



MENU DESAYUNO SALACUNAS

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!

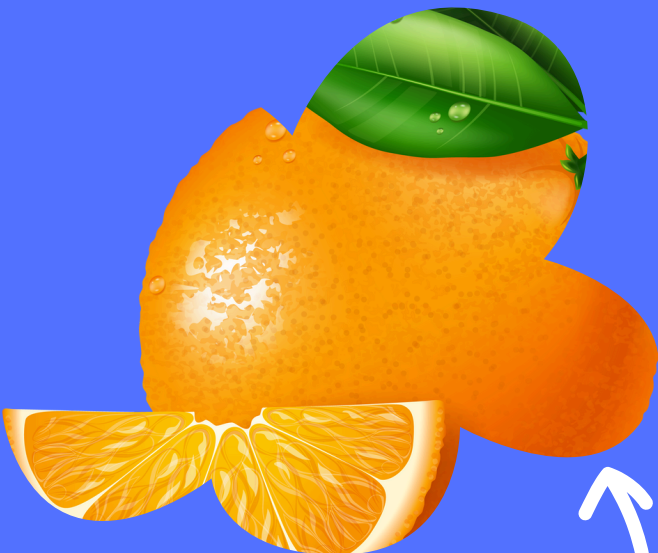
Lo primero que debes saber es que una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Por ejemplo: El desayuno es muy importante porque es nuestro primer alimento después de muchas horas, nos ayuda a que tengamos energía 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

CREPS DE POLLO
AVENA
MANZANA



OCTUBRE 02

CALDO DE RES
AREPITA
JUGO DE NARANJA
BANANO



OCTUBRE 03

HUEVOS EN TORTILLA CON ARROZ Y QUESO
COCOA
CIRUELAS

**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

PAPILLA DE FRESA / QUESO / PAN TOSTADO
JUGO DE MANDARINA
....



OCTUBRE 15



HUEVOS POCHADOS
TORTA DE ZANAHORIA
MAIZENA
MANGO

OCTUBRE 16

AREPAS DE CHOCLO
COCOA
SANDIA



OCTUBRE 17

CALDO DE RES
AREPITA
JUGO DE NARANJA
BANANO



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

HUEVOS CON MAZORCA

PANECILLOS CON
MANTEQUILLA

CHOCOLALE

CIRUELAS



OCTUBRE 22

HUEVOS POCHADOS

TORTA DE ZANAHORIA

MAIZENA

MANGO

OCTUBRE 24

CALDO DE RES

AREPITA

JUGO DE NARANJA

BANANO

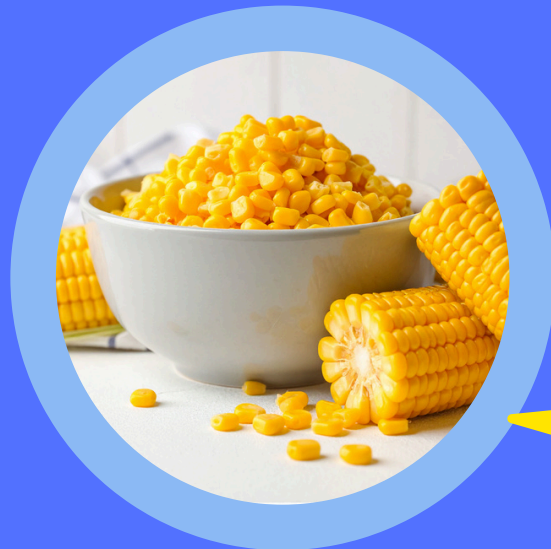


OCTUBRE 21

PAPILLA DE FRESA /
QUESO / PAN TOSTADO

JUGO DE MANDARINA

....



OCTUBRE 23

AREPAS DE CHOCLO

COCOA

SANDIA





Octubre 28



Octubre 29



Octubre 30



Octubre 31

HUEVOS CON MAZORCA

**PANECILLOS CON
MANTEQUILLA**

CHOCOLALE

CIRUELAS

CALDO DE POLLO

AREPITA DE SAL

AVENA

FRUTAS ROJAS

**HUEVOS REVUELTOS /
ESPINACA**

PANECILLO

COLADA

CASCOS DE MANZANA

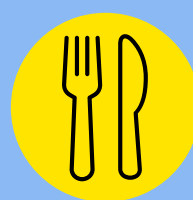
FESTIVAL

GASTRONOMICO

INSCRIBETE

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.

