



# MENU REFRIGERIO

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



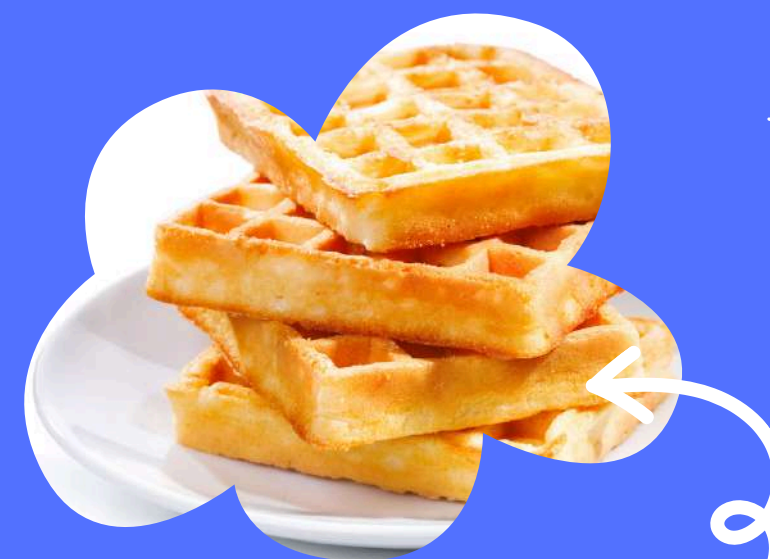
MARZO 03

- pan de bono
- Avena fria
- mandarina



MARZO 04

- Empanada de pollo
- Jugo Natural uvas



MARZO 05

- Sanduche parrillado con pollo
- jugo de mango
- Fruta de cosecha



MARZO 06

- Burrito de res
- Smoothie Mora
- Manzana

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

- Arepa con pollo
- Yogurt
- Fruta de cosecha





## MARZO 10

- huevos tortilla
- Pan
- Colada de Platano
- Fruta



## MARZO 11

- Queasdillas
- Orchata
- Compota



## MARZO 12

- Palito de queso
- Sorbete de chocolate
- Fruta de cosecha



## MARZO 13

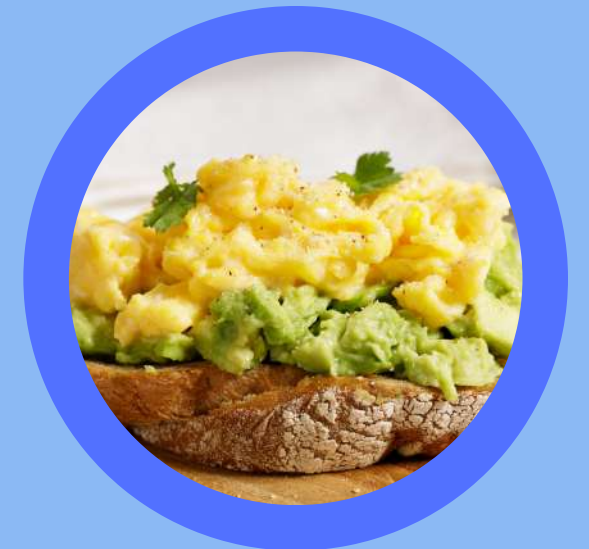
- Pankakes
- Frutos rojos
- jugo de guanabana





## MARZO 14

- Mini Hamburguesa
- Jugo cítrico
- 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

- Parfait frutos del bosque
- Galletas de avena



## MARZO 20

- omelette
- milo caliente
- barrita de queso
- fruta de cosecha



## MARZO 18

- Sanduche club
- Avena
- Gelatina carnaval



## MARZO 21

- Brownie
- Queso barrita
- Avena

## MARZO 19

- Mini wrap de pollo
- Smoothie mora
- Fruta mix







**MARZO 25**

- Empanadas de Pollo
- Jugo de maracuya
- Mix de frutas



**MARZO 26**

- Pastel Gloria
- yogurt
- Banano



**MARZO 27**

- Ensalada de frutas
- Queso
- galleta



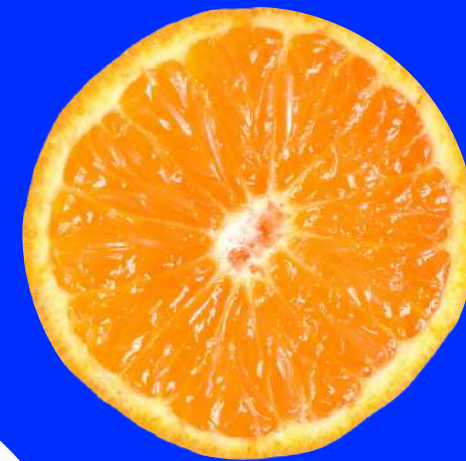
**MARZO 28**

- Nuggets de pollo saludables
- papa cascots
- Jugo citrico
-



## MARZO 31

- Pastel hojaldrado con tocineta queso , espinaca
- jugo citrico
- Fruta de cosecha





# INSCRIBETE

[restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co](mailto: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.**

