



GBCMC

Mejor Colegio
Mosquera 2025

MENU

Almuerzo
Agosto
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.





“Alimentarse bien para vivir mejor”



Viernes 01



BOLOÑESA / POLLO
AL HORNO
PASTA CORTA PAN
MANTEQUILLA
HABICHUELA,
ARVEJA Y
ZANAHORIA
GUISADOS
JUGO DE MORA
FRUTA /
PASTELERIA

Lunes 04



Martes 05



Miercoles 06



Jueves 07



Viernes 08



TILAPIA APANADA
/ GOULASH
ARROZ BLANCO
PAPA SALADA
ENSALADA
AGRIDULCE
(PIÑA, REPOLLO,
ZANAHORIA)
JUGO DE TOMATE
DE ÁRBOL
FRUTA /
PASTELERIA

ARROZ
TERIYAQUI

CRIOLLITAS
DORADAS
TOMATE EN
RODAJAS
JUGO DE
LULO
FRUTA /
PASTELERIA

LENTEJAS GUIADAS
CARNE
ENCEBOLLADA / RAGU
DE CERDO
ARROZ AL AJONJOLI
MONEDITAS DE
PLÁTANO
ENSALADA DE
LECHUGA, REPOLLO Y
ZANAHORIA
JUGO DE PIÑA
FRUTA / PASTELERIA

FESTIVO

MILANESA DE CERDO
/ GOULASH DE RES
ARROZ CON
HABICHUELA
INCLUIDO EN LA
ENSALADA
ENSALADA DE PAPA,
ZANAHORIA, ARVEJA,
CILANTRO Y
MAYONESA
JUGO DE MANGO
FRUTA / PASTELERIA

Lunes 11



POLLO
AL HORNO / RES
ESTOFADA
ARROZ BLANCO
CRIOLLITAS
COCIDAS
ENSALADA
MIXTA
(REPOLLO,
ZANAHORIA,
CEBOLLA
CABEZONA)
JUGO PIÑA
FRUTA /
PASTELERIA

Martes 12



ALBONDIGAS AL
POMODORO /
PECHUGA
SALSA
ALFREDO
ESPAGUETIIS
PAN
MANTEQUILLA
ENSALADA
MARGARITA
JUGO DE MORA
FRUTA /
PASTELERIA

Miercoles 13



TILAPIA / BONDIOLA
AL HORNO
ARROZ VERDE
YUCA EN SALSA
CRIOLLA
VERDURAS
SALTEADAS
(ZUQUINI,
HABICHUELA Y
ZANAHORIA)
JUGO DE MANGO
FRUTA /
PASTELERIA

Jueves 14



FRIJOLES
GUISADOS
CARNE MOLIDA /
PECHUGA GRILLE
ARROZ BLANCO
TAJADA DE
PLÁTANO
ENSALADA TIPO
PICO DE GALLO
JUGO DE TOMATE
DE MORA
FRUTA /
PASTELERIA

Viernes 15



CERDO SALTEADO
EN CUADROS /
POLLO ESTOFADO
ARROZ CON
ZANAHORIA
PAPAS CHALECAS
POTECA DE
AHUYAMA
JUGO DE
MARACUYA
FRUTA /
PASTELERIA

Lunes 18



Martes 19



Miercoles 20



Jueves 21



Viernes 22



Festivo

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

GARBANZOS
GUISADOS
POLLO VASCO /
JULIANAS DE RES
ARROZ BLANCO
YUCA EN SALSA DE
PIMENTÓN
ENSALADA DE
ESPINACA, TOMATE
Y LECHUGA
JUGO DE MORA
FRUTA /
PASTELERIA

BONDIOLA DE
CERDO / ESTOFADO
RES A LA
JARDINERA
ARROZ BLANCO
PURE DE PAPA
ENSALADA
ARCOIRIS
JUGO DE PIÑA
FRUTA /
PASTELERIA

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

Lunes 25



PECHUGA
GRATINADA
/VACIO DE RES
AL HORNO
ARROZ VERDE
CHIPS DE
PLATANO
VEGETALES
SALTEADOS
JUGO DE
TOMATE DE
ÁRBOL
FRUTA /
PASTELERIA

Martes 26



PECHUGA EN
SALSA ALFREDO
/ALBONDIGA
ATOMATADA
PASTA CORTA
PAN
VERDURA
CALIENTE
(HABICHUELA,
ZANAHORIA Y
CEBOLLA)
JUGO DE MORA
FRUTA /
PASTELERIA

Miercoles 27



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

Jueves 28



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 /
PASTELERIA

Jueves 29



PECHUGA EN
SALSA CRIOLLA /
MUCHACO EN
SALSA DE
MARACUYA
ARROZ CON
FIDEOS
YUCA COCIDA
TORTA DE
VERDURA
JUGO DE
MARACUYA
FRUTA /
PASTELERIA

THANK YOU

restaurante@gimnasiunariemariecurie.edu.co

