



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

ALMUERZO
JULIO 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.

¿QUÉ DEBO CONOCER DE ESTE MENÚ?

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



LUNES 06



**TILAPIA A LA TÁRTARA /
MILANESA DE RES
ARROZ ÁNGEL
PAPA DUQUESA
CEVICHE DE MANGO
JUGO DE MANGO
FRUTA / PASTELERÍA**

MARTES 07



**MEDALLONES DE RES AL HORNO /
COLOMBINAS
ARROZ PAJARITO
PAPAS A LA FRANCESA
ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE
Y ESPINACA
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA**

MIÉRCOLES 08



**CARAOTAS GUIADAS / STEAK DE
RES
ARROZ BLANCO
AREPA TOSTADA
ENSALADA, MELÓN, TOMATE
VERDE Y LECHUGA ROMANA
JUGO DE PIÑA
FRUTA / PASTELERÍA**

JUEVES 09



**LESTOFADO DE POLLO EN GAJOS CON
VERDURA / CHULETA DE CERDO
ARROZ BLANCO
PURÉ DE PAPA
ENSALADA ARCOÍRIS
JUGO DE MARACUYÁ
FRUTA / PASTELERÍA**

MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS



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

VIERNES 10



**ESTOFADO CRIOLLO DE RES
ARROZ CON ZANAHORIA
PATACONES
ENSALADA DE TOMATE,
LECHUGA Y PEPINO
COHOMBRO
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERÍA**

¿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.**





MARTES 14



**CHULETON /GOULASH
ARROZ BLANCO
MADURITOS
ENSALADA (PIÑA, ESPINACA,
ZANAHORIA)
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERÍA**



MIÉRCOLES 15



**ARROZ CON POLLO
CRIOLLITAS DORADAS
TOMATE EN RODAJAS AL OREGANO
JUGO DE LULO
FRUTA / PASTELERÍA**

JUEVES 16



**LEGUMINOSA / RAGU DE CERDO / RES
ASADA
ARROZ AL AJONJOLÍ
CROQUETA DE YUCA
ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO ROJO Y
ZANAHORIA MANZANA VERDE
JUGO DE PIÑA
FRUTA / PASTELERÍA**

MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS



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

MENÚ

VIERNES 17



**TILAPIA / POLLO FRICASE
ARROZ CON HABICHUELA
PAPA FRIA
ENSALADA ZANAHORIA, ARVEJA,
CILANTRO Y MAYONESA
JUGO DE MANGO
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 21



ALBONDIGAS AL POMODORO
/ PECHUGA SALSA ALFREDO
ESPAGUETIS
PAN MANTEQUILLA
ENSALADA MARGARITA
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA

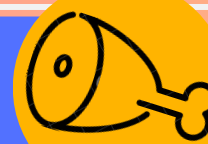


MIÉRCOLES 22



TILAPIA / BONDIOLA AL HORNO
ARROZ VERDE
YUCA EN SALSA CRIOLLA
VERDURA CALIENTE
JUGO DE MANGO
FRUTA / PASTELERÍA

JUEVES 23



FRIJOLES GUISADOS CARNE
MOLIDA / PECHUGA GRILLE
ARROZ BLANCO
TAJADA DE PLÁTANO
ENSALADA TIPO PICO DE GALLO
JUGO DE TOMATE 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 24

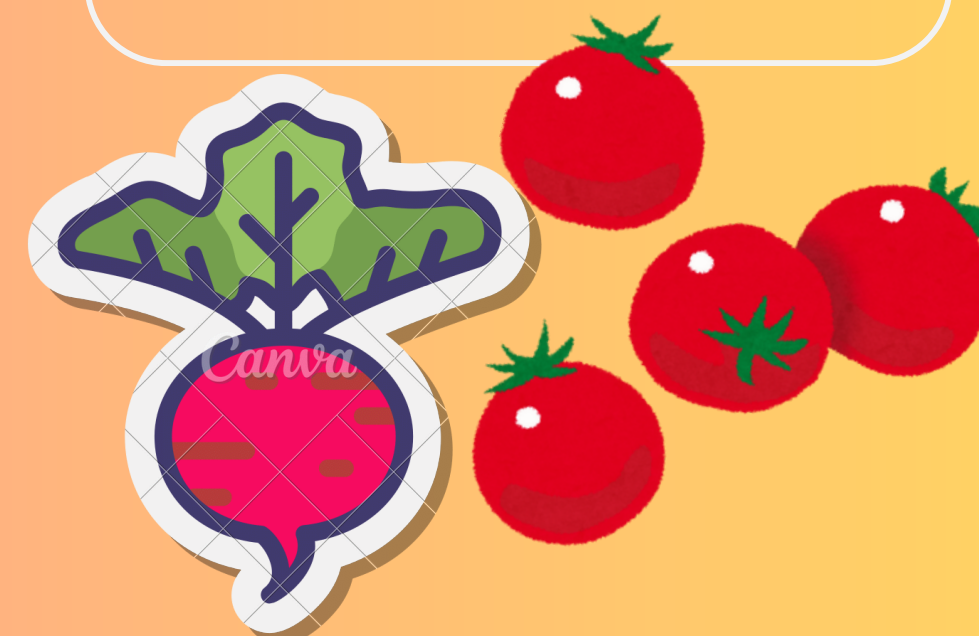


CERDO ASADO / POLLO
ESTOFADO
ARROZ CON ZANAHORIA
PAPAS CHALECAS
POTECA DE AHUYAMA /
ESALADA COLOMBIANA
JUGO DE MARACUYA
FRUTA / PASTELERÍA

¿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 27



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

MARTES 28



LEGUMINOSA GUISADA POLLO VASCO / JULIANAS DE RES
ARROZ BLANCO
CROQUETA DE YUCA
ENSALADA DE ESPINACA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA

MIÉRCOLES 29



CHULETON / ESTOFADO RES A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
PURE DE PAPA
ENSALADA ARCOIRIS
JUGO DE PIÑA
FRUTA / PASTELERÍA

JUEVES 30



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

MENU DE 0 HASTA 3 AÑOS



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

MIÉRCOLES 31



PECHUGA GRATINADA / VACIO DE RES AL HORNO
ARROZ VERDE
PURE DE PAPA
MACEDONIA DE FRUTAS
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERÍA

¿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
3136772572

