



# MENU ALMUERZO

Octubre  
2025







# ¡ACTIVA TU MODO SALUDABLE!

Hemos escuchado que debemos alimentarnos correctamente para estar saludables, pero en ocasiones no nos queda tan claro que tenemos que comer. Podemos llegar a pensar que solo debemos comer lechugas, o peor aún, que comer sano se trata de comida insípida ¡Pero no es así!

Lo primero que debes saber es que una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Por ejemplo: El desayuno es muy importante porque es nuestro primer alimento después de muchas horas, nos ayuda a que tengamos energía durante el día y mejor rendimiento, previene enfermedades como el sobrepeso y la obesidad; además ayuda a la concentración y atención para actividades escolares o laborales y contribuye al crecimiento y desarrollo de niñas y niños.



# ASÍ NACEN RECETAS SALUDABLES



OCTUBRE 01

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| BONDIOLA DE CERDO /<br>ESTOFADO RES A LA<br>JARDINERA |
| ARROZ BLANCO                                          |
| PURE DE PAPA                                          |
| ENSALADA ARCOIRIS                                     |
| JUGO DE PIÑA                                          |
| FRUTA / PASTERIA                                      |



OCTUBRE 02

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| CARNE DESMECHADA A LA<br>CRIOLLA / POLLO GRILLE |
| ARROZ CON VERDURAS                              |
| MADURO ACARAMELADO                              |
| ENSALADA DE TOMATE,<br>LECHUGA Y ZANAHORIA      |
| JUGO MARACUYA                                   |
| FRUTA / PASTERIA                                |



OCTUBRE 03

|                                             |
|---------------------------------------------|
| PECHUGA GRATINADA<br>/VACIO DE RES AL HORNO |
| ARROZ VERDE                                 |
| CHIPS DE PLATANO                            |
| VEGETALES SALTEADOS                         |
| JUGO DE TOMATE DE<br>ÁRBOL                  |
| FRUTA / PASTERIA                            |

**HEMOS LLEGADO PARA  
REVOLUCIONAR EL  
CONCEPTO DE LA  
ALIMENTACION  
ESCOLAR COMO SI  
FUERA EN CASA .**





# 16 Octubre Día Internacional de los alimentos

"En este Día Mundial de los Alimentos, celebremos juntos el poder de una alimentación saludable y nutritiva. ¡Cada bocado cuenta para un futuro más fuerte y feliz! 🍏🌍"

**GBCMC**





OCTUBRE 14

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



OCTUBRE 15

|                                                |
|------------------------------------------------|
| CARNE DE RES EN<br>JULIANAS / POLLO<br>CRIOLLO |
| CARNE DE RES EN<br>JULIANAS / POLLO<br>CRIOLLO |
| TAJADAS DE PLÁTANO                             |
| ENSALADA DE ESPINACA,<br>ZANAHORIA             |
| JUGO DE GULUPA                                 |
| FRUTA / PASTERLERIA                            |



OCTUBRE 16

|                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|
| ARVEJA AMARILLA<br>GUISADA<br>CARNE ASADA / PERNIL DE<br>CERDO AL HORNO |
| ARROZ POMODORO                                                          |
| CHIPS DE PAPA                                                           |
| ENSALADA DE TOMATE,<br>LECHUGA Y REPOLLO<br>ZUQUINI                     |
| JUGO DE MANGO                                                           |
| FRUTA / PASTERLERIA                                                     |



OCTUBRE 17

|                                                               |
|---------------------------------------------------------------|
| PECHUGA EN SALSA<br>CRIOLLA / MUCHACO EN<br>SALSA DE MARACUYA |
| ARROZ CON FIDEOS                                              |
| YUCA COCIDA                                                   |
| TORTA DE VERDURA                                              |
| JUGO DE MARACUYA                                              |
| FRUTA / PASTERLERIA                                           |





# Y para los veganos:

**Qué lo hace tan especial:**

La comida vegana incluye principalmente frutas, verduras, cereales, frutos secos y hongos, por ejemplo, que son nutritivos, deliciosos y deben estar presentes en tu menú vegano. Al mismo tiempo, actualmente existen varias alternativas de proteínas vegetales para preparar alimentos para veganos.

**Ideal para quien :**

Seguir una dieta vegana es apropiada para todo el mundo. que desea explorar otras alternativas para alimentarse.







