



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

Refrigerio
Enero / Febrero
2025



GBCMC
Mejor Colegio
Mosquera 2025



¿Sabías que comer sano puede ayudar a que seas más feliz?

La relación entre la dieta y la salud mental es cada vez más evidente, y los estudios demuestran que una dieta saludable puede ayudarte, ya no solo a sentirte más feliz, también a reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, y a mejorar tu calidad de vida en general.

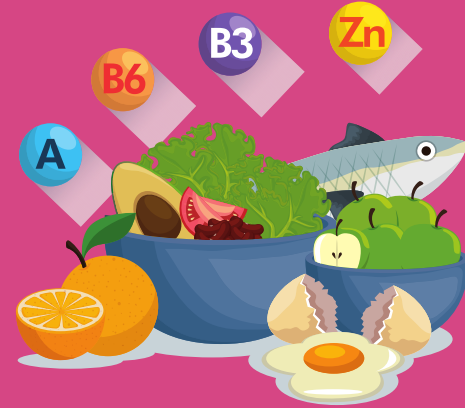
El hecho de alimentarse a base de productos saludables proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para un funcionamiento correcto del cerebro y del sistema nervioso, y esto tiene un efecto directo en el estado de ánimo.



Lunes 27



Martes 28



Miércoles 29



Jueves 30



Viernes 31



Mini
croissant
jamon ,
queso
crema ,
vegetales
avena cubana
Manzana

nuggets
pollo
papa cascós
jugo
maracuya
Banano

Pizza
pollo
champiñon
jugo mora
mandarina

Kellogggs
Kumis
Banano
Arandanos

Perro caliente
con strips de
pollo

Lunes 03



Salpicon con
helado
Galleta

Martes 04



Lasagna
Jugo citrico
Fruta

Miércoles 05



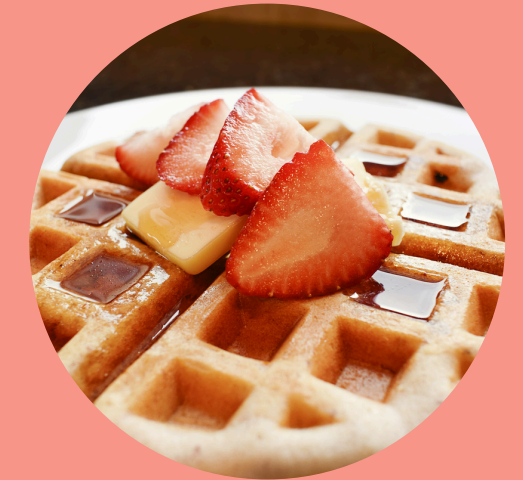
Mason jars
con frutas
Galletas

Jueves 06



burritos
clorofila
con carne
molida
queso a la
napolitana
Jugo
Fruta

Viernes 07



Wafles de
avena
con frutas
Milo

Lunes 10



Canasticas
de papa
reellenas de
pollo y
queso

Jugo

Fruta

Martes 11



Panini
integral con
vegetales y
pollo

Colada

fruta

Miércoles 12



Ensalada de
frutas con
crema

Galleta

Jueves 13



pastel de
espinaca
con pollo

Sorbete de
mora

Fruta

Viernes 14

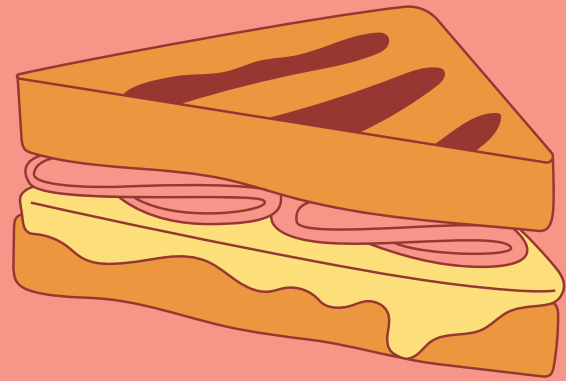


Canelones
mixtos

Smoothie

fruta

Lunes 17



Sanduche
montecristo
milo frio

uvas

Martes 18



Volován con
carne

Jugo citrico

Fruta

Miércoles 19



Lasagna de
platano con
pollo y queso

Limonada

Fruta

Jueves 20



Pataconcos
con carne
mechada y
queso

Jugo citrico

Fruta

Viernes 21



hamburguesa
saludable

(pollo
aguacate
tomate queso

Jugo

Fruta

Lunes 24



Panzerotti
hawaiano

sorbete de
maracuya

Fruta

Martes 25



Pan cook

Jugo

Fruta

Miércoles 26



Empanadas
Argentinas

Jugo citrico

Fruta

Jueves 27



Rollitos con
vegetales
pollo y
queso

Smothie

Fruta

Jueves 28



Torta de
zanahoria

avena

Fruta

THANK YOU

restaurante@gimnasiunariemariecurie.edu.co

