



Gastropedagogía

MENU

ALMUERZO

JULIO 2025



GBCMC





¿SABÍAS QUE?

Las verduras, mejor cocerlas con el agua ya hirviendo. Seguro que alguna vez has puesto verduras a cocer antes de que el agua empezara a hervir pensando: "¡qué más da echarlas antes o después!" Pues sí, influye. Si no nos esperamos a que el agua llegue al punto de ebullición, las verduras pueden perder gran parte de sus nutrientes por permanecer demasiado tiempo en remojo.



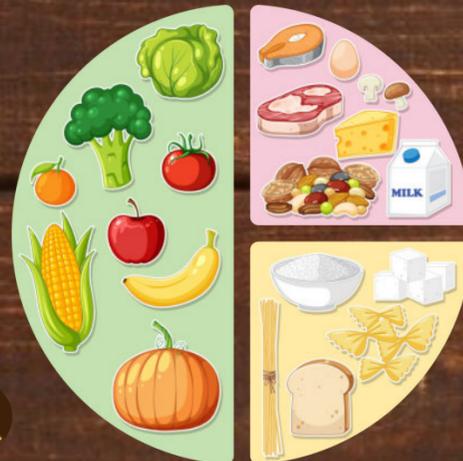
JULIO 07

- Albóndigas pomodoro / Pollo salsa Alfredo
- Pasta Larga
- Pan mantequilla
- Ensalada Tropical
- Jugo / agua / agua saborizada
- Postre / fruta



JULIO 08

- Coditos BBQ
- Molida de res
- Arroz blanco / arroz pajarito
- Frijol Antioqueño
- Papa salada
- Lechuga, zanahoria, maíz tierno, arveja
- Jugo / agua / agua saborizada
- Postre / fruta



JULIO 09

- Chuleta valluna / res steak
- Arroz blanco / arroz jardinera
- Yuca dorada
- Ensalada Hawaiana
- Jugo / agua / agua saborizada
- Postre / fruta



JULIO 10

- Pollo al horno / Milanesa de cerdo asado
- Arroz blanco / arroz ajonjolí
- Puré de papa
- Ensalada de lechuga romana, tomate, pepino
- Jugo / agua / agua saborizada
- Postre / fruta

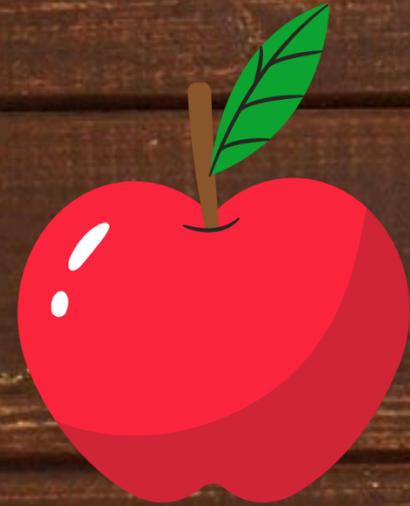
JULIO 11

- Pescado apanado / Julianas de res con chimichurri
- Arroz nieve / arroz verde
- Patacón
- Ensalada Caribe
- Jugo / agua / agua saborizada
- Postre / fruta



JULIO 14

- Bondiola de cerdo / Pollo con verduras
- Arroz nieve / arroz perejil
- Papa cascots
- Ensalada Espinaca , zanahoria , tomate
- Jugo /agua /agua saborizada
- Postre /fruta

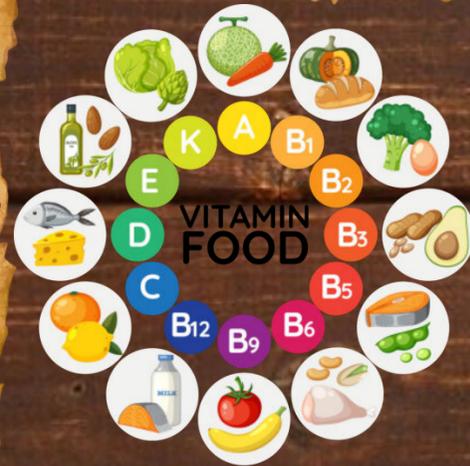


JULIO 15

- Posta cartagenera / Goulash hindu
- Lentejas a la criolla
- Arroz blanco/ arroz fideos
- Yuca Dorada
- Ensalada Lechuga romana , pepino, manzana verde
- Jugo /agua /agua saborizada
- Postre / fruta

