



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

Refrigerio

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.

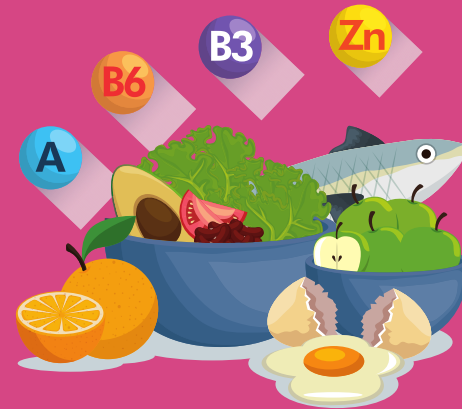
El hecho de alimentarse a base de productos saludables proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para un funcionamiento correcto del cerebro y del sistema nervioso, y esto tiene un efecto directo en el estado de ánimo.



Lunes 26



Martes 27



Miércoles 28



Jueves 29



Viernes 30



Pastel de
jamón y
queso

Avena
cubana

Ciruelas

Wrap de
pollo con
manzana
Jugo de
Maracuya
Manzana
royal

Caldo de
res
Arepitas
Jugo de
Mora
Uvas

Huevos con
arroz
Panecillo
Cocoa
caliente
Fruta
Porción

Mini
Hamburguesa
artesanal,
queso
Jugo de lulo
Sandia

THANK YOU

restaurante@gimnasiunariemariecurie.edu.co

