



GBCMC

Mejor Colegio
Mosquera 2025



Gastropedagogía

MENU

REFRIGERIOS

JULIO 2025

GBCMC





¿SABÍAS QUE?



Las verduras, mejor cocerlas con el agua ya hirviendo. Seguro que alguna vez has puesto verduras a cocer antes de que el agua empezara a hervir pensando: "¡qué más da echarlas antes o después!" Pues sí, influye. Si no nos esperamos a que el agua llegue al punto de ebullición, las verduras pueden perder gran parte de sus nutrientes por permanecer demasiado tiempo en remojo.

JULIO 07

- Burrito de pollo
- Sorbete de maracuyá
- Mandarina



JULIO 9

- Pastel de pollo
- Sorbete de fresa
- Granadilla

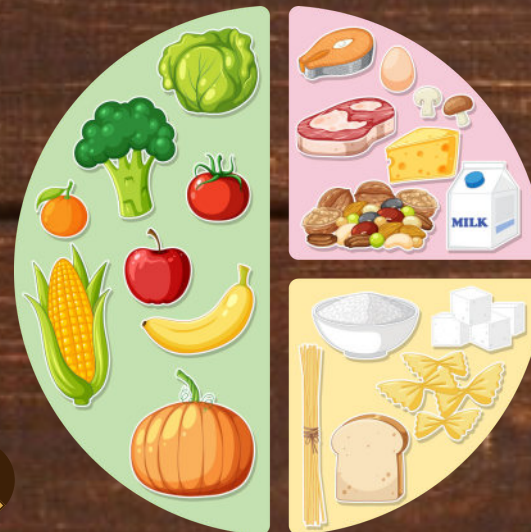


JULIO 11

- Pizza
- Jugo natural
- Sandía

JULIO 08

- Sándwich de pernil de cerdo
- Jugo natural
- Uvas



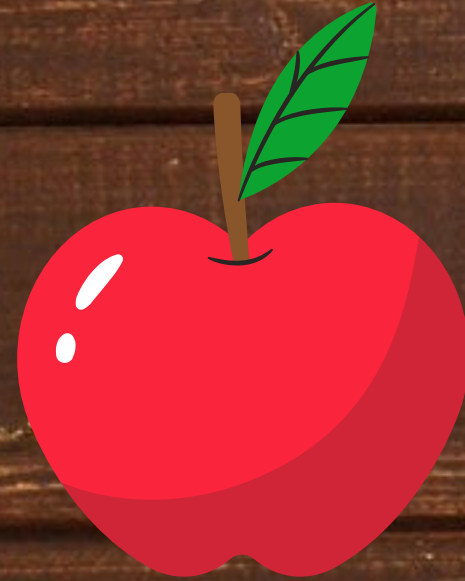
JULIO 10

- Caldo de res
- Arepa
- Queso
- Cocoa en leche



JULIO 14

- Huevos tortilla
- Arroz
- Pan
- Chocolate
- Mix de frutas



JULIO 16

- Palito de queso
- Sorbete de mora
- Pera



JULIO 18

- Mini Hamburguesa
- Jugo cítrico
- Fruta

JULIO 15

- Burrito de res
- Tortilla
- Rodaja de piña



JULIO 17

- Pancakes
- Colada fría
- Frutos rojos



JULIO 21

- Parfait frutos del bosque
- galletas de avena



JULIO 23

- Mini wrap de pollo y vegetales
- Smoothie de mora
- Banano



JULIO 25

- FESTIVAL GASTRONÓMICO

JULIO 22

- Sándwich montecristo
 - Sorbete de lulo
- Mandarina



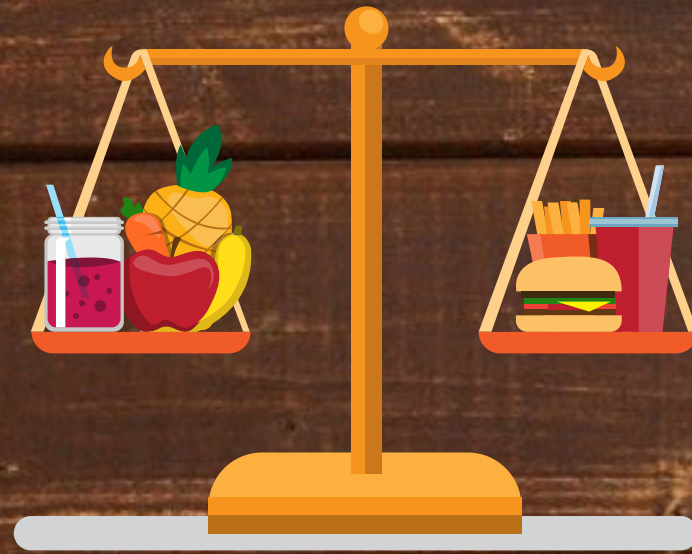
JULIO 24

- Tenders de pollo
- Papa chips
- Sorbete de maracuyá
- Ciruela



JULIO 28

- Sándwich de jamón y queso
- Jugo de lulo
- Mandarina



JULIO 30

- Pastel gloria
- Yogurt
- Ciruelas



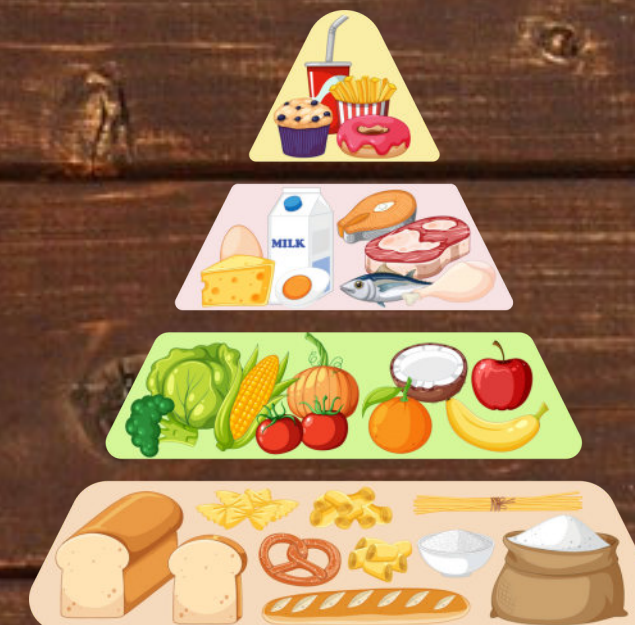
JULIO 29

- Empanada de pollo
- Sorbete de frutos rojos
- Domo de fruta



JULIO 31

- Queso
- Ensalada de frutas





Tendencias Gastronomía circular



La preocupación por el medio ambiente afecta por igual a restauradores, productores, distribuidores y consumidores, de manera que el reaprovechamiento va a convertirse en una constante. “Reducir los residuos, reciclar y reaprovechar los alimentos para darles un retorno al ciclo biológico va a ser una tendencia imparable. Desde las cáscaras de plátano hasta las de los frutos secos o las leguminosas, entre otras, van a tener una nueva vida”. Por su parte, el chef en Barcelona, Matteo Bertozzi, que basa su filosofía en el zero waste, apuesta por “reaprovechar las verduras sobrantes para hacer destilados y también elaborar abonos y compost”.

2021

2022

2023

2024

2025



A

Alimentación
especializada para
nuestra comunidad
educativa.

Nuestros niños tendrán
¡Súper poderes!

A



J

THANK YOU!

Juntos podemos crear un ambiente de aprendizaje
para que nuestros niños se alimenten
saludablemente. Recuerda: ¡ALIMENTARSE BIEN
PARA VIVIR MEJOR!



restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co

