



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

ALMUERZO
AGOSTO 2026



GBCMC

Mejor Colegio
Mosquera 2025 y 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.



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

MENÚ

LUNES 03



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

MARTES 04



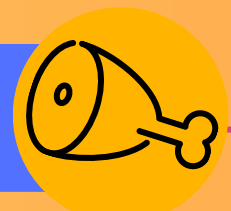
**CARNE DE RES EN JULIANAS /
TILAPIA
ARROZ CON ZANAHORIA
TAJADAS DE PLÁTANO
ENSALADA DE ESPINACA,
ZANAHORIA, PEPINO
JUGO DE GULUPA
FRUTA / PASTELERÍA**

MIÉRCOLES 05



**LEGUMINOSA GUISADA CARNE ASADA
/ PERNIL DE CERDO AL HORNO
ARROZ POMODORO
CHIPS DE PAPA
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
REPOLLO ZUQUINI
JUGO DE MANGO
FRUTA / PASTELERÍA**

JUEVES 06



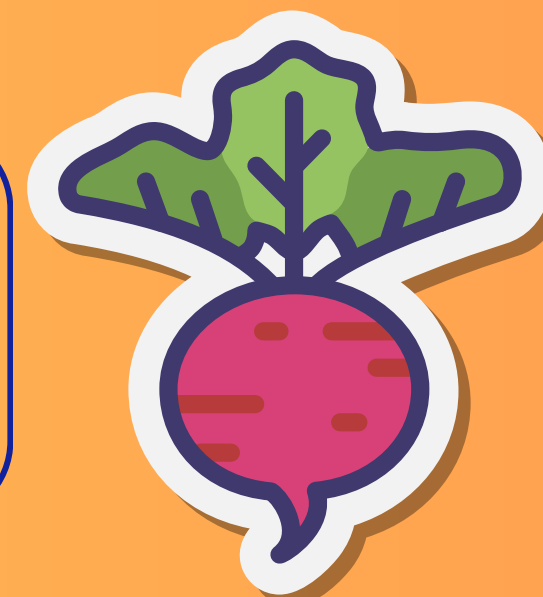
**AJIACO CON POLLO /
MAZORCA / ARROZ BLANCO /
ENSALADA CON AGUACATE /
MERENGUE POSTRE / JUGO DE
MORA**



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

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.**



MENÚ

LUNES 10



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

MARTES 11



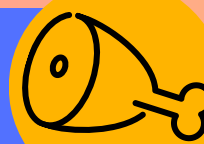
SOBREBARRIGA AL HORNO /
RAGU DE CERDO CON PIÑA
ARROZ BLANCO
PAPA SALADA
ENSALADA DE AGUACATE,
PEPINO Y TOMATE
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERÍA

MIÉRCOLES 12



AARROZ CON POLLO
PAPA FRANCESA
ESPINACA, FRESA , MANGO,
MELON
JUGO DE FRUTOS ROJOS
FRUTA / PASTELERÍA

JUEVES 13



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



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

VIERNES 14

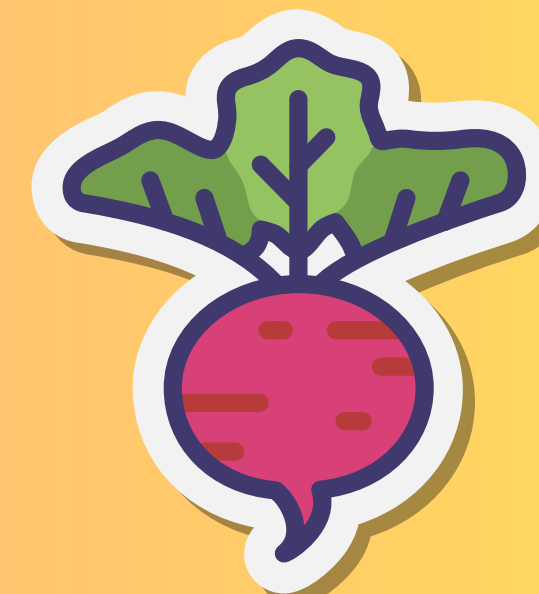


BONDIOLA DE CERDO MECHADA /
POLLO A LA MEXICANA
ARROZ FIDEOS
PATACON
LECHUGA ROMANA, , MAIZ
TIERNO,PEPINO, CILANTRO
JUGO DE DURAZNO
FRUTA / PASTELERÍA

¿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.





