

*Nutrición
que brinda
Bienestar*

Minuta

Noviembre

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	Manzana en lajas Sándwich de pan bola con quesito Jugo natural	Cubos de mango Momias de hojaldre Jugo natural	Fresas en lajas Tostadas con nutella y quesito Jugo natural	Piña en cubos Arepa de tela con queso Bebida achocolatada
3	Cubos de mango Cereal Leche	Granadilla Dedo de queso Bebida achocolatada	Banano Muffin de banano Kumis	Mix de frutos rojos Empanadita de carne Jugo natural	Cascos de mandarina Mini pizza hawaiana Jugo natural
4	Festivo	Cubos de papaya Tostadas francesas con mermelada Yogurt	Cascos de pera Sándwich de jamón y queso Jugo natural	Uvas Pan de queso Bebida achocolatada	Triángulos de sandía Pastel de arequipe Jugo natural
5	Fresa en lajas Galletas ducales con quesito Bebida achocolatada	Mandarina en cascos Mini pastel de pollo Jugo natural	Banano en rodajas Cereal Yogurt	Bastones de mango Arepa de queso Jugo natural	Mix de frutos amarillos Panqueques Jugo natural
6	Uvas Flautas de queso Jugo natural				

Semana **Lunes** **Martes** **Miércoles** **Jueves** **Viernes**

2	Festivo	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Ensalada Bebida Dulce	Sopa de verduras Fajitas de res en salsa de panela Arroz blanco Chips de plátano verde Ensalada Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada y chicharrón Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	Sopa mexicana Croquetas de atún Arroz blanco Molde de maicitos Ensalada Bebida Dulce
3	Sancocho Costillas BBQ Arroz blanco Croquetas de yuca Ensalada Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Ensalada Bebida Dulce	Sopa de tortilla Fajitas de cerdo caramelizado Arroz blanco Aborrajado Ensalada Bebida Dulce	Frijoles Carne molida y chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Bebida Dulce	Consomé de pescado Pescado apanado Arroz blanco Papa al vapor con crema Ensalada Bebida Dulce
4	Festivo	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Ensalada Bebida Dulce	Crema de lechuga Fajitas de res al romero Arroz blanco Molde de maicitos Ensalada Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada y chicharrón Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	Crema de tomate Fajitas de pescado apanado Arroz blanco Patacón con hogao Ensalada Bebida Dulce
5	Sopa de letras Torta de carne Arroz blanco Aborrajado Ensalada Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Ensalada Bebida Dulce	Sopa de hilos fajitas de cerdo Arroz blanco Monedas de plátano Ensalada Bebida Dulce	Frijoles Carne molida y chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Bebida Dulce	Crema de champiñones Pescado al horno Arroz blanco Papas a la francesa Ensalada Bebida Dulce
6	Sopa de guineo Fajitas de pollo a las finas hierbas Arroz blanco Puré de papa Ensalada Bebida Dulce				

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Festivo	Ajiaco Pollo desmechado o cerdo en finas hierbas Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada Bebida Dulce	Sopa de verduras Res en salsa de panela o cerdo al romero Arroz blanco Chips de plátano verde Ensalada Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	Sopa mexicana Croquetas de atún o pollo en salsa de maracuyá Arroz árabe Molde de maicitos Ensalada Bebida Dulce
3	Sancocho Costillas BBQ o res a la plancha Arroz blanco Croquetas de yuca Ensalada Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado o cerdo en finas hierbas Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada Bebida Dulce	Sopa de tortilla Fajitas de pollo crispero o cerdo caramelizado Arroz blanco Aborrajado Ensalada Bebida Dulce	Frijoles Carne molida, chicharrón, huevo y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Bebida Dulce	Consomé de pescado Pescado apanado o res con chimichurri Arroz con coco Papa al vapor con crema Ensalada Bebida Dulce
4	Festivo	Ajiaco Pollo desmechado o cerdo en finas hierbas Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada Bebida Dulce	Crema de lechuga Cordón blue de pollo o res al romero Arroz blanco Molde de maicitos Ensalada Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	Crema de tomate Fajitas de pescado apanado o cerdo en salsa de piña Arroz mixto Patacón con hogao Ensalada Bebida Dulce
5	Sopa de letras Torta de carne o estofado de cerdo Arroz blanco Aborrajado Ensalada Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado o res en finas hierbas Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada Bebida Dulce	Sopa de hilos Cerdo en salsa de champiñones o fajitas de pollo Arroz blanco Monedas de plátano Ensalada Bebida Dulce	Frijoles Carne molida, chicharrón, huevo y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Bebida Dulce	Crema de champiñones Pescado al horno o pollo a la plancha Arroz con vegetales Papas a la francesa Ensalada Bebida Dulce
6	Sopa de guineo Pollo a las finas hierbas o cerdo en BBQ Arroz blanco Puré de papa Ensalada 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
Chococrispis
Yogurt
Zucaritas
Fresa
Fruta
Desayunos
Arepas
Tipico
Huevo
omelette
Salchicha
queso
Jamón
Chόcolo
Kumis
Leche
Milo
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)



