



MENU ALMUERZO

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

Bondiola finas
hierbas / Goulash
Arroz nieve / Arroz
perejil
Tajadas de
maduro
Ensalada tropical
Jugo / Agua /
Agua saborizada
Postre Ó fruta



MARZO 04

Coditos BBQ /
Carne molida
Frijol de la
abuela
Arroz blanco
Papa salada
Ensalada
lechuga maiz
tierno
Jugo / Agua /
Agua saborizada
Postre Ó fruta



MARZO 05

Chuleta valluna /
Res salsa
americana
Arroz nieve / Arroz
primavera
Yuca dorada
Ensalada hawaiana
Jugo / Agua / Agua
saborizada
Postre Ó fruta

MARZO 06

Fricase de pollo
/Res asada
Arroz blanco/
Arroz ajonjoli
Pure de papa
Ensalada
Beetroot
Jugo / Agua /
Agua
saborizada
Postre Ó fruta



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



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC



21 MARZO FESTIVAL GASTRONOMICO MEXICANO

2025



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC



GBCMC

Mejor Colegio
Mosquera 2025

MARZO 07

- Pescado a la orly
- / Pernil de cerdo
- Arroz nieve / Arroz verde
- Patacon
- Ensalada bogotana
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



MARZO 10

- Albondigas en salsa / Pollo desmechado
- Pasta corta / spaguetti
- Pan ajo
- Ensalada espinaca zanahoria , tomate
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



MARZO 11

- Posta Cartagenera / Bondiola al horno
- Arroz nieve / Arroz con fideos
- Papa cascocs
- Ensalada Waldorf
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



MARZO 12

- Colombina de pollo al horno/ Carne en bistec
- Lentejas a la criolla
- Arroz nieve
- Patacon
- Ensalada lechuga tomate , pepino , zanahoria.
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



MARZO 13

- Sobrebarriga a la criolla / pollo estofado
- Arroz blanco / Arroz pajarito
- Papa chalequeada
- Ensalada espinaca , pimenton , mango , lechuga
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta

MARZO 14

- Pollo Veracruzano / Cedo a la plancha
- Arroz Nieve / Arroz Magenta
- Criollitas
- Ensalada Habichuela Zanahoria lechuga ,Tomate
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



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

- Arroz mixto
- Papa chips
- Ensalada tomate albahaca queso en cubos
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



MARZO 18

- Crema de Auyama
- Goulash / cusdritos de pollo al horno
- Arroz nieve / arroz con verduras
- Platanos con bocadillo y queso
- Ensalada lechuga, manzana, apio, uvas pasas
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



MARZO 19

- Ropa vieja / Tender de pollo
- Arroz blanco / Arroz verde
- Ensalada rusa (Papa, arveja, zanahoria, aderezo)
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta

MARZO 20

- Abondigas endiabladas / Pechuga gratinada
- Arroz nieve / Arroz magenta
- Criollitas
- Ensalada arveja, zanahoria, lechuga, espínaca.
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



MARZO 21

- **FESTIVAL GASTRONOMICO MEXICANO**





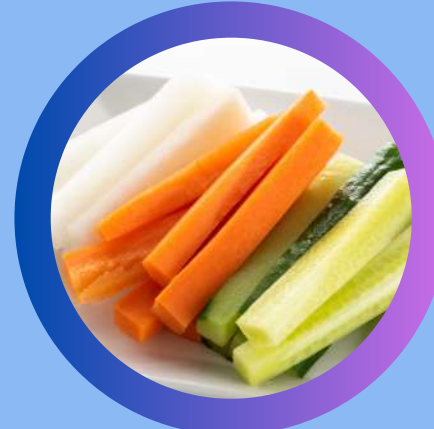
MARZO 25

- Mini Asadito (pollo parrillado, res a la plancha, chorizo)
- Arroz blanco / Arroz conde
- Papa salada
- Guacamole
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



MARZO 26

- Bolognesa /Fricase de pollo
- Pasta corta / Spaguetti
- Pan de ajo
- Ensalada , Fresa , mango , piña , zanahoria
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



MARZO 27

- Pescado apanado / chop suey de cerdo
- Arroz nieve / Arroz perejil
- Cascabeles de platano
- vegetales thai
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta



MARZO 28

- Roast beef /Pollo a la plancha
- Lentejas guisadas
- Arroz nieve / Arroz pajarito
- Papa Rustica
- Ensalada lechuga tomate , zanahoria , albahaca.
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre Ó fruta

MARZO 31

- Pollo BBQ/
Carne asada
- Arroz primavera
/ Arroz blanco
- Papa cascós
- Ensalada de
aguacate,
lechuga,
tomate, pepino
- Jugo / Agua /
Agua saborizada
- Postre Ó fruta



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.**