MARTES 18



PECHUGA GRILLE / POSTA
CARTAGENERA
ARROZ AL PEREJIL
CRIOLLAS
RODAJAS DE TOMATE, PEPINO
Y AGUACATE
JUGO DE LULO
FRUTA / PASTELERÍA



MIÉRCOLES 19



TRES EN SALSA CRIOLLA / TILAPIA
APANADA
ARROZ BLANCO
CHIP DE PLATANO
HABICHUELA, ARVEJA Y ZANAHORIA,
LIMON, CILANTRO, PEREJIL
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA

JUEVES 20



ALBÓNDIGAS A LA CRIOLLA
PASTA LARGA FETUCCINI
PAN MANTEQUILLA
ENSALADA CÉSAR
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA



MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS



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

VIERNES 21

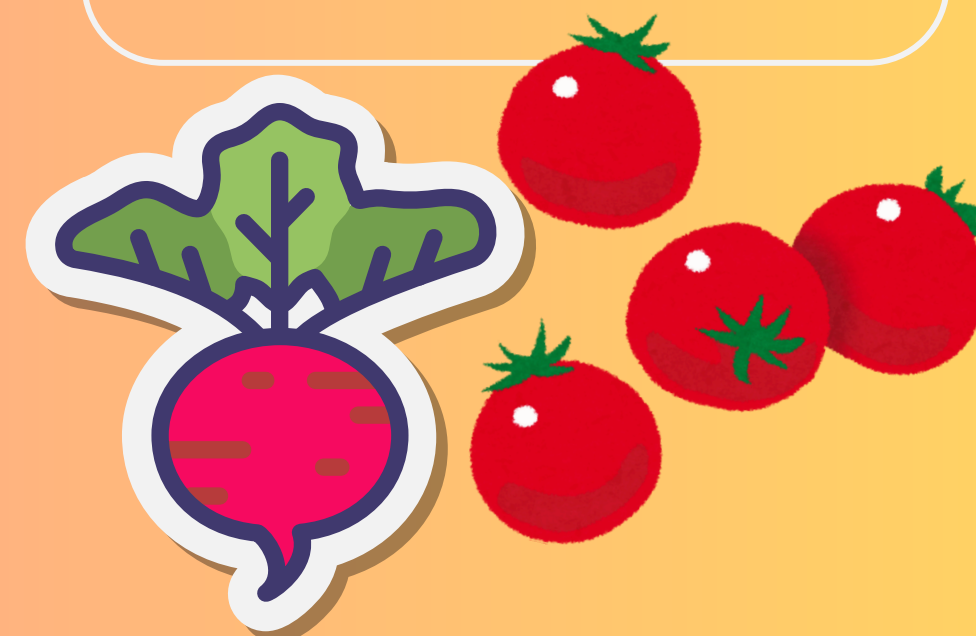


CHULETA APANADA / POLLO
AL HORNO
ARROZ BLANCO
PLÁTANO AL HORNO CON
BOCADILLO
ENSALADA DULCE
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERÍA

¿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.



MENÚ

LUNES 24



ARROZ ATOLLADO

**CRIOLLAS DORADAS
ENSALADILLA DE LECHUGA Y
TOMATE
JUGO DE LULO
FRUTA / PASTELERÍA**

MARTES 25



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

MIÉRCOLES 26



**POLLO REBOZADO
ARROZ CON ARVEJA
PAPA A LA MAYONESA
ENSALADA DE ESPINACA,
ZANAHORIA, MAÍZ
JUGO DE MANGO
FRUTA / PASTELERÍA**

JUEVES 27



**TILAPIA APANADA / CERDO ASADO
ARROZ BLANCO CON PEREJIL
CRIOLLAS AL VAPOR
ENSALADA ISLEÑA (REPOLLO,
ZANAHORIA, CEBOLLA CABEZONA)
JUGO DE PIÑA
FRUTA / PASTELERÍA**

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



VIERNES 28



**BOLOGNESA DE LA CASA /
POLLO FRIC
ESPAGUETIS
PAN MANTEQUILLA
ENSALADA MARGARITA
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA**

LUNES 31



**POLLO AL HORNO NAPOLITANO
/ RESA ASADA
ARROZ AL PEREJIL
PAPA A LA MANTEQUILLA
MACEDONIA DE VEGETALES
JUGO DE MANGO
FRUTA / PASTELERÍA**



THANK YOU

Anímate a ser parte de nuestra comunidad
del restaurante GBCMC

Correo:
restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co
3136772572

