



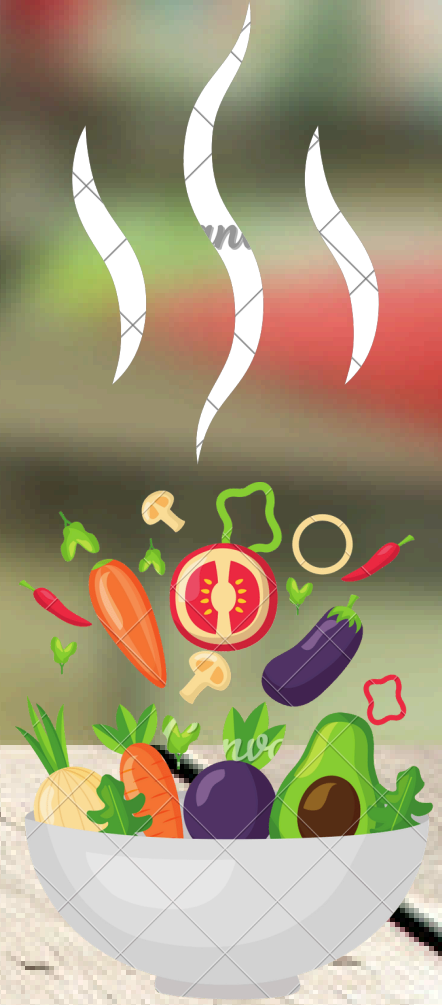
Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

ALMUERZO
JUNIO 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.





SCHOOL RESTAURANT
GBCMC

MENÚ

LUNES 01



ALBÓNDIGAS A LA CRIOLLA
PASTA LARGA FETUCCINI
PAN MANTEQUILLA
ENSALADA CÉSAR
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA

MARTES 02



CHULETA APANADA / POLLO AL HORN
ARROZ BLANCO
PLÁTANO AL HORN CON BOCADILLO
ENSALADA DULCE
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERÍA

MIÉRCOLES 03



ARROZ ATOLLADO
CRIOLLAS DORADAS
ENSALADILLA DE LECHUGA Y TOMATE
JUGO DE LULO
FRUTA / PASTELERÍA

JUEVES 04



CLENTEJAS MEXICANAS / CARNE ASADA
ARROZ NIEVE
CASCABELES DE PLÁTANO
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA
JUGO DE PIÑA
FRUTA / PASTELERÍA

MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS



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

VIERNES 05



PPOLLO REBOZADO
ARROZ CON ARVEJA
PAPA A LA MAYONESA
ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, MAÍZ
JUGO DE MANGO
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.





SCHOOL RESTAURANT
GBCMC



MARTES 10



CTILAPIA APANADA
ARROZ BLANCO CON PEREJIL
CRIOLLAS AL VAPOR
ENSALADA ISLEÑA (REPOLLO,
ZANAHORIA, CEBOLLA
CABEZONA)
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.

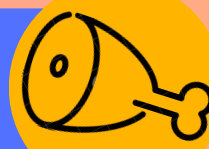
MENÚ

MIÉRCOLES 11



BOLOGNESA DE LA CASA
ESPAGUETIS
PAN MANTEQUILLA
ENSALADA MARGARITA
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA

JUEVES 12



PPOLLO AL HORNO NAPOLITANO
ARROZ AL PEREJIL
PAPA A LA MANTEQUILLA
MACEDONIA DE VEGETALES
JUGO DE MANGO
FRUTA / PASTELERÍA

VIERNES 13



ARVEJA AMARILLA GUISADA /
CERDO A LA MOSTAZA
ARROZ BLANCO
PLÁTANO MELADO
ENSALADA FIESTA
JUGO DE MORA
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.



THANK YOU

Anímate a ser parte de nuestra comunidad
del restaurante GBCMC

Correo:

restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co

