



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

Almuerzo

Enero
2026



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.

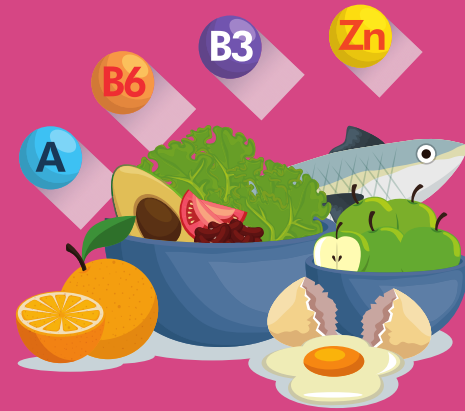
El hecho de alimentarse a base de productos saludables proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para un funcionamiento correcto del cerebro y del sistema nervioso, y esto tiene un efecto directo en el estado de ánimo.



Lunes 26



Martes 27



Miércoles 28



Jueves 29



Viernes 30



Bolognesa
Pollo al horno
Pasta corta
Pan mantequilla
Ensalada
Waldorf
Jugo Natural
Postre
fruta/pasteleria

Tilapia
apañada/Goulash
Arroz blanco
Moneditas de
platano
Ensalada piña
,Zahahoria
Espinaca
Jugo Tomate
Postre Fruta /
Pasteleria

Arroz
teriyaky
Criollitas
Doradas
Tomate
rodajas
Jugo lulo
Postre fruta
/pasteleria

Blanquillos
Carne
encebollada
Ragu de cerdo
Arroz ajonjoli
Moneditas de
Platano
Ensalada
lechuga,repollo,za
nahoria,manzana
Jugo Piña
Postre fruta
/pasteleria

Milanesa de
cerdo /Golulash
de res
Arroz con
habichuela
Papa vapor
Ensalada
Zanahoria ,arveja
Cilantro
Jugo Mango
Postre Fruta
/Pasteleria

THANK YOU

restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co

