



Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

MENÚ

REFRIGERIO
OCTUBRE 2026



GBCMC

Mejor Colegio
Mosquera 2025 y 2026





Beetroot

SCHOOL RESTAURANT

GBCMC

Es un menú que permite tener la variedad de todos los grupos de alimentos cumpliendo con la frecuencia y porciones esperadas.

¿QUÉ DEBO CONOCER DE ESTE MENÚ?



Las preparaciones permiten experimentar los alimentos desde diferentes perspectivas como la culinaria y la nutricional.

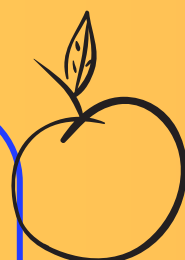


MENÚ

MARTES 13



**PASTEL DE
JAMON Y
QUESO
AVENA CUBANA
CIRUELAS**

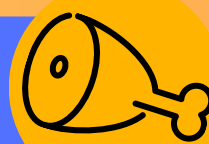


MIÉRCOLES 14



**WRAP DE POLLO
CON MANZANA
JUGO DE MARACUYA
MANZANA ROYAL**

JUEVES 15



**CALDO DE RES /
AREPITA
JUGO DE MORA
UVAS**

MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS



ENCONTRARÁS
TEXTURAS Y CORTES
APROPIADOS DE LOS
ALIMENTOS PARA
NUESTROS JOVENES
SEGÚN GRUPO ETARIO



VIERNES 16



**HUEVOS CON
ARROZ /PANECILLO
COCOA CALIENTE
FRUTA PORCIÓN**



MENÚ

LUNES 19



**MINI HAMBURGUESA
ARTESANAL /
QUESO
JUGO DE LULO
SANDIA**

MARTES 20



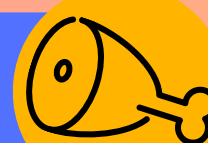
**BUÑUELO
AVENA
MANZANA**

MIÉRCOLES 21



**PARFAIT /GALLETA
OSITOS
YOGUT
MIX DE FRUTA**

JUEVES 22



**CALDO DE RES /
AREPITA
JUGO DE FRESA
UVAS**

MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS



ENCONTRARÁS
TEXTURAS Y CORTES
APROPIADOS DE LOS
ALIMENTOS PARA
NUESTROS JÓVENES
SEGÚN GRUPO ETARIO.

VIERNES 23

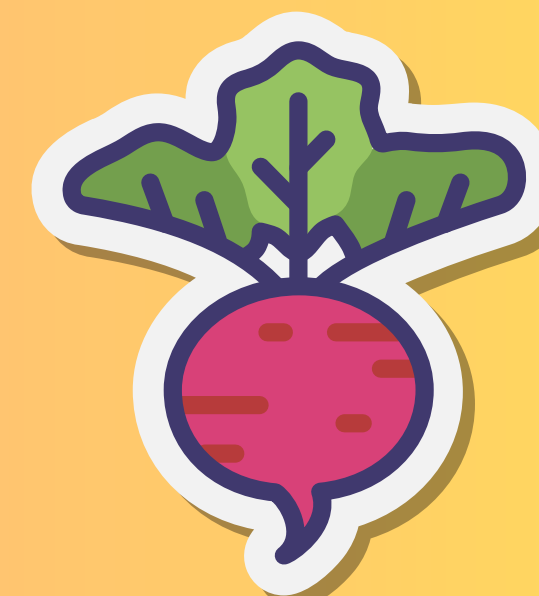


**HUEVOS PERICOS
CON ARROZ
/PANECILLO
COCOA CALIENTE
FRUTA PORCIÓN**

¿SABÍAS QUE



COMER SANO Y LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA NO SOLO BENEFICIA TU SALUD
FÍSICA, SINO QUE TAMBIÉN TIENE UN
IMPACTO POSITIVO EN TU BIENESTAR
EMOCIONAL Y MENTAL.



