



CALDO DE POLLO

AREPUELAS

TETERO

CASCOS DE NARANJA



LUNES 24

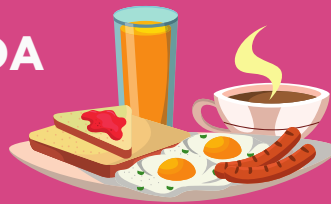


HUEVOS RANCHEROS

PAN MOLDE

COLADA

MANZANA PICADA



MIÉRCOLES 26



OMELETTE JAMON Y QUESO

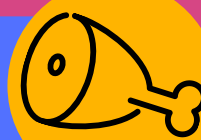
TORTILLA DE ZANAHORIA

JUGO DE MORA EN LECHE

BANANO

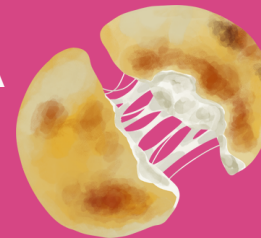


JUEVES 27



AREPA DE YUCA Y QUESO
CON POLLO MECHADO

COMPOTA MANZANA



MARTES 25



CALDO DE RES

PAN DE CEREAL

CHOCOLATE EN LECHE

MANDARINA



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



¿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.





¿SABÍAS QUE?

La alimentación saludable se basa en el equilibrio. Usted puede disfrutar de sus comidas favoritas, aunque tengan un alto contenido de calorías, grasas o azúcares adicionales. La clave es comerlas solamente de vez en cuando y equilibrarlas con los alimentos más saludables y más actividad física.





THANK YOU



Anímate a ser parte de nuestra comunidad
del restaurante GBCMC

Correo:
restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co

