



**Beetroot**

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

# MENÚ

ALMUERZO  
ABRIL 2026





**Beetroot**

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

Es un menú que permite tener la variedad de todos los grupos de alimentos cumpliendo con la frecuencia y porciones esperadas.

**¿QUÉ DEBO CONOCER DE ESTE MENÚ?**

Las preparaciones permiten experimentar los alimentos desde diferentes perspectivas como la culinaria y la nutricional.





SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

**LUNES 06**



CERDO AL HORNO / STEAK DE RES  
ARROZ VERDE  
PAPAS A LA FRANCESA  
ENSALADA DE ZANAHORIA,  
TOMATE Y LECHUGA CRESPA  
JUGO DE MANGO  
FRUTA / PASTERIA

**MARTES 07**



LEGUMINOSA GUISADA  
POLLO VASCO / JULIANAS DE RES  
ARROZ BLANCO  
CROQUETA DE YUCA  
ENSALADA DE ESPINACA, TOMATE Y  
PEPINO COHOMBRO  
JUGO DE MORA  
FRUTA / PASTERIA

**MIÉRCOLES 08**



CHULETON / ESTOFADO RES A LA  
JARDINERA  
ARROZ BLANCO  
PURE DE PAPA  
ENSALADA ARCOIRIS  
JUGO DE PIÑA  
FRUTA / PASTERIA

**JUEVES 09**



CARNE DESMECHADA A LA CRIOLLA / POLLO  
GRILLE  
ARROZ CON VERDURAS  
MADURO ACARAMELADO  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y  
ZANAHORIA  
JUGO MARACUYA  
FRUTA / PASTERIA

**MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS**



ENCONTRARÁS  
TEXTURAS Y CORTES  
APROPIADOS DE LOS  
ALIMENTOS PARA  
NUESTROS JOVENES  
SEGÚN GRUPO ETARIO

**VIERNES 10**



PECHUGA GRATINADA / VACIO  
DE RES AL HORNO  
ARROZ VERDE  
TORTA DE CHOCLO  
VEGETALES SALTEADOS  
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL  
FRUTA / PASTERIA

**¿SABÍAS QUE**



PARA DISFRUTAR DE LA VIDA COMIENDO,  
¡PRIMERO TIENES QUE CONOCER LO QUE  
COMES! POR ESO PROPONEMOS DESCUBRIR  
ALGUNAS CURIOSIDADES QUE TE DEJARÁN  
CON LA BOCA ABIERTA SOBRE LOS  
ALIMENTOS: PROPIEDADES BENEFICIOSAS,  
FORMAS DE COCINAR, ALTERNATIVAS  
SALUDABLES.





SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

**LUNES 13**



PECHUGA EN SALSA ALFREDO  
/ALBONDIGA ATOMATADA  
PASTA CORTA  
PAN  
LECHUGA MELÓN,  
FRESA, MANGO, UVAS  
JUGO DE MORA  
FRUTA / PASTERIA

**MARTES 14**



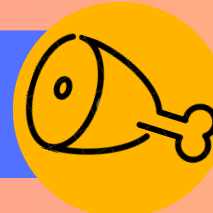
CARNE DE RES EN JULIANAS /  
POLLO CRIOLLO  
ARROZ CON ZANAHORIA  
TAJADAS DE PLÁTANO  
ENSALADA DE ESPINACA,  
ZANAHORIA, PEPINO  
JUGO DE GULUPA  
FRUTA / PASTERIA

**MIÉRCOLES 15**



ARVEJA AMARILLA GUISADA  
CARNE ASADA / PERNIL DE CERDO AL HORNO  
ARROZ POMODORO  
CHIPS DE PAPA  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y REPOLLO  
ZUQUINI  
JUGO DE MANGO  
FRUTA / PASTERIA

**JUEVES 16**



PECHUGA EN SALSA CRIOLLA /  
MUCHACO EN SALSA DE MARACUYA  
ARROZ CON FIDEOS  
TORTA DE CHOCLO  
MECEDONIA DE FRUTAS  
JUGO DE MARACUYA  
FRUTA / PASTERIA

**MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS**



ENCONTRARÁS  
TEXTURAS Y CORTES  
APROPIADOS DE LOS  
ALIMENTOS PARA  
NUESTROS JÓVENES  
SEGÚN GRUPO ETARIO.

**VIERNES 17**



SOBREBARRIGA AL HORNO / RAGU  
DE CERDO CON PIÑA  
ARROZ BLANCO  
PAPA SALADA  
ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO  
YTOMATE  
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL  
FRUTA / PASTERIA

**¿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.





SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

**LUNES 20**



**ARROZ CON POLLO**

**PAPA FRANCESA  
ESPINACA, FRESA , MANGO,  
MELON  
JUGO DE FRUTOS ROJOS  
FRUTA / PASTELERIA**

**MARTES 21**



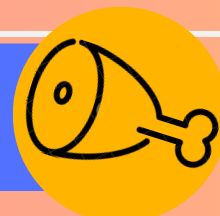
**GARBANZOS GUISADOS  
POLLO HORNO / CERDO  
ASADO  
ARROZ BLANCO  
YUCA DORADA  
TOMATE VERDE, LECHUGA  
MORADA, PEPINO, PEREJIL  
JUGO DE MORA  
FRUTA / PASTELERIA**