MENÚ

LUNES 26



**SALCHI/TACO
SORBETE DE LULO
SANDIA**

MARTES 27



**PASTEL DE POLLO
JUGO DE FRUTOS
ROJOS
FRUTA PORCIÓN O
DE MANO**

MIÉRCOLES 28



**HUEVOS PERICOS /
PANECILLO
COCOA CALIENTE
FRUTA PORCIÓN O DE
MANO**

JUEVES 29



**BURRITO DE RES /
TOTOPOS
JUGO NATURAL
FRUTA PORCIÓN O
DE MANO**

MENU DE 0 AÑOS HASTA 3 AÑOS



ENCONTRARÁS
TEXTURAS Y CORTES
APROPIADOS DE LOS
ALIMENTOS PARA
NUESTROS JÓVENES
SEGÚN GRUPO ETARIO

VIERNES 30

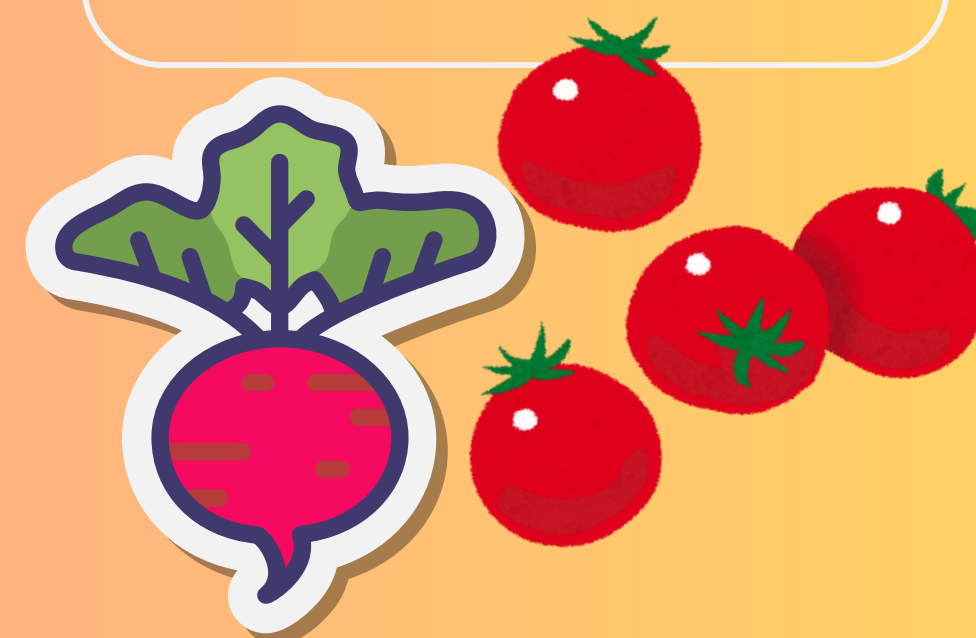


**CALDO DE RES /
AREPITA
CHOCOLATE
FRUTA PORCIÓN O
DE MANO**

¿SABÍAS QUE



EL INTERIOR DE UN PEPINO SIEMPRE SE
MANTIENE A 20 GRADOS MENOS QUE LA
TEMPERATURA AMBIENTE QUE HAY EN EL
EXTERIOR, POR LO QUE SIEMPRE SE
MANTIENEN FRESCOS.



THANK YOU

Anímate a ser parte de nuestra comunidad
del restaurante GBCMC

Correo:
restaurante@gimnasiomariecurie.edu.co
3115677252





RESTAURANTE ESCOLAR GBCMC



¿Qué pasa cuando debemos realizar un intercambio en el menú?

En nuestro Restaurante Escolar sabemos que pueden presentarse situaciones que requieran realizar ajustes en las preparaciones programadas.

Por eso, contamos con una **lista de alimentos para intercambios**, previamente establecida desde el área de **Nutrición**, que nos permite realizar modificaciones manteniendo los criterios nutricionales y las porciones correspondientes a cada etapa de desarrollo.



PROTEÍNAS

Podemos realizar intercambios entre diferentes opciones como pollo, carne, cerdo, pescado y preparaciones con leguminosas.



CEREALES Y TUBÉRCULOS

Contamos con diferentes alternativas de arroz, pasta, papa, plátano, yuca y otras preparaciones que aportan variedad al menú.



VERDURAS

Disponemos de diferentes combinaciones de verduras y ensaladas, tanto crudas como cocidas, buscando aportar variedad y micronutrientes.



FRUTAS Y JUGOS

Se contemplan diferentes alternativas de frutas y preparaciones de jugos para mantener la variedad de la oferta.



NUESTRO COMPROMISO

Cada intercambio busca garantizar que nuestros estudiantes continúen recibiendo una alimentación **segura, nutritiva, variada y adecuada** para su etapa de desarrollo.



Los intercambios y modificaciones del menú serán publicados oportunamente en la página web del colegio, en el apartado **Restaurante Escolar – Menú**.



Restaurante Escolar GBCMC

Alimentamos, cuidamos y acompañamos el bienestar de nuestros estudiantes.