



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

ALMUERZO
Marzo 2026



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



**BOLOÑESA / POLLO AL HORNO
PASTA CORTA PAN
MANTEQUILLA**

**MANZANA VERDE APIO UVAS
LECHUGA ROMANA
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERIA**

MARTES 03



**PECHUGA GRILLE / GOLULASH
ARROZ BLANCO
MONEDITAS DE PLATANO
ENSALADA
(PIÑA, ESPINACA, ZANAHORIA)
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERIA**

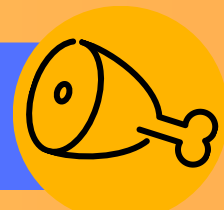
MIÉRCOLES 04



ARROZ TERIYAQUI

**CRIOLLITAS DORADAS
TOMATE EN RODAJAS AL OREGANO
JUGO DE LULO
FRUTA / PASTELERIA**

JUEVES 05



**BLANQUILLOS
CARNE ENCEBOLLADA / RAGU DE CERDO
ARROZ AL AJONJOLI
MONEDITAS DE PLÁTANO
ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO ROJO Y
ZANAHORIA MANZANA VERDE
JUGO DE PIÑA
FRUTA / PASTELERIA**

MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS



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

VIERNES 06

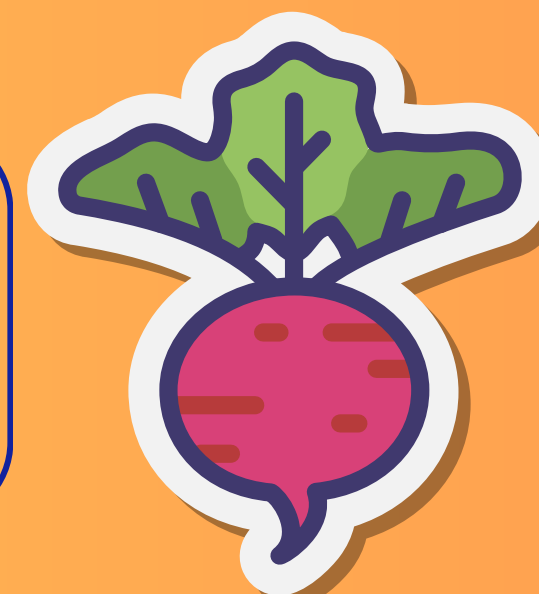


**TILAPIA / POLLO FRICASE
ARROZ CON HABICHUELA
PAPA FRIA
ENSALADA ZANAHORIA, ARVEJA,
CILANTRO Y MAYONESA
JUGO DE MANGO
FRUTA / PASTELERIA**

¿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



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

MARTES 10



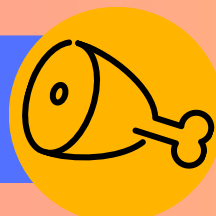
**ALBONDIGAS AL POMODORO
/ PECHUGA SALSA ALFREDO
ESPAGUETIIS
PAN MANTEQUILLA
ENSALADA MARGARITA
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERIA**

