



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

Almuerzo
Febrero 2026



GBCMC

Mejor Colegio
Mosquera 2025





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.

LUNES 02



POLLO AL HORNO / RES
ESTOFADA
ARROZ BLANCO
PLATANO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
(REPOLLO, ZANAHORIA,
MANZANA)
JUGO PIÑA
FRUTA / PASTELERIA

MARTES 03



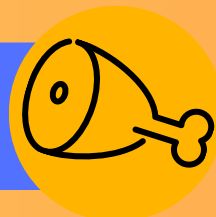
ALBONDIGAS AL
POMODORO / PECHUGA
SALSA ALFREDO
ESPAGUETIIS
PAN MANTEQUILLA
ENSALADA MARGARITA
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERIA

MIÉRCOLES 04



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

JUEVES 05



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

MENU DE 0 AÑOS HASTA 18 AÑOS



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

VIERNES 06



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

¿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 09



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

MARTES 10



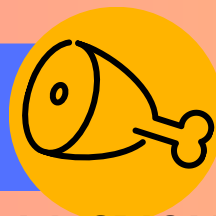
GARBANZOS GUISADOS
POLLO VASCO / JULIANAS DE RES
ARROZ BLANCO
CROQUETA DE YUCA
ENSALADA DE ESPINACA, TOMATE
Y PEPINO COHOMBRO
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERIA

MIÉRCOLES 11



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

JUEVES 12



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

MENU DE 0 AÑOS HASTA 18 AÑOS



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

VIERNES 13

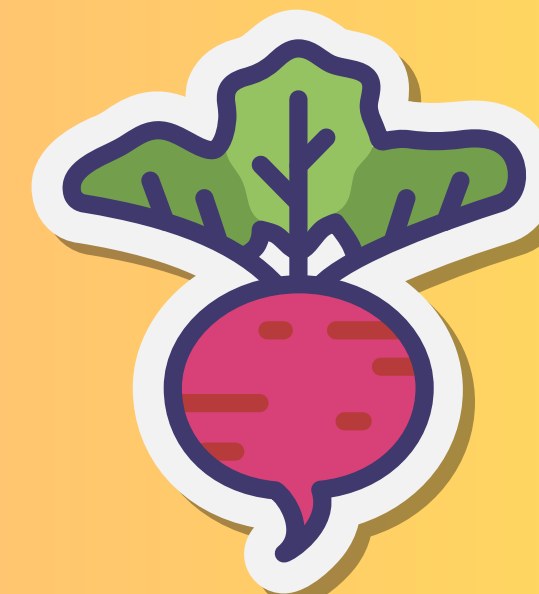


PECHUGA GRATINADA / VACIO DE RES
AL HORNO
ARROZ VERDE
CHIPS DE PLATANO
VEGETALES SALTEADOS
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERIA

¿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.



MENÚ

LUNES 16



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

MARTES 17



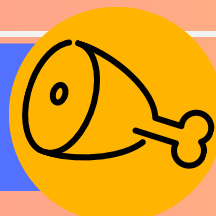
CARNE DE RES EN JULIANAS /
POLLO CRIOLLO
ARROZ CON ZANAHORIA
TAJADAS DE PLÁTANO
ENSALADA DE ESPINACA,
ZANAHORIA, PEPINO
JUGO DE GULUPA
FRUTA / PASTELERIA

MIÉRCOLES 18



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 19



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

MENU DE 0 AÑOS HASTA 18 AÑOS



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

VIERNES 20

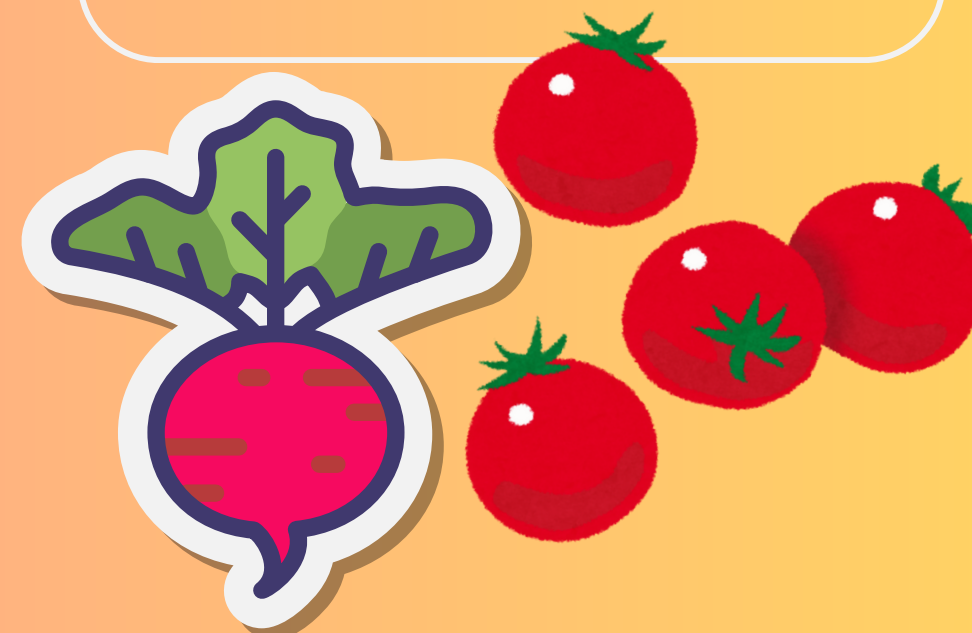


SOBREBARRIGA AL HORNO /
RAGU DE CERDO CON PIÑA
ARROZ BLANCO
PAPA SALADA
ENSALADA DE AGUACATE,
PEPINO Y TOMATE
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERIA

¿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.



MENÚ

LUNES 23



ARROZ CON POLLO

PAPAS CHIPS
ESPINACA, FRESA , MANGO, MELON
JUGO DE FRUTOS ROJOS
FRUTA / PASTELERIA

MARTES 24



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

MIÉRCOLES 25



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

JUEVES 26



PECHUGA EN SALSA BLANCA / POSTA
CARTAGENERA
ARROZ AL PEREJIL
PLATANO COCIDO
RODAJAS DE TOMATE, PEPINO Y
AGUACATE
JUGO DE LULO
FRUTA / PASTELERIA

MENU DE 0 HASTA 18 AÑOS



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

VIERNES 27



CARNE EN SALSA CRIOLLA / BONDIOLA DE
CERDO BBQ
ARROZ BLANCO
CRIOLLITAS AL VAPOR
HABICHUELA, ARVEJA Y ZANAHORIA,
LIMON, CILANTRO, PEREJIL
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERIA

¿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

