



**Beetroot**

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

# MENÚ

ALMUERZO  
MAYO 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 04**



LENTEJAS  
/ RAGU DE CERDO  
ARROZ AL AJONJOLI  
CROQUETA DE YUCA  
ENSALADA DE LECHUGA,  
REPOLLO ROJO Y ZANAHORIA  
MANZANA VERDE  
JUGO DE PIÑA  
FRUTA / PASTELERIA

**MARTES 05**



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

**MIÉRCOLES 06**



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

**JUEVES 07**



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

**MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS**



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

**VIERNES 08**



TILAPIA / BONDIOLA AL HORNO  
ARROZ VERDE  
YUCA EN SALSA CRIOLLA  
VERDURA CALIENTE  
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.





SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

**LUNES 11**



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

**MARTES 12**



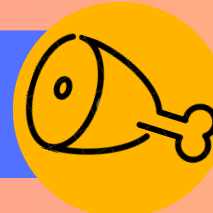
**CERDO ASADO / POLLO  
ESTOFADO  
ARROZ CON ZANAHORIA  
PAPAS CHALECAS  
POTECA DE AHUYAMA /  
ESALADA COLOMBIANA  
JUGO DE MARACUYA  
FRUTA / PASTELERIA**

**MIÉRCOLES 13**



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

**JUEVES 14**



**LEGUMINOSA GUISADA  
POLLO VASCO / JULIANAS DE RES  
ARROZ BLANCO  
CROQUETA DE YUCA  
ENSALADA DE ESPINACA, TOMATE Y  
PEPINO COHOMBRO  
JUGO 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 15**



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





SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

**LUNES 18**



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

**MARTES 19**



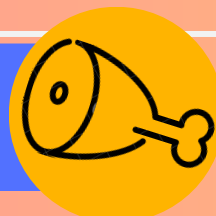
PECHUGA GRATINADA /VACIO  
DE RES AL HORNO  
ARROZ VERDE  
PURE DE PAPA  
MACEDOIA DE FRUTAS  
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL  
FRUTA / PASTELERIA

**MIÉRCOLES 20**



PECHUGA EN SALSA ALFREDO  
/ALBONDIGA ATOMATADA  
PASTA CORTA  
PAN  
LECHUGA MELÓN, FRESA, MANGO, UVAS  
JUGO DE MORA  
FRUTA / PASTELERIA

**JUEVES 21**



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

**MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS**



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

**VIERNES 22**

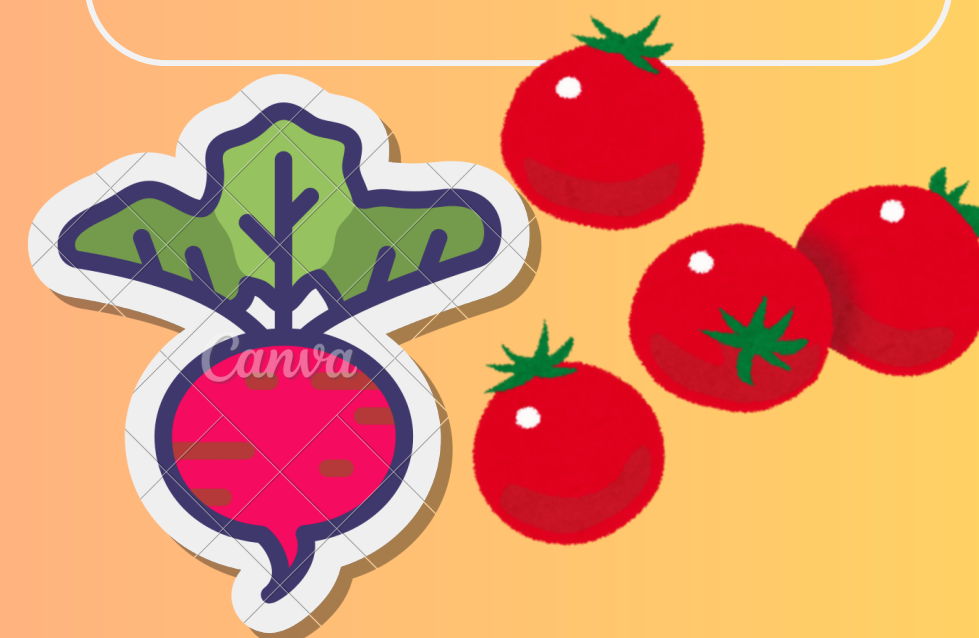


LEGUMINOSA GUISADA  
CARNE ASADA / PERNIL DE  
CERDO AL HORNO  
ARROZ POMODORO  
CHIPS DE PAPA  
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA  
Y REPOLLO ZUQUINI  
JUGO DE MANGO  
FRUTA / PASTELERIA

**¿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.





SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

# MENÚ

**LUNES 25**



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

**MARTES 26**



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

**MIÉRCOLES 27**



ARROZ CON POLLO

PAPA FRANCESA  
ESPINACA, FRESA , MANGO,  
MELON  
JUGO DE FRUTOS ROJOS  
FRUTA / PASTERLERIA

**JUEVES 28**



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

**MENU DE 0 HASTA 3 AÑOS**



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

**VIERNES 29**



TILAPIA / CUADRIL DE POLLO  
ALA MEXICANA  
ARROZ AL PEREJIL  
PATACON  
LECHUGA ROMANA, , MAIZ  
TIERNO, PEPINO, CILÁNTRRO  
JUGO DE DURAZNO  
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](mailto:restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co)

3136772572

