

# Minuta Marzo 2022

Administradora  
**Andrea Pérez**

Cel: 311 627 80 08

E-mail:  
cafeteriamontemayor@gmail.com

Colegio:  
Montemayor



*Nutrición que brinda*  
**Bienestar**



# Lonchera

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1		<p>Manzana roja en lajas</p> <p>Almojabana con queso</p> <p>Bebida de chocolate</p>	<p>Murrapo</p> <p>Sanduche de quesos</p> <p>Jugo de mango</p>	<p>Cascos de pera</p> <p>Momias de hojaldre</p> <p>Jugo de mandarina</p>	<p>Fresas en lajas</p> <p>Pancakes con quesito</p> <p>Bebida de fresa</p>
2	<p>Granadilla</p> <p>Arepa de choco con queso</p> <p>Bebida de chocolate</p>	<p>Cascos manzana verde</p> <p>Sanduche de pollo desmechado con lechuga</p> <p>Jugo de uva</p>	<p>Estrellas de carambolo</p> <p>Omelette con tomate y mini tostadas</p> <p>Sorbete de vainilla</p>	<p>Papaya en cubos</p> <p>Empanada de queso</p> <p>Jugo de piña</p>	<p>Cascos de mandarina</p> <p>Wrap de quesos</p> <p>Jugo de sandía</p>
3	<p>Mix de manzana</p> <p>Arepa de yuca con queso</p> <p>Jugo de mango</p>	<p>Tambores de banano</p> <p>Palito de queso</p> <p>Jugo de fresa</p>	<p>Melón en cubos</p> <p>Sanduche de jamón y queso con lechuga</p> <p>Jugo de naranja</p>	<p>Mix de frutos rojos</p> <p>Pastel hawaiano</p> <p>Sorbete de fresa</p>	<p>Triangulos de sandía</p> <p>Momias de hojaldre</p> <p>Jugo de mango</p>
4	<p>Papaya en cubos</p> <p>Pulpos de salchicha con papas chips</p> <p>Jugo de guayaba</p>	<p>Cascos de naranja</p> <p>Wrap de queso con lechuga</p> <p>Jugo de mora</p>	<p>Mix de manzana</p> <p>Empanada de papa y carne</p> <p>Jugo de piña</p>	<p>Murrapo</p> <p>Derretido de queso</p> <p>Bebida de fresa</p>	<p>Lajas de mango</p> <p>Buñuelitos</p> <p>Bebida de chocolate</p>
5	<p>Mix de frutos rojos</p> <p>Pastel de pollo</p> <p>Jugo de sandía</p>	<p>Fresas en lajas</p> <p>Croissant de chocolate</p> <p>Leche</p>	<p>Manzana roja en cascós</p> <p>Arepa de queso</p> <p>Sorbete de vainilla</p>	<p>Mandarina en cascós</p> <p>Huevos con hogao y arepa redonda</p> <p>Jugo de mango</p>	

**Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana**

# Menú Infantil

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1		Sopa campesina Rollo de carne Arroz blanco Aborrajado Lechuga con tomate cherry Jugo Dulce	Crema de pollo Torta de pollo Arroz blanco Puré de ahuyama Repollo con piña Jugo Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Madurito en cubos Ensalada campesina Jugo Dulce	Daal tarka Pollo tikka masala Arroz blanco Samosas Raita de yogurt y plátano Nimbur panni Kheer Día internacional: INDIA
2	Crema de ahuyama Fajitas de cerdo Arroz blanco Brocolí gratinado Zanahoria rayada con tomate en cubos Jugo Dulce	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Aguacate en cubos Jugo Dulce	Sopa de habichuelas Bombones de pollo Arroz blanco Aros de cebolla Lechuga con fresa Jugo Dulce	Fríjoles Carne molida, chicharrón y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Jugo Dulce	Crema de cebolla Croquetas de atún Arroz blanco Deditos de yuca Pepino con tomate Jugo Dulce
3	Crema de brocolí Fajitas de cerdo a la plancha Arroz blanco Coliflor gratinado Zanahoria con zuchinni tipo spaguetti Jugo Dulce	Sopa de tortilla Milanesa de pollo Arroz blanco Papas criollas al limón Ensalada de brocolí Jugo Dulce	Crema de papa Fajitas de pollo a la jardinera Arroz blanco Chips de calabacín Lechuga con mango Jugo Dulce	Cazuela de frijoles Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Madurito en cubos Ensalada campesina Jugo Dulce	Crema de chocolate Carne a la bolognesa y queso parmesano Pasta corta Croissant Brocolí con zanahoria Jugo Dulce
4	Crema de champiñones Cordon bleu de pollo Arroz blanco Tomates gratinados Coliflor con brocolí Jugo Dulce	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Aguacate en cubos Jugo Dulce	Sopa de guineo Fajitas de cerdo Arroz blanco Molde de maicito con arveja y zanahoria Lunas de tomate verde Jugo Dulce	Fríjoles Carne molida, chicharrón y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Jugo Dulce	Sopa de letras Milanesa de pescado Arroz blanco Patacón con guacamole Coliflor con tomate cherry Jugo Dulce
5	Crema de espinacas Fajitas de res asada Arroz blanco Arepuela Lechuga con fresa Jugo Dulce	Lentejas Pollo a la plancha Arroz blanco Puré de coliflor Aguacate en cubos Jugo Dulce	Sopa de arveja Fajitas de cerdo en salsa criolla Arroz blanco Deditos de yuca horneados Bastones de zanahoria con lechuga Jugo Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Madurito en cubos Ensalada campesina Jugo Dulce	

