

*Nutrición
que brinda
Bienestar*

Minuta

Enero

2020

Administradora

Enyi Enriquez

Tel: 538 19 04 / 311 627 80 08

E-mail:

cafeteriamontemayor@gmail.com

Colegio:

Montemayor



Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Festivo	Fresas en lajas Sandwich de jamón y queso Jugo natural	Banano Pancakes con miel Bebida chocolatada	Cubos de piña oro miel Empanadas de queso Jugo natural	Cascos de mandarina Nuggets de pollo y papas chips Jugo natural
3	Manzana en lajas Arepá de queso Bebida chocolatada	Bastones de mango Mini hamburguesa Jugo natural	Uvas Galletas ducales con quesito Jugo natural	Banano Cereal de arroz cubierto de chocolate Leche	Granadilla Flautas de queso Jugo natural
4	Cubos de piña oro miel Palito de queso horneado Jugo natural	Lajas de manzana rojo y verde Muffin Yogurt	Cascos de mandarina Mini perro Jugo natural	Cubos de papaya Almojábana Bebida chocolatada	Fresas en lajas Pastel de pollo Jugo natural
5	Mango Empanada de papa Bebida chocolatada	Granadilla Momias de hojaldre Jugo natural	Fresas Cereal de hojuelas de maíz Yogurt	Uvas Sandwich de pan bola con quesito Jugo natural	Banano Derretido de queso Sorbete de mango

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Festivo	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Cubos de tomate rojo Jugo natural Dulce	Sopa verduras Fajitas de res a la plancha Arroz blanco Yuquitas al horno Cubos de aguacate Jugo natural Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada y chicharrón Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada campesina Jugo natural Dulce	Crema de lechuga Fajitas de pescado apanado Arroz blanco Plátano calado Zanahoria rallada Jugo natural Dulce
3	Sopa de hilos Res en fajitas Arroz blanco Papas a la francesa Lechuga con tomate rojo Jugo natural Dulce	Lentejas Fajitas de pollo Arroz blanco Pataconcito Zanahoria rallada Jugo natural Dulce	Crema de ahuyama Fajitas de res a la plancha Arroz blanco Papa al vapor Cubos de fresa y mango Jugo natural Dulce	Frijoles Carne molida y chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Lechuga con zanahoria Jugo natural Dulce	Crema de cebolla Croquetas de pescado Arroz blanco Dedos de yuca Rodajas de tomate Jugo natural Dulce
4	Sopa de arveja Carne desmechada Arroz blanco Nachos Zanahoria rallada Jugo natural Bebida	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Cubos de tomate rojo Jugo natural Dulce	Crema de espinaca Fajitas de pollo apanado Arroz blanco Torta de chócolo Cubos de aguacate Jugo natural Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada y chicharrón Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada campesina Jugo natural Dulce	Sopa de blanquillo Fajitas de cerdo Arroz blanco Puré de papa criolla gratinado Cubos de tomate rojo y verde Jugo natural Dulce
5	Crema de zanahoria Fajitas de pollo Arroz blanco Aborrajado Cubos de aguacate Jugo natural Bebida	Sopa de sancochito Trozos de res sudada Arroz blanco Papa sudada Zanahoria rallada Jugo natural Bebida	Crema de brócoli Fajitas de pollo a la plancha Arroz blanco Chips de plátano maduro Cubos de tomate rojo Jugo natural Bebida	Frijoles Carne molida y chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Lechuga con zanahoria Jugo natural Dulce	Sopa de conchas Croquetas de pescado Arroz blanco Puré de plátano maduro gratinado Cubos de pepino Jugo natural Dulce