Cafeterías y restaurantes CRES & Catering

Desayuno Tradicional

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Festivo	Manzana en lajas Huevos revueltos o con salchicha Pan bola Bebida	Cubos de mango Huevos revueltos o con maicitos Momias de hojaldre Bebida	Fresas en lajas Huevos revueltos o con jamón Tostadas con nutella Bebida	Piña en cubos Huevos revueltos o con queso Arepas de tela Bebida
3	Cubos de mango Huevos revueltos o con jamón Galletas con queso crema Bebida	Granadilla Huevos revueltos o con salchicha Dedo de queso Bebida	Banano Huevos revueltos o con maicitos Pan tajado Bebida	Mix de frutos rojos Huevos revueltos o con jamón Empanadita de carne Bebida	Cascos de mandarina Huevos revueltos o con queso Tostadas con mermelada Bebida
4	Festivo	Cubos de papaya Huevos revueltos o con salchicha Tostadas francesas con mermelada Bebida	Cascos de pera Huevos revueltos o con maicitos Pan tajado con nutella Bebida	Uvas Huevos revueltos o con jamón Pan de queso Bebida	Triángulos de sandía Huevos revueltos o con queso Palito de queso Bebida
5	Fresa en lajas Huevos revueltos o con jamón Galletas ducalés Bebida	Mandarina en cascos Huevos revueltos o con salchicha Pan bola Bebida	Banano en rodajas Huevos revueltos o con maicitos Tostadas Susanita Bebida	Bastones de mango Huevos revueltos o con jamón Arepas de queso Bebida	Mix de frutos amarillos Huevos revueltos o con queso Panqueques Bebida
6	Uvas Huevos revueltos o con jamón Flautas de queso Bebida				

Desayuno Ligero

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Festivo	Manzana en lajas Cereal Bebida	Cubos de mango Cereal Bebida	Fresas en lajas Cereal Bebida	Piña en cubos Cereal Bebida
3	Cubos de mango Cereal Bebida	Granadilla Cereal Bebida	Banano Cereal Bebida	Mix de frutos rojos Cereal Bebida	Cascos de mandarina Cereal Bebida
4	Festivo	Cubos de papaya Cereal Bebida	Cascos de pera Cereal Bebida	Uvas Cereal Bebida	Triángulos de sandía Cereal Bebida
5	Fresa en lajas Cereal Bebida	Mandarina en cascos Cereal Bebida	Banano en rodajas Cereal Bebida	Bastones de mango Cereal Bebida	Mix de frutos amarillos Cereal Bebida
6	Uvas Cereal Bebida				

Alimentación Premium



Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Festivo	Brocheta de res Arroz blanco (opcional) Yuquitas fritas Ensalada Jugo natural Dulce	Carne de cerdo Arroz blanco (opcional) Papas criollas Ensalada Jugo natural Dulce	Carne de res Arroz blanco (opcional) Patacón con hogao Ensalada Jugo natural Dulce	Chuzo de pollo Arroz blanco (opcional) Papas a la francesa con paprika Ensalada Jugo natural Dulce
3	Pollo a la plancha Arroz blanco (opcional) Cascos de papa Ensalada Jugo natural Dulce	Brocheta de res Arroz blanco (opcional) Yuquitas fritas Ensalada Jugo natural Dulce	Carne de cerdo Arroz blanco (opcional) Papas criollas Ensalada Jugo natural Dulce	Carne de res Arroz blanco (opcional) Patacón con hogao Ensalada Jugo natural Dulce	Chuzo de pollo Arroz blanco (opcional) Papas a la francesa con paprika Ensalada Jugo natural Dulce
4	Festivo	Brocheta de res Arroz blanco (opcional) Yuquitas fritas Ensalada Jugo natural Dulce	Carne de cerdo Arroz blanco (opcional) Papas criollas Ensalada Jugo natural Dulce	Carne de res Arroz blanco (opcional) Patacón con hogao Ensalada Jugo natural Dulce	Chuzo de pollo Arroz blanco (opcional) Papas a la francesa con paprika Ensalada Jugo natural Dulce
5	Pollo a la plancha Arroz blanco (opcional) Cascos de papa Ensalada Jugo natural Dulce	Brocheta de res Arroz blanco (opcional) Yuquitas fritas Ensalada Jugo natural Dulce	Carne de cerdo Arroz blanco (opcional) Papas criollas Ensalada Jugo natural Dulce	Carne de res Arroz blanco (opcional) Patacón con hogao Ensalada Jugo natural Dulce	Chuzo de pollo Arroz blanco (opcional) Papas a la francesa con paprika Ensalada Jugo natural Dulce
6	Pollo a la plancha Arroz blanco (opcional) Cascos de papa Ensalada Jugo natural Dulce				

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



Costos programas

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".

Desayuno
\$121.618

Nutrilonchera \$106.458	Almuerzo \$181.266
Desayuno+A.Premium \$ 303.069	Desayuno+ Almuerzo \$283.887
Nutrilonchera+ Almuerzo \$273.338	Alimentación Premium \$199.488

Fecha de pago del 1 al 8 de cada mes