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

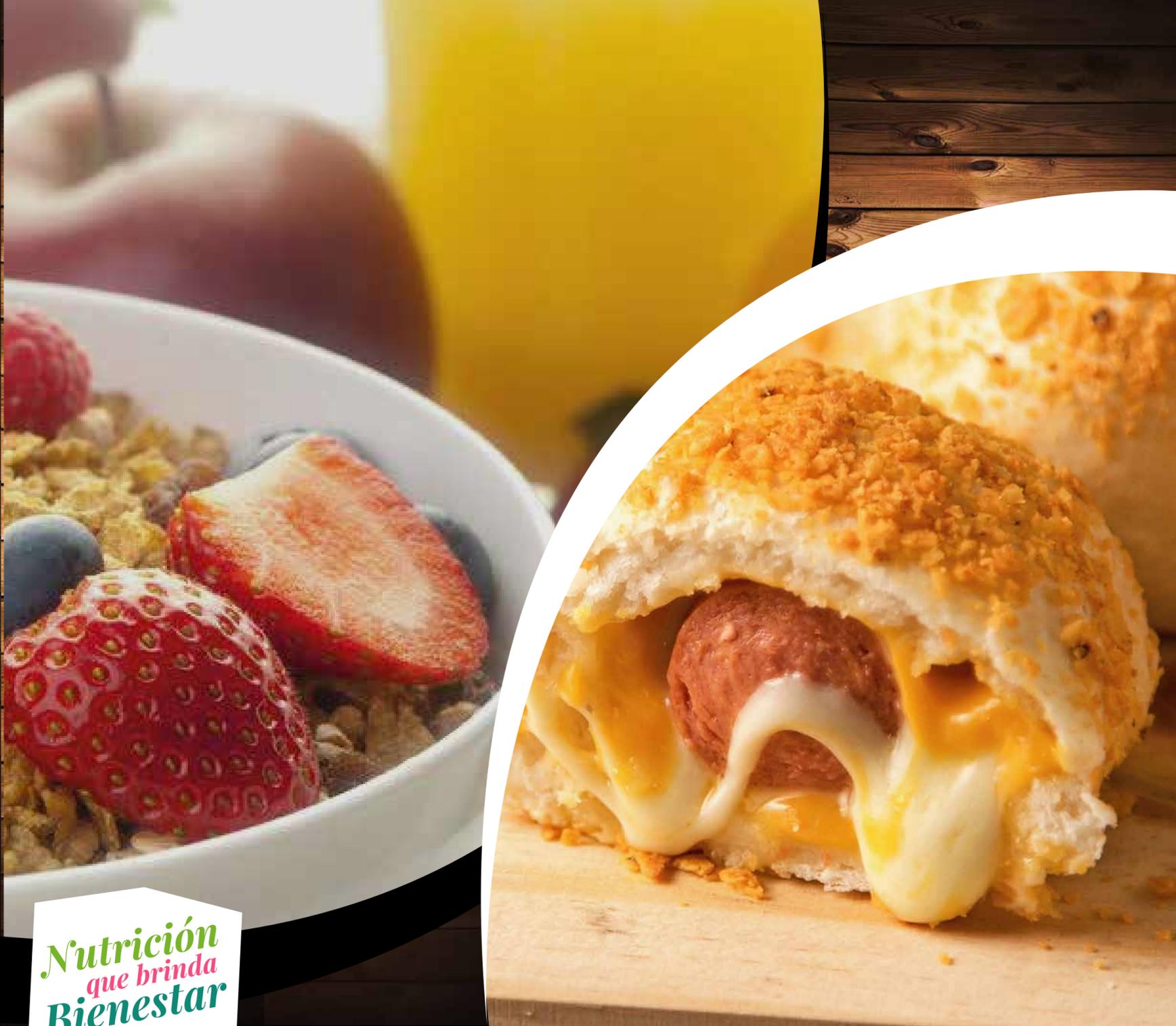
# Menú

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1		Sopa campesina Pollo stroganoff o rollo de carne Arroz con puerro o arroz blanco Coliflor rostizado o aborrajado Ensalada Jugo Dulce	Crema de pollo Cañon de cerdo en salsa de ciruelas o torta de pollo Arroz con pimenton o arroz blanco Molde papa gratinado con espinaca o mazorca asada Ensalada Jugo Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Madurito en cubos Ensalada Jugo Dulce	Daal tarka Curry de pescado o pollo tikka masala Arroz especiado o arroz jeera Samosas o Malai kofta Kachumber Lassi Kheer Día internacional: INDIA
2	Crema de ahuyama Cerdo en salsa de frutas o torta de carne Arroz con ajonjolí o arroz blanco Brocolí gratinado o puré de papa criolla Ensalada Jugo Dulce	Ajiaco Pollo desmechado o res en salsa criolla Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche. Ensalada Jugo Dulce	Sopa de habichuelas Posta cartagenera o bombones de pollo Arroz blanco o arroz ranchero Aros de cebolla o plátano calado Ensalada Jugo Dulce	Frijoles Carne molida, chicharrón y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Jugo Dulce	Crema de zanahoria Goulash de res o chuzo de pollo Arroz silvestre o arroz blanco Verduras salteadas o arañas de plátano Ensalada Jugo Dulce
3	Crema de brocolí Muchaho relleno o cerdo a la plancha Arroz blanco o arroz con arvejas Coliflor gratinado o monedas de plátano verde Ensalada Jugo Dulce	Sopa de tortilla Pollo asado al horno o cerdo en salsa de frutas Arroz con maduritos o arroz blanco Falafel de garbanzos o papas criollas al limón Ensalada Jugo Dulce	Crema de papa Pollo a la jardinera o torta de cerdo caramelizada Arroz con soya o arroz blanco, papas criollas con verduras o puré de plátano maduro Ensalada Jugo Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Madurito en cubos Ensalada Jugo Dulce	Sopa de letras Costillas a la BBQ o res asada Arroz blanco o arroz con habichuela y zanahoria Berenjenas asadas o papas a la francesa Ensalada Jugo Dulce
