Nutrición que brinda Bienestar

Minuta

Febrero

2020

Administradora

Enyi Enriquez

Tel: 538 19 04 / 311 627 80 08

E-mail:

cafeteriamontemayor@gmail.com

Colegio:

Montemayor

CRES & Catering s.a.s

Cafeterías y restaurantes CRES & Catering

Lonchera saludable

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Cubos de piña oro miel Mini pizza de hawaiana Jugo natural	Banano Rollitos de pan con queso crema Bebida chocolatada	Manzanas en lajas Arepa tela con quesito campesino Jugo natural	Triángulos de sandía Pan tostado con nutella Kumis	Bastones de mango Sandwich de jamón y queso Jugo natural
3	Mix de uvas Almojábana Bebida chocolatada	Cascos de mandarina Arepa de chócolo con quesito Jugo natural	Cascos de pera Mini perro Jugo natural	Uvas Galletas ducales con quesito Jugo natural	Mix de frutos amarillos Muffin Malteada de fresa
4	Fresas en lajas Pancakes con miel Malteada de vainilla	Granadilla Pan bola con quesito Jugo natural	Cubos de piña oro miel Palito de queso horneado Sorbete de mango	Manzana en lajas Pulpos de salchicha con triángulo de arepa Jugo natural	Fresas y mango Pandequeso Sorbete de banano
5	Cubos de papaya Derretido de queso Jugo natural	Cascos de mandarina Arepa de yuca con jamón y queso Jugo natural	Bastones de mango Arepa de queso con lecherita Bebida chocolatada	Granadilla Momias de hojaldre Jugo natural	Fresas en lajas Almojábana Malteada de vainilla

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Cafeterías y restaurantes CRES & Catering

Almuerzo infantil

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Sopa de lentejas Fajitas de pollo crispy Arroz blanco Monedas de plátano verde Cubos de pepino y tomate Jugo natural Dulce	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Cubos de aguacate Jugo natural Dulce	Sopa minestrone Fajitas de res Arroz blanco Papa al vapor Zanahoria rallada Jugo natural Dulce	Cazuela de fríjoles Carne desmechada y chicharrón Arroz blanco Maduro en cubos Ensalada campesina Jugo natural Dulce	Crema de ahuyama Croquetas de atún Arroz blanco Papas criollas Cubos de tomate rojo y verde Jugo natural Dulce
3	Sopa de hilos Carne desmechada Arroz blanco Torta de chócolo Cubos de aguacate Jugo natural Dulce	Crema de lechuga Albóndiguitas Arroz blanco Patacón Zanahoria rallada Jugo natural Dulce	Sopa de tortilla Croquetas de pollo Arroz blanco dedos de yuca Cubos de tomate rojo Jugo natural Dulce	Fríjoles Carne molida y chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Lechuga con zanahoria Jugo natural Bebida	Sopa de habichuela Pescado apanado Arroz blanco Aborrajado Cubos de mango y fresa Jugo natural Bebida
4	Sopa de las 3 papas Fajitas de res Arroz blanco Plátano calado Cubos de aguacate Jugo natural Dulce	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Cubos de tomate y pepino Jugo natural Dulce	Sopa de blanquillo Fajitas de cerdo Arroz blanco Chips de yuca Zanahoria rallada Jugo natural Dulce	Cazuela de fríjoles Carne desmechada y chicharrón Arroz blanco Maduro en cubos Ensalada campesina Jugo natural Dulce	Crema de zanahoria Croquetas de pescado Arroz blanco Mazorquita Lechuga y zanahoria Jugo natural Dulce
5	Sopa de verduras Chuzo de pollo Arroz blanco Cascos de papa Cubos de tomate rojo y verde Jugo natural Dulce	Crema de brócoli Fajitas de res Arroz blanco Chips de plátano maduro Cubos de pepino Jugo natural Dulce	Crema de cebolla Pollo desmechado Pastas en salsa blanca Croissant Cubos de guacate y tomate Jugo natural Dulce	Fríjoles Carne molida y chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Lechuga con zanahoria Jugo natural Bebida	Sopa de letras Torta de pescado Arroz blanco Patacón Zanahoria rallada Jugo natural Bebida

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Cafeterías y restaurantes CRES & Catering

Almuerzo escolar

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Sopa de lentejas Cañón de cerdo o fajitas de pollo crispy Arroz blanco Chips de plátano verde o puré de papa gratinado Ensalada de la barra Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado o cerdo en finas hierbas Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada de la barra Bebida Dulce	Sopa minestrone Res al romero o pollo a la plancha Arroz blanco o verde Monedas de guineo o papa al vapor Ensalada de la barra Bebida Dulce	Cazuela de fríjoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos y maicitos Ensalada de la barra Bebida Dulce	Crema de ahuyama Res en salsa de panela o croquetas de atún Arroz blanco o amarillo Nachos con guacamole o papas criollas Ensalada de la barra Bebida Dulce
3	Sopa de hilos Carne desmechada o fajitas de cerdo en salsa teriyaki Arroz blanco o con ajonjolí Torta de chócolo o chips de papa Ensalada de la barra Bebida Dulce	Crema de lechuga Albóndiga en salsa bbq o pollo a las finas hierbas Arroz blanco o moreno Torta de zanahoria o patacón Ensalada de la barra Bebida Dulce	Sopa de tortilla Croquetas de pollo o cerdo al romero Arroz blanco o con zanahoria Puré de papa criolla gratinado o dedos de yuca Ensalada de la barra Bebida Dulce	Fríjoles Carne molida, chicharrón, huevo y/o chorizo Arroz blanco Tajada maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	Sopa de habichuela Pescado apanado o pollo a la plancha Arroz blanco o con coco Aborrajado o papas a la francesa Ensalada de la barra Bebida Dulce
4	Sopa de las 3 papas Pollo en salsa de champiñones o res en fajitas Arroz blanco o con espinaca Plátano calado o papas bruscas Ensalada de la barra Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado o cerdo en finas hierbas Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada de la barra Bebida Dulce	Sopa de blanquillo Picada de carne o cerdo a la criolla Arroz blanco o con verduras Torta de banano o chips de yuca Ensalada de la barra Bebida Dulce	Cazuela de fríjoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos y maicitos Ensalada de la barra Bebida Dulce	Crema de zanahoria Croquetas de pescado o brochetas de pollo Arroz blanco o con ajonjolí Mazorca o arepa frita Ensalada de la barra Bebida Dulce
5	Sopa de verduras Souflé de carne o chuzo de pollo Arroz blanco o con tomate Pudín de pan o papas en cascos Ensalada de la barra Bebida Dulce	Crema de brócoli Res en finas hierbas o pollo a la naranja Arroz blanco o con zanahoria Chips de plátano maduro o papa al vapor con salsa blanca Ensalada de la barra Bebida Dulce	Crema de cebolla Pollo desmechado o cerdo al romero Arroz blanco o pastas en salsa blanca Croissant o arepuela Ensalada de la barra Bebida Dulce	Fríjoles Carne molida, chicharrón, huevo y/o chorizo Arroz blanco Tajada maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	Sopa de letras Torta de pescado o estofado de cerdo Arroz blanco o con coco Patacón o dedos de queso Ensalada de la barra Bebida Dulce

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

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

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.

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

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 dándo clic en " Pague ahora ".

Pago PSE desde página web

Ingrese a nuestra página web:

www.cresycatering.com

y dé clic en "Pago en Línea".

Fecha de pago del 1 al 8 de cada mes

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