



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

ALMUERZO
OCTUBRE 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.



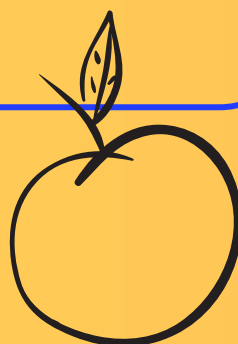
Las preparaciones permiten experimentar los alimentos desde diferentes perspectivas como la culinaria y la nutricional.



MARTES 13



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

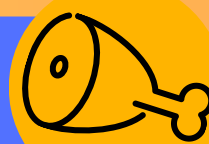


MIÉRCOLES 14



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

JUEVES 15



**ARROZ CON POLLO
CRIOLLITAS DORADAS
TOMATE EN RODAJAS AL OREGANO
JUGOS TROPICALES
FRUTA / PASTELERÍA**



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

MENÚ

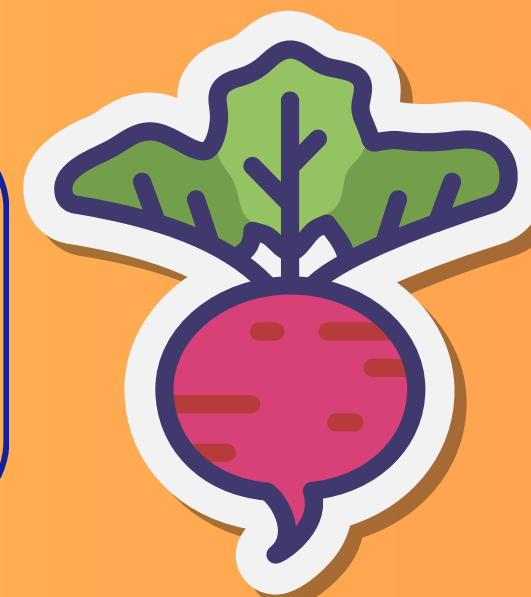
VIERNES 16



**LEGUMINOSA / RAGU DE CERDO / RES
ASADA
ARROZ AL AJONJOLÍ
CROQUETA DE YUCA
ENSALADA DE LECHUGA, MORADA Y
ZANAHORIA MANZANA VERDE
JUGO DE PIÑA
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.**



MENÚ

LUNES 19



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

MARTES 20



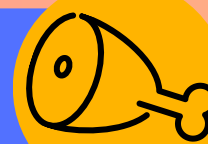
POLLO AL HORNO / RES
ESTOFADA
ARROZ BLANCO
PLATANO AL HORNO
ENSALADA MIXTA (REPOLLO,
ZANAHORIA, MANZANA)
JUGO PIÑA
FRUTA / PASTELERÍA

MIÉRCOLES 21



ALBONDIGAS AL POMODORO /
PECHUGA SALSA ALFREDO
ESPAGUETIS
PAN MANTEQUILLA
ENSALADA MARGARITA
JUGO DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA

JUEVES 22



POLLO A LA CRIOLLA / RES ASADA
ARROZ VERDE
YUCA EN SALSA CRIOLLA
VERDURA CALIENTE
JUGO DE MANGO
FRUTA / PASTELERÍA



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

VIERNES 23

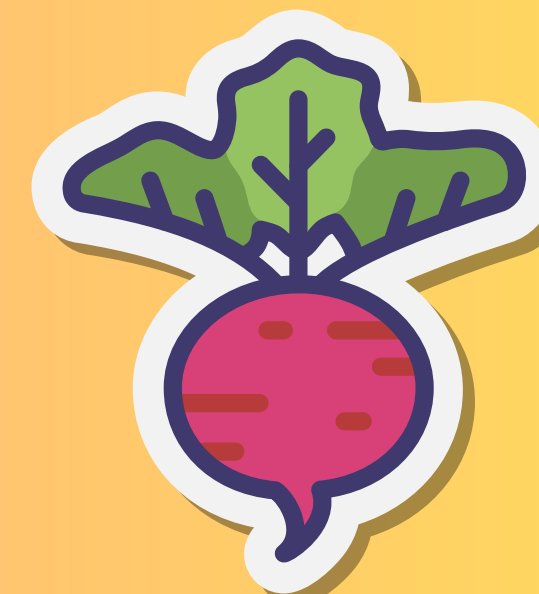


FRIJOLIS GUISADOS CARNE
MOLIDA / PECHUGA GRILLE
ARROZ BLANCO
TAJADA DE PLÁTANO
ENSALADA TIPO PICO DE GALLO
JUGO DE TOMATE DE MORA
FRUTA / PASTELERÍA

¿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.



