



**Beetroot**

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

# **MENÚ**

Desayuno Sala Cunas  
Enero  
2026



## ¿Sabías que comer sano puede ayudar a que seas más feliz?

La relación entre la dieta y la salud mental es cada vez más evidente, y los estudios demuestran que una dieta saludable puede ayudarte, ya no solo a sentirte más feliz, también a reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, y a mejorar tu calidad de vida en general.

El hecho de alimentarse a base de productos saludables proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para un funcionamiento correcto del cerebro y del sistema nervioso, y esto tiene un efecto directo en el estado de ánimo.



**Lunes 26**



Caldo de  
res  
Arepita de  
sal  
Avena  
Frutas rojas

**Martes 27**



Huevos  
revueltos  
con  
espinaca  
Panecillo  
Colada  
Cascos de  
manzana

**Miércoles 28**



Crepas de  
queso  
Jugo de  
naranja  
Arandanos

**Jueves 29**



Deditos de  
queso  
apanados  
Cocoa fria  
Sandia

**Viernes 30**



Rollitos de  
wrap y  
manzana  
Sorbet  
Naranja

# THANK YOU

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

