



MENU DESAYUNO SALACUNAS

MARZO 2025





¡ACTIVA TU MODO SALUDABLE!

Hemos escuchado que debemos alimentarnos correctamente para estar saludables, pero en ocasiones no nos queda tan claro que tenemos que comer. Podemos llegar a pensar que solo debemos comer lechugas, o peor aún, que comer sano se trata de comida insípida ¡Pero no es así!

Lo primero que debes saber es que una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Por ejemplo: El desayuno es muy importante porque es nuestro primer alimento después de muchas horas, nos ayuda a que tengamos energía durante el día y mejor rendimiento, previene enfermedades como el sobrepeso y la obesidad; además ayuda a la concentración y atención para actividades escolares o laborales y contribuye al crecimiento y desarrollo de niñas y niños.

ASÍ NACEN RECETAS SALUDABLES



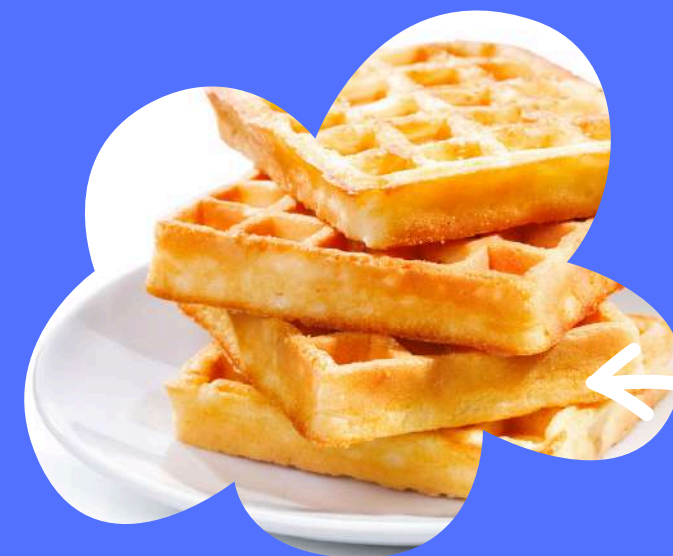
MARZO 03

- Huevos pochados
- Panecillos
- Compota
- Colada



MARZO 04

- Caldo de pollo
- Arepitas
- Arandanos
- Milo



MARZO 05

- Waffles
- frutos rojos
- Barrita de queso
- Kiwi
- Avena



MARZO 06

- Huevos pericos
- Panecillos
- Melon picado
- Chocolate

HEMOS LLEGADO PARA
REVOLUCIONAR EL
CONCEPTO DE LA
ALIMENTACION
ESCOLAR COMO SI
FUERA EN CASA .





21 MARZO FESTIVAL GASTRONOMICO MEXICANO

2025



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC



GBCMC

Mejor Colegio
Mosquera 2025

MARZO 07

- Caldo de carne
- Tortillas
- Uvas
- Nestum



MARZO 10

- Arepitas rellenas con pollo
- Queso barrita
- Compota
- Milo



MARZO 11

- Huevos omelette
- Panecillo
- Melón
- Nestum



MARZO 12

- Caldo de pollo
- Arepitas
- Sandia
- Colada



MARZO 13

- Wafles
- frutos rojos
- Queso petit
- Manzana
- Avena



MARZO 14

- Huevos pericos
- Panecillo
- Mix de frutas
- Chocolate



Y NUESTRO MENU :

Qué lo hace tan especial:

- ✓ **Variedad y equilibrio:** Ofrece una combinación de proteínas, carbohidratos, grasas saludables y vegetales para garantizar una alimentación balanceada.
- ✓ **Ingredientes frescos y de calidad:** Se usan productos naturales, de temporada y, si es posible, de origen local.
- ✓ **Opciones saludables:** Se evitan los alimentos ultraprocesados y con exceso de azúcares o grasas.





Y NUESTRO MENU :

Qué lo hace tan especial:

- ✓ **Adaptación a necesidades especiales:** Incluye opciones para niños con alergias, intolerancias o preferencias alimenticias.
- ✓ **Sabor y presentación atractiva:** Se busca que la comida sea deliciosa y visualmente apetitosa para motivar a los estudiantes a comer bien.
- ✓ **Rotación de platillos:** Se cambia regularmente el menú para evitar la monotonía y fomentar el descubrimiento de nuevos sabores.



MARZO 17

- Changua con huevos
- Almojabanita
- Pera
- Jugo natural

MARZO 18



- Muffins de banano
- Queso petit
- Arandanos
- Nestum



MARZO 20

- Pastelito Espinaca
- Melon
- Aguapanela



MARZO 21

- Caldo de Pollo
- Panecillo
- Mandarina
- Milo

MARZO 19

- Caldo de carne
- Arepa con queso
- Mango
- Chocolate





MARZO 25

- Huevos pericos
- Panecillos
- Papaya
- Tetero



MARZO 26

- Calde de res
- Arepuela de maiz
- Mango
- Colada



MARZO 27

- Tiras de pollo
- Tortillas de Platano
- Banano
- milo

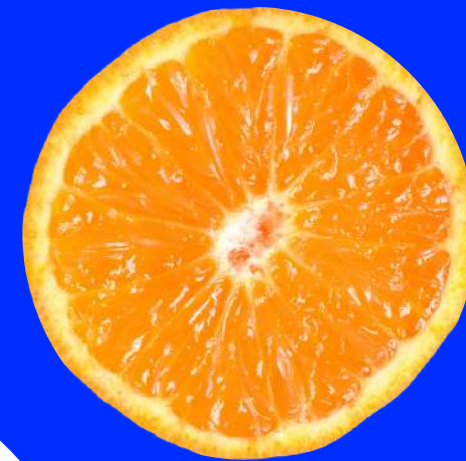


MARZO 28

- Omelette jamon y queso
- Arepa
- Pera
- Jugo de Mandarina

MARZO 31

- Huevos rancheros
- Arepitas
- Durazno
- Aguapanela con leche



INSCRIBETE

restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co

Solicita informacion ,
estaremos muy atentos para
contestar tus inquietudes .



**¡NO QUEREMOS
QUE TE QUEDES
CON HAMBRE!**

**QUEREMOS QUE TE ALIMENTES
BIEN Y DIVERTIDO.**