LUNES 26

CERDO ASADO / POLLO
ESTOFADO
ARROZ CON ZANAHORIA
PAPAS CHALECAS
POTECA DE AHUYAMA /
ENSALADA COLOMBIANA
JUGO DE MARACUYA
FRUTA / PASTELERÍA

MARTES 27



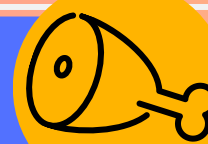
CERDO AL HORNO / STEAK DE
RES
ARROZ VERDE
PAPAS A LA FRANCESA
ENSALADA DE ZANAHORIA,
TOMATE Y LECHUGA CRESPA
JUGO DE MANGO
FRUTA / PASTELERÍA

MIÉRCOLES 28



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

JUEVES 29



CHULETON / ESTOFADO RES A
LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
PURE DE PAPA
ENSALADA ARCOIRIS
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

VIERNES 30

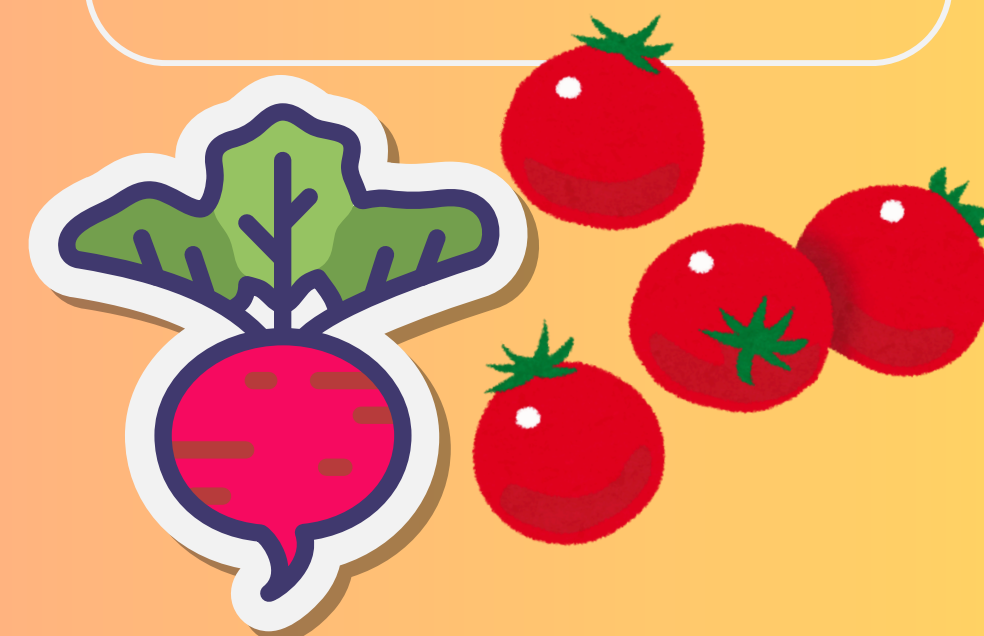


CARNE DESMECHADA A LA
CRIOLLA / CERDO GRILLE
ARROZ CON VERDURAS
MADURO ACARAMELADO
ENSALADA DE TOMATE,
LECHUGA Y ZANAHORIA
JUGO MARACUYA
FRUTA / PASTELERÍA

¿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.



THANK YOU

Anímate a ser parte de nuestra comunidad
del restaurante GBCMC

Correo:
restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co
3136772572





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.