**MIÉRCOLES 22**



**ROPA VIEJA / CUADRIL DE POLLO AL  
PESTO  
ARROZ AL PEREJIL  
TORTA DE BANANO  
LECHUGA ROMANA, , MAIZ  
TIERNO, PEPINO, CILANTRO  
JUGO DE DURAZNO  
FRUTA / PASTELERIA**

**JUEVES 23**



**PECHUGA EN SALSA CURRY /  
POSTA CARTAGENERA  
ARROZ AL PEREJIL  
CRIOLLAS  
RODAJAS DE TOMATE, PEPINO Y  
AGUACATE  
JUGO DE LULO  
FRUTA / PASTELERIA**

**MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS**



**ENCONTRARÁS  
TEXTURAS Y CORTES  
APROPIADOS DE LOS  
ALIMENTOS PARA  
NUESTROS JÓVENES  
SEGÚN GRUPO ETARIO**

**VIERNES 24**

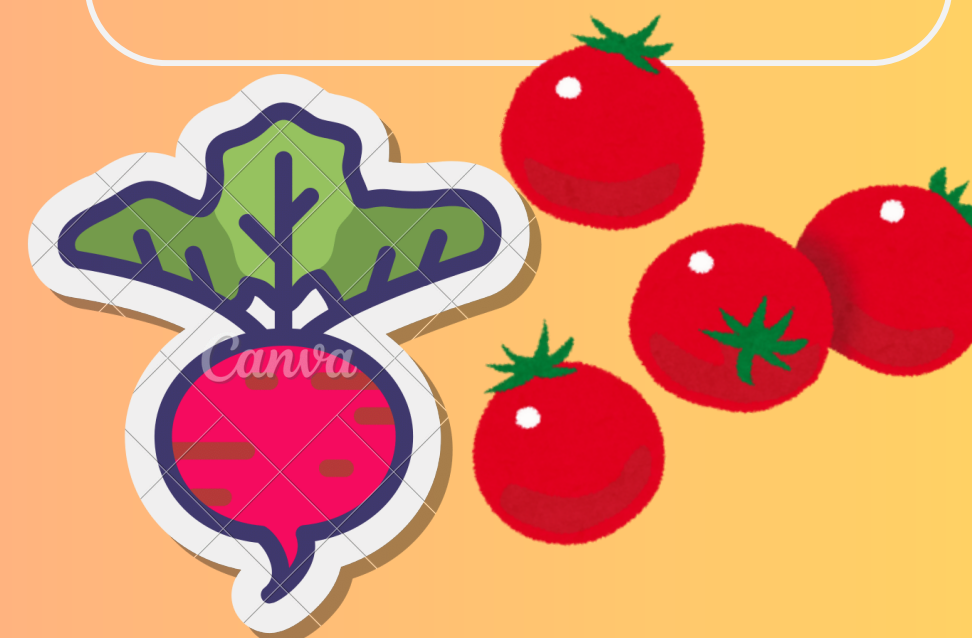


**CARNE EN SALSA CRIOLLA /  
TILAPIA TARTARA  
ARROZ BLANCO  
CHIP DE PLATANO  
HABICHUELA, ARVEJA Y  
ZANAHORIA, LIMON, CILANTRO,  
PEREJIL  
JUGO DE MORA  
FRUTA / PASTELERIA**

**¿SABÍAS QUE**



**EL INTERIOR DE UN PEPINO SIEMPRE SE  
MANTIENE A 20 GRADOS MENOS QUE LA  
TEMPERATURA AMBIENTE QUE HAY EN EL  
EXTERIOR, POR LO QUE SIEMPRE SE  
MANTIENEN FRESCOS.**





SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

**LUNES 27**



ALBONDIGAS A LA CRIOLLA  
PASTA LARGA FETUCCINI  
PAN MANTEQUILLA  
ENSALADA CESAR  
JUGO DE MORA  
FRUTA / PASTERIA

**MIÉRCOLES 29**



ARROZ ATOLLADO  
CRIOLLAS DORADAS  
ENSALADILLA DE LECHUGA Y TOMATE  
JUGO DE LULO  
FRUTA / PASTERIA

**MARTES 28**



CHULETA APANADA  
ARROZ BLANCO  
PLATANO AL HORNO CON BOCADILLO  
ENSALADA DULCE  
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL  
FRUTA / PASTERIA

**JUEVES 30**



LENTEJAS MEXICANAS CARNE ASADA  
ARROZ NIEVE  
CASCABELES DE PLÁTANO  
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA  
JUGO DE PIÑA  
FRUTA / PASTERIA

**MENU DE 0 HASTA 3 AÑOS**



ENCONTRARÁS TEXTURAS Y CORTES APROPIADOS DE LOS ALIMENTOS PARA NUESTROS JÓVENES SEGÚN EL GRUPO ETARIO.

**¿SABÍAS QUE**



UNO DE LOS OBJETIVOS DE NUESTRAS FERIAS GASTRONÓMICAS ES AUNAR LA TRADICIÓN Y LA INNOVACIÓN. DESDE LO FRUGAL HASTA LO GOURMET. Y EN ELLAS, LOS NIÑOS PUEDEN DESCUBRIR DECENAS DE NUEVOS PRODUCTOS E INCLUSO PROBARLOS, ASÍ COMO A QUIENES SE ENCUENTRAN DETRÁS DE ELLOS CON LA TEMÁTICA CULTURAL.



# THANK YOU

Anímate a ser parte de nuestra comunidad  
del restaurante GBCMC

Correo:

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