JULIO 16

- Colombina de pollo al horno / carne de res en bistec
- Arroz nieve / Arroz Conde
- Patacón
- Ensalada de Lechuga , tomate , pepino , zanahoria
- Jugo /agua /agua saborizada
- Postre / fruta



JULIO 17

- Sobrebarriga criolla / pollo veracruz
- Arroz Blanco / arroz pajarito
- Papa chalequeada
- Ensalada de espinaca mango , pimentón , lechuga
- Jugo /agua /agua saborizada
- Postre confeti ,fruta

JULIO 18

- Pollo estofado /cerdo a la plancha
- Arroz nieve / arroz magenta
- Criollas doradas
- Ensalada Habichuela, zanahoria , arveja, lechuga
- Jugo /agua /agua saborizada
- postre /fruta



JULIO 21

- Arroz con carnes
- Papa chips
- Ensalada de tomate, albahaca, lechuga morada, pepino
- Jugo/agua/agua saborizada
- Postre/fruta



JULIO 22

- Pollo al horno / Filete de res
- Arroz blanco / Arroz con verduras
- Plátano asado
- Aguacate
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre / Fruta



JULIO 23

- Ropa vieja / Tenders de pollo
- Arroz blanco / Arroz verde
- Papa al vapor
- Verdura fría
- Jugo / Agua / Agua saborizada
- Postre / Fruta



JULIO 24

- Albóndigas tomatadas / Pechuga gratinada
- Arroz nieve / arroz ajonjolí
- Criollitas doradas
- Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, espinaca
- Jugo / agua / agua saborizada
- Postre / fruta



JULIO 25

- FESTIVAL GASTRONÓMICO REGIONES DE COLOMBIA



JULIO 28

- Vacío de res al horno / pollo estofado
- Arroz nieve / arroz pajarito
- Papa rústica
- Ensalada: lechuga, zanahoria, tomate, albahaca
- Jugo / agua / agua saborizada
- Postre / fruta



JULIO 29

- Mini asadito
- Arroz blanco
- Papa salada
- Guacamole
- Jugo / agua / agua saborizada
- Postre / fruta

JULIO 30

- Bolognesa / fricasé
- Pasta corta
- Pan de mantequilla
- Uvas pasas, zanahoria, piña, mango, fresa
- Jugo / agua / agua saborizada
- Postre / fruta



JULIO 31

- Pescado apanado / Cerdo BBQ
- Arroz nieve / Arroz malta
- Monedas de plátano
- Vegetales salteados
- Jugo / agua / agua saborizada
- Postre / fruta





Tendencias Gastronomía circular



La preocupación por el medio ambiente afecta por igual a restauradores, productores, distribuidores y consumidores, de manera que el reaprovechamiento va a convertirse en una constante. “Reducir los residuos, reciclar y reaprovechar los alimentos para darles un retorno al ciclo biológico va a ser una tendencia imparable. Desde las cáscaras de plátano hasta las de los frutos secos o las leguminosas, entre otras, van a tener una nueva vida”. Por su parte, el chef en Barcelona, Matteo Bertozzi, que basa su filosofía en el zero waste, apuesta por “reaprovechar las verduras sobrantes para hacer destilados y también elaborar abonos y compost”.

2021

2022

2023

2024

2025



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

GBCMC



Alimentación
especializada para
nuestra comunidad
educativa.

Nuestros niños tendrán
¡Súper poderes!



THANK YOU!

Juntos podemos crear un ambiente de aprendizaje
para que nuestros niños se alimenten
saludablemente. Recuerda: ¡ALIMENTARSE BIEN
PARA VIVIR MEJOR!



restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co