4	Crema de champiñones Cordón bleu de pollo o goulash de cerdo Arroz con zanahoria o arroz blanco Tomates gratinados o chips de plátano Ensalada Jugo Dulce	Ajiaco Pollo desmechado o res en salsa criolla Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche. Ensalada Jugo Dulce	Sopa de guineo Res asada o cerdo a la miel Arroz oriental o arroz blanco Molde de maicito con arveja y zanahoria o papas americanas Ensalada Jugo Dulce	Frijoles Carne molida, chicharrón y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Jugo Dulce	Crema de choco Pescado al gratín o cerdo en salsa de uchuva Arroz con coco o arroz blanco Nuggets de brocoli o patacón con guacamole Ensalada Jugo Dulce
5	Crema de espinacas Res asada o cerdo al ajillo Arroz blanco o arroz con maicitos Zanahorias salteadas o arepuela Ensalada Jugo Dulce	Lentejas Pollo a la plancha o torta de carne Arroz blanco o arroz indones Puré de coliflor o papas rústicas con paprika Ensalada Jugo Dulce	Sopa de arveja Bombones de pollo o indios de cerdo Arroz confitado o arroz blanco Torta de lentejas o deditos de yuca horneados Ensalada Jugo Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharrón y chorizo Arroz blanco Madurito en cubos Ensalada Jugo Dulce	

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

# Desayunos

Ligero | Tradicional



*Nutrición  
que brinda  
Bienestar*

## 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 omelete, 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, zucartas o froot loops); porción de fruta y bebida (yogurt, kumis o leche).

# Menú

• Asados a la plancha  
• Segunda opción



Nutrición  
que brinda  
Bienestar

## 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, Platánitos 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, sandwiches, 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.