# Menu Premium:

**Qué lo  
hace tan  
especial:**

"Disfruta de nuestro menú premium con opciones gourmet diseñadas especialmente para enriquecer la experiencia escolar."

**Ideal para  
quienes  
disfruten:**

La novedad , magia ,  
gastronomía internacional  
etc..

**Proximamente**



## OCTUBRE 20

SOBREBARRIGA AL HORNO  
/ RAGU DE CERDO CON  
PIÑA

ARROZ BLANCO

PAPA SALADA

ENSALADA DE AGUACATE,  
PEPINO Y TOMATE

JUGO DE TOMATE DE  
ÁRBOL

FRUTA / PASTELERIA



## OCTUBRE 21

ARROZ CON POLLO

PAPAS A LA FRANCESA

ESPINACA, FRESA , MANGO,  
MELON

JUGO DE FRUTOS ROJOS

FRUTA / PASTELERIA



## OCTUBRE 22

GARBANZOS GUISADOS  
POLLO HORNO / CERDO  
ASADO

ARROZ BLANCO

YUCA EN SALSA DE  
PIMENTÓN

ENSALADA DE ESPINACA,  
TOMATE Y LECHUGA

JUGO DE MORA

FRUTA / PASTELERIA



## OCTUBRE 24

PECHUGA EN SALSA  
BLANCA / POSTA  
CARTAGENERA

ARROZ AL PEREJIL

PLATANO COCIDO

RODAJAS DE TOMATE,  
PEPINO Y AGUACATE

JUGO DE LULO

FRUTA / PASTELERIA



## OCTUBRE 23

ROPA VIEJA / CUADRIL DE  
POLLO AL PESTO

ARROZ AL PEREJIL

PAPA SALADA

LECHUGA ROMANA,  
TOMATE VERDE, MAIZ  
TIERNO,PEPINO

JUGO DE DURAZNO

FRUTA / PASTELERIA



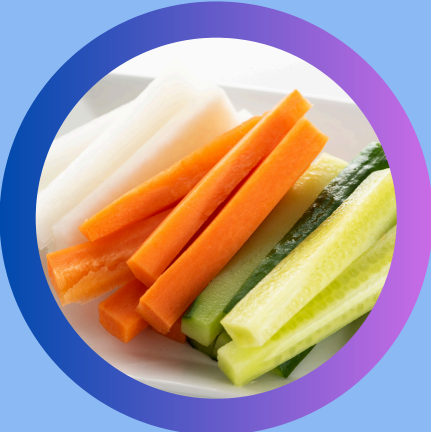




Octubre 28



Octubre 29



Octubre 30



Octubre 31

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| CARNE EN SALSA CRIOLLA<br>/BONDIOLA DE CERDO BBQ |
| ARROZ BLANCO                                     |
| CRIOLLITAS AL VAPOR                              |
| HABICHUELA, ARVEJA Y<br>ZANAHORIA GUISADOS       |
| JUGO DE MORA                                     |
| FRUTA / PASTELERIA                               |

|                                            |
|--------------------------------------------|
| BOLOÑESA / POLLO AL<br>HORNO               |
| PASTA CORTA PAN<br>MANTEQUILLA             |
| HABICHUELA, ARVEJA Y<br>ZANAHORIA GUISADOS |
| JUGO DE MORA                               |
| FRUTA / PASTELERIA                         |

|                                                     |
|-----------------------------------------------------|
| TILAPIA APANADA<br>/GOULASH                         |
| ARROZ BLANCO                                        |
| PAPA SALADA                                         |
| ENSALADA AGRIDULCE<br>(PIÑA, REPOLLO,<br>ZANAHORIA) |
| JUGO DE TOMATE DE<br>ÁRBOL                          |
| FRUTA / PASTELERIA                                  |

|              |
|--------------|
|              |
|              |
| FESTIVAL     |
| GASTRONOMICO |
|              |
|              |



# INSCRIBETE

[restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co](mailto:restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co)

Solicita informacion ,  
estaremos muy atentos para  
contestar tus inquietudes .







# ¡NO QUEREMOS QUE TE QUEDES CON HAMBRE!

QUEREMOS QUE TE ALIMENTES  
BIEN Y DIVERTIDO.

