



The graphic features a large white circle with an orange border. On the left side, there is a large, stylized pink heart shape. The text 'Beetroot SCHOOL RESTAURANT GBCMC' is positioned at the top of the circle, above the word 'menú'. The word 'menú' is written in large, bold, green letters. Below it, the words 'Almuerzo Enero 2026' are written in pink, stylized letters.

Beetroot
SCHOOL RESTAURANT
GBCMC

menú

Almuerzo
Enero
2026



¿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



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

Martes 27



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

Miércoles 28



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

Jueves 29



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

Viernes 30



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

THANK YOU

restaurante@gimnasiomarieturie.edu.co