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Festivo	Ajiaco Pollo desmechado o cerdo a las finas hierbas Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada de la barra Bebida Dulce	Sopa de verduras Fajitas de pollo crispy o res al romero Arroz blanco o rojo Yuquitas al horno o cascos de papa con paprika Ensalada de la barra Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos y maicitos Ensalada de la barra Bebida Dulce	Crema de lechuga Cerdo en cebolla caramelizada o fajitas de pescado apanado Arroz blanco o con ajonjolí Papas americanas o plátano calado Ensalada de la barra Bebida Dulce
3	Sopa de hilos Alitas a la bbq o res a las finas hierbas Arroz blanco o indonesio Papas a la francesa o mazorca Ensalada de la barra Bebida Dulce	Lentejas Fajitas de cerdo a la criolla o pollo al limón Arroz blanco o amarillo Pataconcito o papas al horno con especias Ensalada de la barra Bebida Dulce	Crema de ahuyama Costillas en salsa o res al romero Arroz blanco o moreno Buñuelo de plátano o papa al vapor Ensalada de la barra Bebida Dulce	Frijoles Carne molida, chicharrón, huevo y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	Crema de cebolla Chuzo de pollo o pescado al gratín Arroz blanco o con coco Puré de papa en salsa bechamel gratinado o dedos de yuca Ensalada de la barra Bebida Dulce
4	Sopa arveja Carne desmechada o pollo a la naranja Arroz blanco o amarillo Nachos con guacamole o torta de banano Ensalada de la barra Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado o cerdo a las finas hierbas Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada de la barra Bebida Dulce	Crema de espinaca Picada de carnes o milanesa de pollo Arroz blanco o con cabello de ángel Plátano al horno con mantequilla o torta de chócolo Ensalada de la barra Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos y maicitos Ensalada de la barra Bebida Dulce	Sopa de blanquillo Croquetas de atún o cerdo a las finas hierbas Arroz blanco o con verduras Monedas de plátano verde o puré de papa criolla gratinado Ensalada de la barra Bebida Dulce
5	Crema de zanahoria Pollo en salsa bechamel con champiñones o res a la plancha Arroz blanco o árabe Aborrajado o Croquetas de yuca Ensalada de la barra Bebida Dulce	Sopa de sancochito Carne sudada o Pollo a la plancha Arroz blanco o con tomate Papa y yuca sudada o monedas de guineo Ensalada de la barra Bebida Dulce	Crema de brócoli Cerdo en salsa teriyaki o pollo a la plancha con chimichurri Arroz blanco o moreno Cascos de papa o chips de plátano maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	Frijoles Carne molida, chicharrón, huevo y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	Sopa de conchas Costillas bbq o croquetas de pescado Arroz blanco o con coco Arepuela o puré de plátano maduro gratinado Ensalada de la barra Bebida Dulce

Tradicional

En este programa se puede elegir un adecuado aporte calórico que cubre las necesidades físicas y fisiológicas según la edad escolar.

Compuesto por arepa (blanca, chόcolo o queso), huevos (En omelette, frito, revuelto o escaldado); queso mozzarella, cuajada, quesito salchichas o jamón, variedad de frutas; Bebidas (Milo, jugos naturales).

Granola
Cereales
Chococrispies
Yogurt
Zucaritas
Fresa
Fruta
Desayunos
Arepas
Tipico
omelette
Huevo
salchichas
queso
Kumis
Leche
Milo
Jamón
Chόcolo
Mozzarella
Jugo

Ligero

Esta alternativa busca garantizar el consumo de un desayuno balanceado, saludable y suficiente.

Está compuesto por: Cereales (granola, choco krispis, zucaritas o froot loops); porción de fruta y bebida (yogurt, kumis o leche)



Alimentación Premium



Lunes

Carne de Res, Cerdo o Pollo a la plancha, costilla, alitas de pollo (Bbq, miel mostaza o picantes)
Papas a la Francesa con paprika,
Yuquitas fritas,
Papa al vapor,
Arepa blanca asada,
Nachos con pico de gallo o guacamole
Arroz Blanco (Opcional)
Ensalada de la Barra
Jugo Natural Bajo en Azúcar
Opción 2: Barra de pastas

Martes

Carne de Res, Cerdo o Pollo a la plancha, brocheta de carne o pollo,
Papas criollas,
Plátano asado,
Mazorca asada,
Papa al vapor con parmesano,
Mix de arepas (Blanca y amarilla),
Arroz blanco (Opcional)
Ensalada de a barra
Jugo natural bajo en azúcar
Opción 2: Enslada gourmet

Miércoles

Carne de Res, Cerdo o Pollo a la plancha, brocheta de carne o pollo,
Cascos de papa,
Patacones con hogaO,
Puré de papa gratinado,
Papa al vapor con parmesano,
Platanitos chips
Arroz blanco (Opcional)
Ensalada de la barra en Azúcar
Opción 2: Punto mexicano

