



MENU REFRIGERIO

Octubre
2025



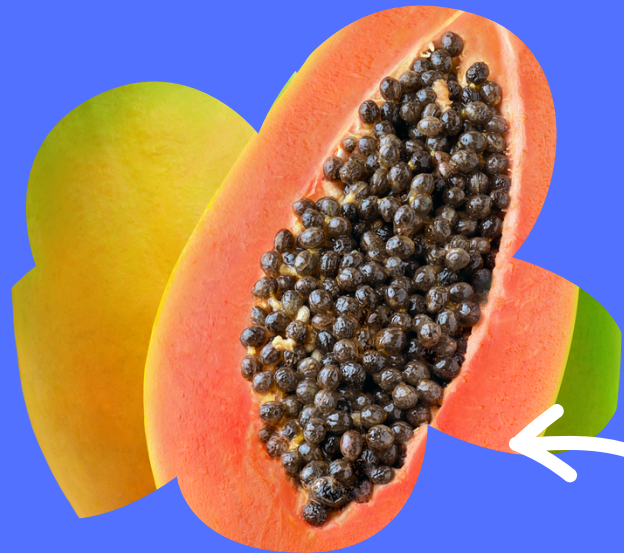


¡ACTIVA TU MODO SALUDABLE!

Hemos escuchado que debemos alimentarnos correctamente para estar saludables, pero en ocasiones no nos queda tan claro que tenemos que comer. Podemos llegar a pensar que solo debemos comer lechugas, o peor aún, que comer sano se trata de comida insípida ¡Pero no es así!

Lo primero que debes saber es que una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Por ejemplo: El desayuno es muy importante porque es nuestro primer alimento después de muchas horas, nos ayuda a que tengamos energía durante el día y mejor rendimiento, previene enfermedades como el sobrepeso y la obesidad; además ayuda a la concentración y atención para actividades escolares o laborales y contribuye al crecimiento y desarrollo de niñas y niños.

ASÍ NACEN RECETAS SALUDABLES



OCTUBRE 01

CALDO DE RES / AREPITA
CHOCOLATE
PORCION DE PAPAYA



OCTUBRE 02

HUEVOS CON ARROZ /PANECILLO
COCOA CALIENTE
FRUTA PORCIÓN



OCTUBRE 03

PERRO CALIENTE
JUGO DE MANDARINA
GRANADILLA

**HEMOS LLEGADO PARA
REVOLUCIONAR EL
CONCEPTO DE LA
ALIMENTACION
ESCOLAR COMO SI
FUERA EN CASA .**



16 Octubre Día Internacional de los alimentos

"En este Día Mundial de los Alimentos, celebremos juntos el poder de una alimentación saludable y nutritiva. ¡Cada bocado cuenta para un futuro más fuerte y feliz! 🍏🌍"

GBCMC



OCTUBRE 14

TURQUEY DE JAMON CON
VEGETALES

SORBETE DE MORA

MANZANA



OCTUBRE 15

WRAP DE POLLO

JUJO DE LULO

CIRUELAS



OCTUBRE 16

CALDO DE RES / AREPITA

CHOCOLATE

DOMO DE FRUTA



OCTUBRE 17

HUEVOS CON MAZORCA /
/PANECILLO

COCOA CALIENTE

FRUTA PORCIÓN



Y para los veganos:

Qué lo hace tan especial:

La comida vegana incluye principalmente frutas, verduras, cereales, frutos secos y hongos, por ejemplo, que son nutritivos, deliciosos y deben estar presentes en tu menú vegano. Al mismo tiempo, actualmente existen varias alternativas de proteínas vegetales para preparar alimentos para veganos.

Ideal para quien :

Seguir una dieta vegana es apropiada para todo el mundo. que desea explorar otras alternativas para alimentarse.





Menu Premium:

**Qué lo
hace tan
especial:**

"Disfruta de nuestro menú premium con opciones gourmet diseñadas especialmente para enriquecer la experiencia escolar."

**Ideal para
quienes
disfruten:**

La novedad , magia ,
gastronomía internacional
etc..

Proximamente

OCTUBRE 20

PIZZA CRIOLLA

JUGO DE MORA

PIÑA



OCTUBRE 22

CALDO DE POLLO /
AREPITA

CHOCOLATE

DOMO DE FRUTA



OCTUBRE 24

HUEVOS RANCHEROS /
/PANECILLO

COCOA CALIENTE

FRUTA PORCIÓN

OCTUBRE 21

TORTA DE AMAPOLA

SORBETE DE FRESA

GRANADILLA



OCTUBRE 23

ENSALADA DE FRUTA CON
QUESO Y HELADO

GALLETA

DOMO DE FRUTA





Octubre 28



Octubre 29



Octubre 30



Octubre 31

AREPA RELLENA CRIOLLA

JUGO DE LULO

MIX DE FRUTA

**PASTEL DE ESPINACA
QUESO**

AVENA CUBANA

CIRUELAS

**WRAP DE POLLO CON
MANZANA**

JUGO DE MARACUYA

MANZANA ROYAL

**FESTIVAL
GASTRONOMICO**

INSCRIBETE

restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co

Solicita informacion ,
estaremos muy atentos para
contestar tus inquietudes .





¡NO QUEREMOS QUE TE QUEDES CON HAMBRE!

QUEREMOS QUE TE ALIMENTES
BIEN Y DIVERTIDO.