MIÉRCOLES 11



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

JUEVES 12



**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 3 AÑOS



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

VIERNES 13

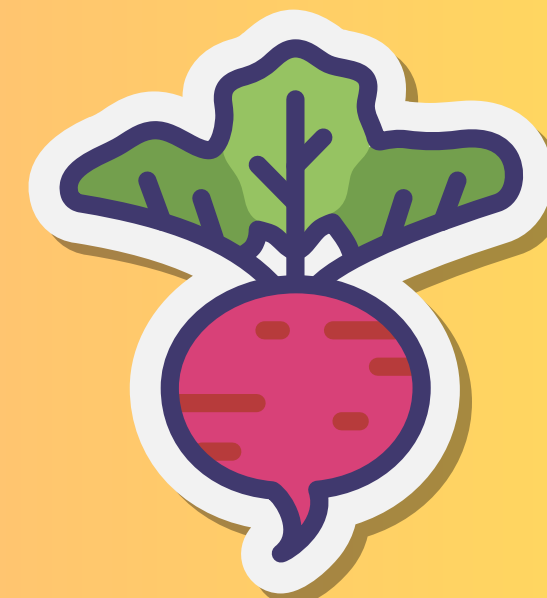


**CERDO ASADO / POLLO
ESTOFADO
ARROZ CON ZANAHORIA
PAPAS CHALECAS
POTECA DE AHUYAMA /
ESALADA COLOMBIANA
JUGO DE MARACUYA
FRUTA / PASTELERIA**

¿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



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 17



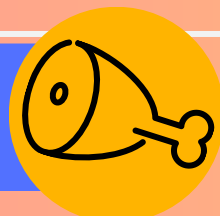
GARBANZOS GUISADOS
POLLO VASCO / JULIANAS DE RES
ARROZ BLANCO
CROQUETA DE YUCA
ENSALADA DE ESPINACA, TOMATE Y PEPINO COHOMBRO
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERIA

MIÉRCOLES 18



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

JUEVES 19



CARNE 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 3 AÑOS



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

VIERNES 20

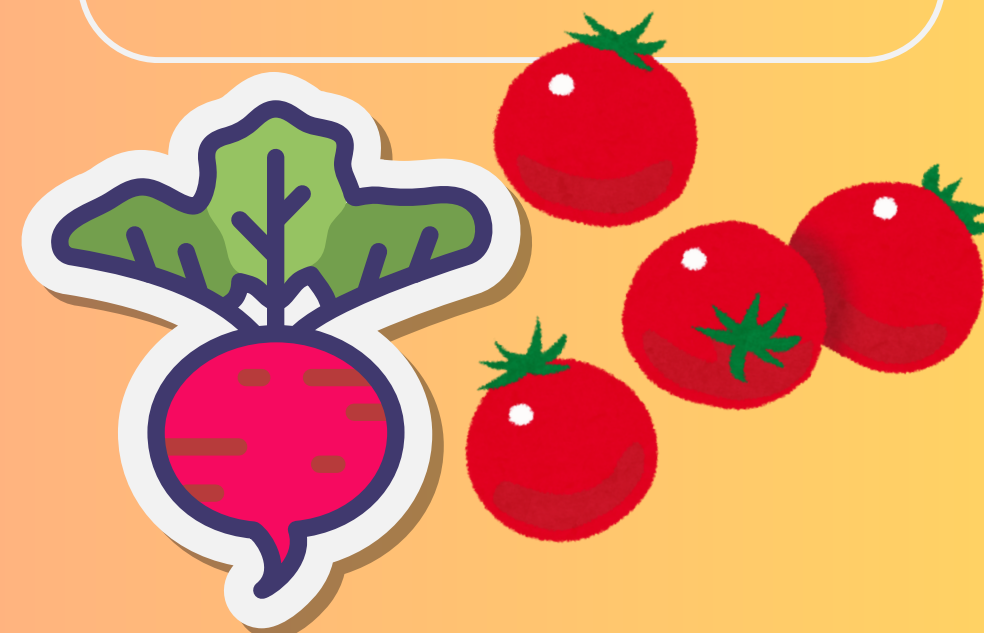


PECHUGA GRATINADA / VACIO DE RES AL HORNO
ARROZ VERDE
TORTA DE CHOCLO
VEGETALES SALTEADOS
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERIA

¿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



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

MARTES 24



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

MIÉRCOLES 25



**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 / PASTERLERIA**

JUEVES 26



**PECHUGA EN SALSA
CRIOLLA / MUCHACO EN
SALSA DE MARACUYA
ARROZ CON FIDEOS
TORTA DE CHOCLO
MECEDONIA DE FRUTAS
JUGO DE MARACUYA
FRUTA / PASTERLERIA**

MENU DE 0 HASTA 3 AÑOS



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

VIERNES 27



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

¿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

