



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

ALMUERZO

SEPTIEMBRE 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.



LUNES 31



**POSTA DE CERDO /
GOULASH DE RES
ARROZ ÁNGEL
PAPA PURE
CEVICHE DE MANGO
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA**

MARTES 01



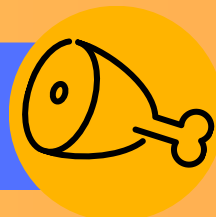
**MEDALLONES DE RES AL HORNO /
COLOMBINAS A LA CRIOLLA
ARROZ PAJARITO
PAPAS A LA FRANCESA
ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE
Y ESPINACA
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA**

MIÉRCOLES 02



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

JUEVES 03



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



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

MENÚ

VIERNES 04



**ESTOFADO CRIOLLO DE RES / MILA
NESA DE CERDO
ARROZ CON ZANAHORIA
PATACONES
ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
PEPINO COHOMBRO
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.**



MENÚ

LUNES 07



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

MARTES 08



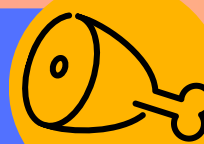
**CHULETON /GOULASH
ARROZ BLANCO
MADURITOS
ENSALADA (PIÑA, ESPINACA,
ZANAHORIA)
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA**

MIÉRCOLES 09



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

JUEVES 10



**LEGUMINOSA / RAGU DE CERDO / RES
ASADA
ARROZ AL AJONJOLÍ
CROQUETA DE YUCA
ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO ROJO
Y ZANAHORIA MANZANA VERDE
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA**



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

VIERNES 11

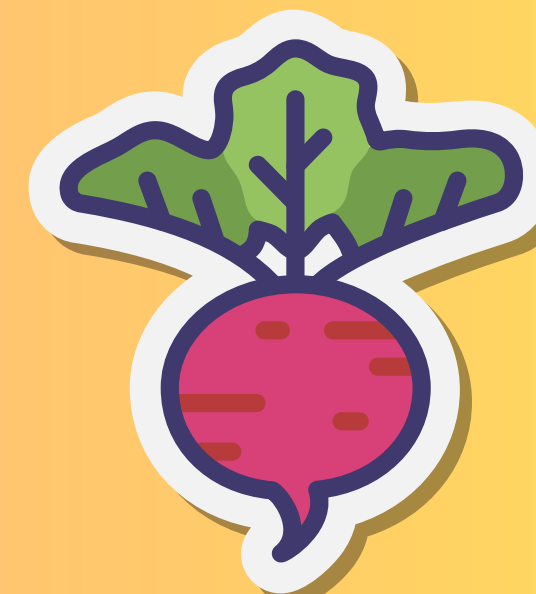


**TILAPIA / POLLO FRICASE
ARROZ CON HABICHUELA
PAPA FRIA
ENSALADA ZANAHORIA, ARVEJA,
CILANTRO Y MAYONESA
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA**

¿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 14

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

MARTES 15



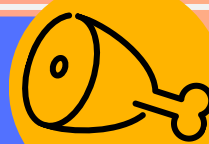
ALBONDIGAS AL POMODORO
/ PECHUGA SALSA ALFREDO
ESPAGUETIS
PAN MANTEQUILLA
ENSALADA MARGARITA
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA

MIÉRCOLES 16



TILAPIA / BONDIOLA AL HORNO
ARROZ VERDE
YUCA EN SALSA CRIOLLA
VERDURA CALIENTE
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA

JUEVES 17



FRIJOLES GUISADOS CARNE
MOLIDA / PECHUGA GRILLE
ARROZ BLANCO
TAJADA DE PLÁTANO
ENSALADA TIPO PICO DE GALLO
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA

MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS



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

VIERNES 18

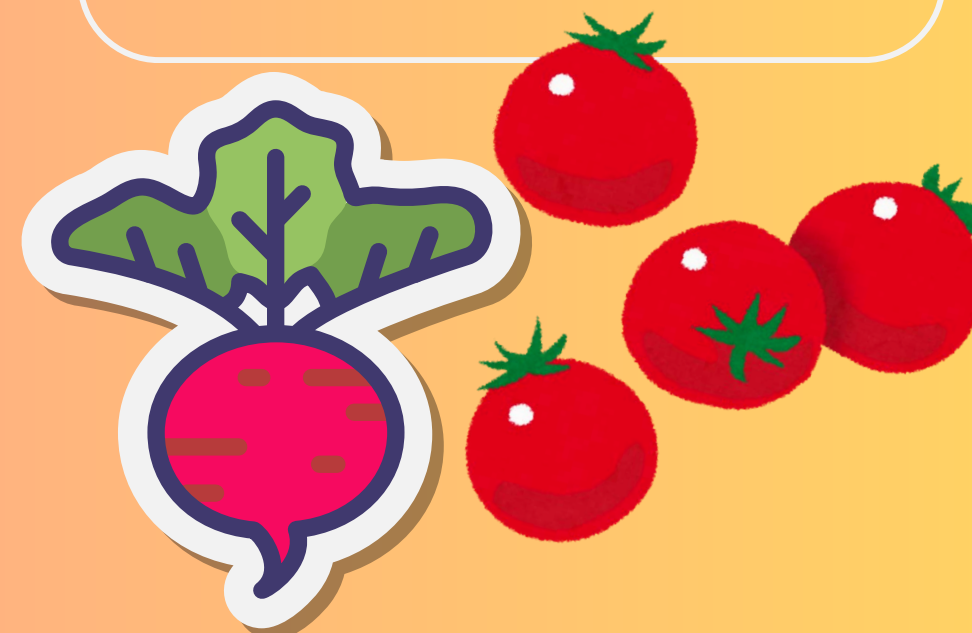


CERDO ASADO / POLLO
ESTOFADO
ARROZ CON ZANAHORIA
PAPAS CHALECAS
POTECA DE AHUYAMA /
ESALADA COLOMBIANA
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA

¿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.



MENÚ

LUNES 21



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

MARTES 22



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

MIÉRCOLES 23



**CHULETON / ESTOFADO RES A
LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
PURE DE PAPA
ENSALADA ARCOIRIS
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA**

JUEVES 24



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

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



VIERNES 25



**PECHUGA GRATINADA /VACIO
DE RES AL HORNO
ARROZ VERDE
PURE DE PAPA
MACEDONIA DE FRUTAS
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA**



MENÚ

LUNES 28



**PECHUGA EN SALSA ALFREDO
/ALBONDIGA ATOMATADA
PASTA CORTA
PAN
LECHUGA MELÓN,
FRESA,MANGO, UVAS
JUGO NATURAL
FRUTA / PASTELERÍA**

MARTES 29



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

MIÉRCOLES 30



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



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



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.