Jueves

Carne de Res, Cerdo o Pollo a la plancha, brocheta de carne o pollo,
Papas criollas,
Plátano asado,
Mazorca asado,
Papa al vapor con parmesano,
Mix de arepas (Blanca y amarilla),
Arroz Blanco (Opcional)
Enslada de la barra
Jugo natural bajo en azúcar
Opción 2: Barra de pastas

Viernes

Carne de Res, Cerdo o Pollo a la plancha, costilla, brocheta de carne o pollo y picada de carnes
Papas a la francesa con paprika, yuquitas fritas,
Papa al vapor,
Arepa blanca asada,
Nachos con pico de gallo o guacamole
Arroz blanco (Opcional)
Ensalada de la barra
Jugo natural bajo en azúcar
Opción 2: Comida rápida

Este es el programa con mayor variedad ofrecido por CRES & Catering S.A.S. En este programa se tiene la opción de elegir entre todas las alternativas alimentarias ofrecidas diariamente en el servicio, tales como: asados a la plancha, barra de pasta, ensaladas gourmet, punto mexicano o menú escolar.

Asados a la plancha

El asado a la plancha cubre el mismo porcentaje de calorías que cubre un almuerzo completo. En este programa se maneja una minuta semanal ofreciendo variedad de carnes y opciones de acompañantes como: mazorca, plátano al horno, papas a la francesa, papa al vapor y arepa redonda. Además; se puede adicionar también arroz de manera opcional y acompañar de ensalada de la barra y diferentes tipos de bebidas.

Ensalada Gourmet

Esta alternativa alimentaria que se ofrece 1 vez por semana como estrategia para mejorar el consumo de frutas y verduras en el medio, ofreciendo diferentes tipos de ensaladas como: cesar con pollo, ensalada de pasta, de pollo Crunch y teriyaki, además de poder armar la ensalada al gusto cumpliendo las porciones establecidas por Nutrición con el fin de cumplir los requerimientos nutricionales necesarios.

Barra de pastas

Esta alternativa se ofrece 2 veces por semana como otra opción para salir de la rutina del almuerzo tradicional. Los usuarios podrán elegir entre pasta larga y corta, diferentes toppings como maicitos, jamón, pollo desmechado, queso parmesano, entre otros, además de diferentes tipos de salsas como bolognesa, carbonara, bechamel y napolitana, las cuales son elaboradas en el servicio de alimentación con ingredientes frescos y naturales, ideales para un adecuado crecimiento y desarrollo de los estudiantes.

Comida Rápida Sana Fast Good

Son comidas rápidas balanceadas que se ofrecen los viernes de cada semana como otra alternativa en la alimentación. Se caracterizan por tener ingredientes en su mayoría artesanales, carnes frías bajas en grasa y colorantes, productos integrales y aceites de buena calidad.

Dentro de esta alternativa podemos encontrar: Wraps, sandwichs, hamburguesas, entre otras, todos estos acompañados de ensaladas y bebidas naturales.

Menú escolar

Nuestro menú garantiza una alimentación sana y equilibrada, favoreciendo un excelente crecimiento y desarrollo. Además, tiene en cuenta las necesidades alimentarias por grupos de edades, géneros, y las preferencias y rechazos de nuestra población.

Punto Mexicano

Se ofrece 1 vez a la semana comida mexicana como tacos, quesadillas y tortillas con diferentes toppings como: frijol refrito, pollo desmechado, carne molida y/o desmechada, queso mozzarella, guacamole, pico de gallo, acompañados de nachos, ensalada y una deliciosa bebida.

Formas de Pago



Pago PSE desde correo de notificación

Recibirá un correo de notificación con su factura, puede imprimirla (Laser) y cancelar en el banco o pagar desde la factura virtual dándole clic en "Pague ahora".

Pago PSE desde página web

Ingrese a nuestra página web:

www.cresycatering.com
y dé clic en "Pago en Línea".

Costos programas

Desayuno
\$152.023

Nutrilonchera \$133.072	Almuerzo \$226.583
Desayuno + A. Premium \$ 378.836	Desayuno + Almuerzo \$354.859
Nutrilonchera + Almuerzo \$341.672	Alimentación Premium \$249.361

Fecha de pago del 1 al 8 de cada mes