Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

ALMUERZO
NOVIEMBRE 2026

GBCMC

Mejor Colegio

Mosquera 2025 y 2026





Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

¿QUÉ DEBO CONOCER DE ESTE MENÚ?



Es un menú que permite tener la variedad de todos los grupos de alimentos cumpliendo con la frecuencia y porciones esperadas.

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

MENÚ

Beetroot
SCHOOL RESTAURANT
GBCMC

MARTES 03

POSTA DE CERDO / GOULASH DE RES
ARROZ ÁNGEL
TAJADAS DE PLATANO
CEVICHE DE MANGO
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA

MIÉRCOLES 04

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

JUEVES 05

STEAK DE RES / ESTOFADO DE POLLO
ARROZ BLANCO
AREPA TOSTADA
ENSALADA, MELÓN, TOMATE VERDE Y LECHUGA ROMANA
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA

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

VIERNES 06

LENTEJAS / PECHUGA GRILLE / CARNE EN POLVO
ARROZ BLANCO
PURÉ DE PAPA
ENSALADA ARCOÍRIS
JUGO NATURAL
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.





Beetroot
SCHOOL RESTAURANT
GBCMC

MENÚ

LUNES 09

ESTOFADO CRIOLLO DE RES / MILA NESA DE CERDO
ARROZ CON ZANAHORIA
PATACONES
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y PEPINO COHOMBRO
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA

MARTES 10

BOLOÑESA / POLLO
POMODORO
PASTA CORTA PAN
MANTEQUILLA
MANZANA VERDE APIO UVAS
LECHUGA ROMANA
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA

MIÉRCOLES 11

PECHUGA RELLENA
ARROZ NAVIDAD
PAPA A LA MAYONESA
MACEDONIA
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL
FRUTA / PASTELERÍA

FESTIVAL GASTRONOMICO

JUEVES 12

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

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

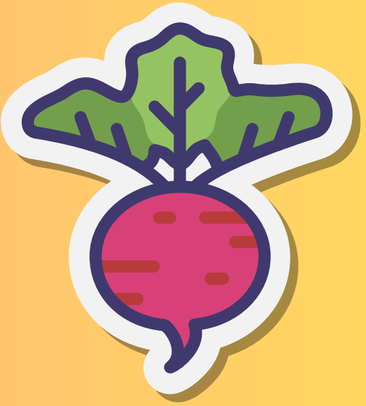
VIERNES 13

ARROZ CON POLLO
CRIOLLITAS DORADAS
TOMATE EN RODAJAS AL OREGANO
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA

INFORMACIÓN IMPORTANTE

EN LAS SALIDAS PEDAGÓGICAS SE OFRECERÁ UN MENÚ DIFERENTE, ESPECIALMENTE PREPARADO PARA ACOMPAÑAR A NUESTROS ESTUDIANTES DURANTE SU JORNADA DE LOS DÍAS 12 Y 13 DE NOVIEMBRE.





THANK YOU

Beetroot
SCHOOL RESTAURANT
GBCMC



Anímate a ser parte de nuestra comunidad del restaurante GBCMC

Correo:
restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co
3136772572

GBCMC
Mejor Colegio
Mosquera 2025 y 2026

RESTAURANTE ESCOLAR GBCMC

¿Qué pasa cuando debemos realizar un intercambio en el menú?

En nuestro Restaurante Escolar sabemos que pueden presentarse situaciones que requieran realizar ajustes en las preparaciones programadas.

Por eso, contamos con una **lista de alimentos para intercambios**, previamente establecida desde el área de **Nutrición**, que nos permite realizar modificaciones manteniendo los criterios nutricionales y las porciones correspondientes a cada etapa de desarrollo.



PROTEÍNAS

Podemos realizar intercambios entre diferentes opciones como pollo, carne, cerdo, pescado y preparaciones con leguminosas.



CEREALES Y TUBÉRCULOS

Contamos con diferentes alternativas de arroz, pasta, papa, plátano, yuca y otras preparaciones que aportan variedad al menú.



VERDURAS

Disponemos de diferentes combinaciones de verduras y ensaladas, tanto crudas como cocidas, buscando aportar variedad y micronutrientes.



FRUTAS Y JUGOS

Se contemplan diferentes alternativas de frutas y preparaciones de jugos para mantener la variedad de la oferta.



NUESTRO COMPROMISO

Cada intercambio busca garantizar que nuestros estudiantes continúen recibiendo una alimentación **segura**, **nutritiva**, **variada y adecuada** para su etapa de desarrollo.

Los intercambios y modificaciones del menú serán publicados oportunamente en la página web del colegio, en el apartado Restaurante Escolar – Menú.

Restaurante Escolar GBCMC

Alimentamos, cuidamos y acompañamos el bienestar de nuestros estudiantes.