



**Beetroot**

SCHOOL RESTAURANT

**GBCMC**

# MENÚ

DESAYUNO SALA CUNA  
OCTUBRE 2026



*Mejor Colegio*  
**Mosquera 2025 y 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.



**Beetroot**

SCHOOL RESTAURANT  
GBCMC

**MARTES 13**

**TORTILLA INTEGRAL  
DE AVENA Y QUESO  
COLADA DE FRESA  
ARANDANOS Y  
BANANO**



# MENÚ

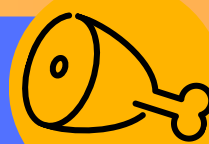
**MIÉRCOLES 14**



**HUEVOS REVUELTOS CON  
ESPINACA  
MINI PANCAKES DE AVENA  
COLADA DE AVENA  
CASCOS DE MANZANA**



**JUEVES 15**



**CREPE DE MAÍZ CON  
POLLO Y QUESO  
JUGO NATURAL DE  
NARANJA  
FRESAS**

**MENU DE 1 AÑO HASTA 3 AÑOS**

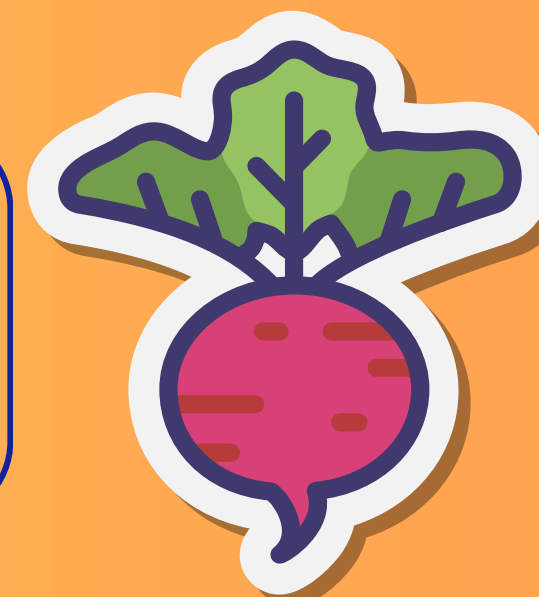


**ENCONTRARÁS  
TEXTURAS Y CORTES  
APROPIADOS DE LOS  
ALIMENTOS PARA  
NUESTROS JOVENES  
SEGÚN GRUPO ETARIO**

**VIERNES 16**



**TORTILLA ESPAÑOLA CON  
RODAJAS DE VERDURAS  
PAN INTEGRAL ARTESANAL  
COCOA BAJA EN AZUCAR  
SANDIA**



# MENÚ

**LUNES 19**



WRAP INTEGRAL DE  
POLLO Y MANZANA  
GALLETAS DE AVENA  
CASERAS  
BATIDO DE BANANO  
NARANJA

**MARTES 20**

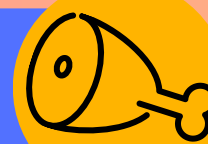
CALDO DE RES CON  
PAPA /AREPITA  
COCOA  
CASCOS DE  
NARANJA

**MIÉRCOLES 21**



WAFLES DE QUESO  
CON ESPINACA  
COLADA  
ARÁNDANOS

**JUEVES 22**



ROLLITOS DE PAN CON  
QUESO Y JULIANAS DE  
POLLO  
JUGO FRUTOS ROJOS  
MANGO

**MENU DE 1 AÑO HASTA 3 AÑOS**



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

**VIERNES 23**



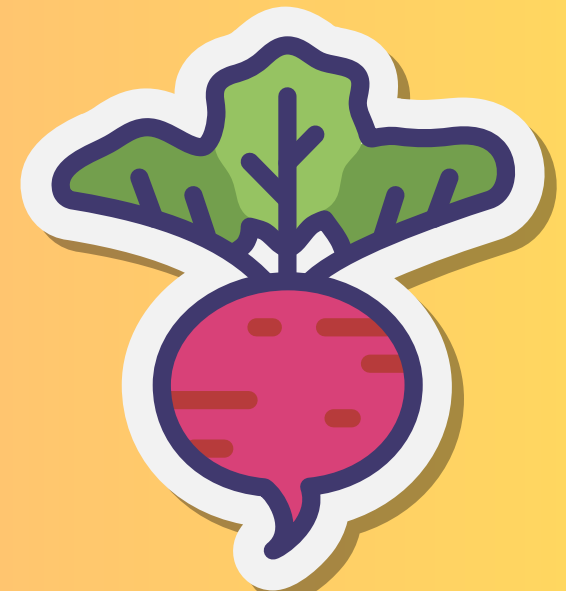
HUEVOS  
RANCHEROS  
AVENA  
BANANO



**¿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.



# MENÚ

**LUNES 26**

**SANDWICH SOL  
SORBETE  
CIRUELAS**

**MARTES 27**



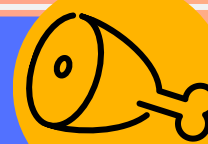
**MUG KAKE DE  
PLATANO CON QUESO  
JUGO DE FRESA  
CASCOS DE  
MANDARIDA**

**MIÉRCOLES 28**



**HUEVOS ATOMATADOS  
PANECILLOS  
CHOCOLATE  
ARÁNDANOS**

**JUEVES 29**



**CREPS DE POLLO  
AVENA  
MANZANA**

**MENU DE 1 AÑO HASTA 3 AÑOS**



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

**VIERNES 30**



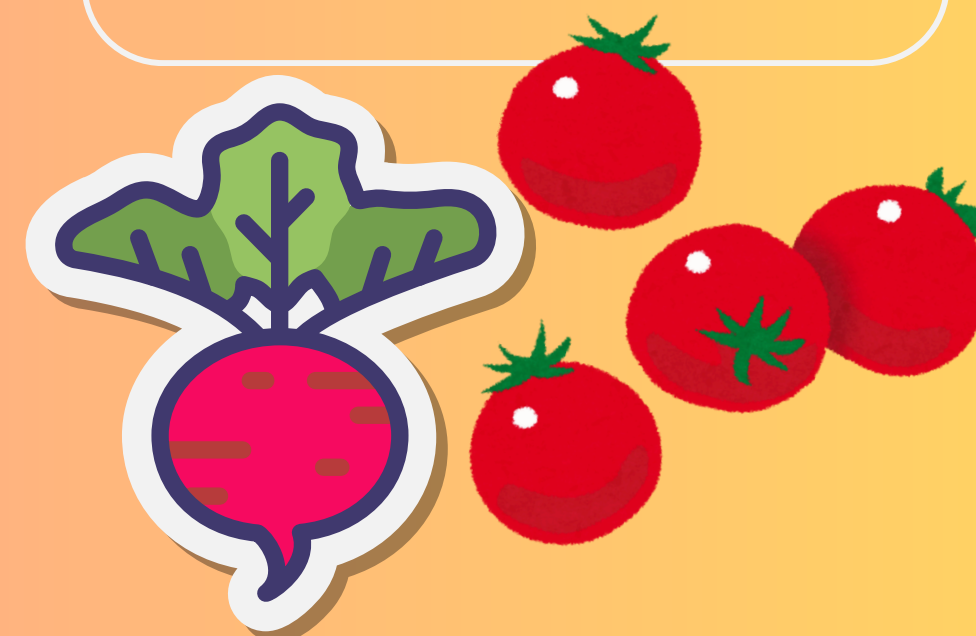
**CALDO DE RES  
AREPITA  
JUGO DE NARANJA  
BANANO**



**¿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](mailto: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.