



GBCMC

Mejor Colegio
Mosquera 2025

MENU

Desayuno
Salacūnas
Septiembre
2025



¿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 01



AREPAS DE
CHOCLO

COCOA
SANDIA

Martes 02



CALDO DE
RES
AREPITA
JUGO DE
NARANJA
BANANO

Miércoles 03



HUEVOS CON
MAZORCA
PANECILLOS CON
MANTEQUILLA
CHOCOLALE
CIRUELAS

Jueves 04



PAPILLA DE
FRESA /
QUESO / PAN
TOSTADO
JUGO DE
MANDARINA

Viernes 05



HUEVOS POCHADOS
TORTA DE
ZANAHORIA
MAIZENA
MANGO

Lunes 08



AREPAS DE
CHOCLO

COCOA
SANDIA

Martes 09



CALDO DE RES
AREPITA
JUGO DE
NARANJA
BANANO

Miércoles 10



HUEVOS CON
MAZORCA
PANECILLOS CON
MANTEQUILLA
CHOCOLALE
CIRUELAS

Jueves 11



CALDO DE POLLO
AREPITA DE SAL
AVENA
FRUTAS ROJAS

Viernes 12



HUEVOS
REVUELTOS /
ESPINACA
PANECILLO
COLADA
CASCOS DE
MANZANA

Lunes 15



CREPAS DE
QUESO

JUGO
DENARANJA
ARANDADOS

Martes 16



DEDITOS DE
QUESO
APANADOS

COCOA FRIA
SANDIA

Miércoles 17



ROLLITOS DE
WRAP CON POLLO
Y MANZANA

SORBETE
NARANJA

Jueves 18



CALDO DE RES CON
PAPA /AREPITA

COCOA
CASCOS DE
NARANJA

Viernes 19



WAFLES DE QUESO
CON ESPINACA

COLADA
ARANDADOS

Lunes 22



ROLLITOS DE
PAN CON
QUESO Y
JULIANAS DE
POLLO

JUGO FRUTIS
ROJOS
MANGO

Martes 23



HUEVOS
RANCHEROS

AVENA
BANANO

Miercoles 24



SANDWICH SOL

SORBETE
CIRUELAS

Jueves 25



MUG KAKE DE
PLATANO CON QUESO

JUGO DE FRESA
CASCOS DE
MANDARIDA

Jueves 26



HUEVOS
ATOMATADOS
PANECILLOS
CHOCOLATE
ARANDADOS



“Alimentarse bien
para vivir mejor”



Lunes 29



CREPS DE POLLO

AVENA
MANZANA

Martes 30



CALDO DE RES
AREPITA
JUGO DE NARANJA
BANANO

THANK YOU

restaurante@gimnasiunariemariecurie.edu.co

