

# Minuta

*Noviembre*

# 2022

Administradora  
**María Camila Marín L.**  
Cel: 311 627 80 08  
E-mail:  
cafeteriamontemayor@gmail.com  
Colegio:  
Montemayor



*Nutrición que brinda*  
**Bienestar**



# Lonchera

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1		Lajas de pera Arepas de chocolate con queso Jugo de mandarina	Lunas de guayaba manzana Derretido de queso Limónada de mango	Mix de frutos amarillos Buñuelo Bebida de fresa	Cubos de piña oro miel Palito de queso horneado Jugo de fresa
2	<i>Festivo</i>	Rodajas de manzana roja Almojabana y queso Bebida de chocolate	Lajas de mango Arepas de queso Jugo de piña	Fresas en laminas Pancakes con miel y queso Jugo de mora	Murrapo Tostada francesa con crema de chocolate y cubitos de queso Leche
3	<i>Festivo</i>	Uvas Croissant de queso Yogur	Mix de frutos rojos Sanduche de jamón y queso con lechuga Sorbete de mango	Paletas de sandía Empanada de queso Jugo de uva	Mix de frutas (salpicón) Galleta tipo wafer Helado de vainilla
4	Cubos de piña oro miel Pastel de pollo Jugo de frutos rojos	Banano Arepas de maíz con queso mozzarella Sorbete de mora	Mix de frutos rojos Pan tostado con mermelada y bastones de queso Jugo de mango	Rodajas de manzana verde Pandebono y queso Bebida de fresa	Fresas en laminas Croissant de chocolate Kumis
5	Lunas de guayaba manzana Empanada de queso Sorbete de banano	Lajas de mango Nuggets de pollo con nachos Jugo de naranja	Mix de manzana Pancakes con salsa de chocolate y queso Jugo de fresa		

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

# Menú Infantil

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1		Garbanzos Rollo de carne Arroz blanco Deditos de yuca Repollo morado y zanahoria Jugo Dulce	Sopa de guineo Fajitas de pollo a la plancha Arroz blanco Papa al vapor Zanahoria y pepino Jugo Dulce	Frijoles Carne molida, chicharron y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Jugo Dulce	Sopa minestrone Pollo desmechado, salsa carbonara y queso parmesano Pasta larga Croissant Lechuga con fresa Jugo Dulce
2	<i>Festivo</i>	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Lechuga con aguacate Jugo Dulce	Sopa de hilos Croqueta de atún Arroz blanco Puré de yuca Fresa y mango con yogur Jugo Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharron y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada campesina Jugo Dulce	Sancochito Torta de carne Arroz blanco Mazorca asada Mix de tomate Jugo Dulce
3	<i>Festivo</i>	Sopa de arvejas Fajitas de cerdo Arroz blanco Puré de plátano maduro Zanahoria con piña Jugo Dulce	Crema de zanahoria Carne desmechada Arroz blanco Cascos con páprika Lechuga con manzana roja Jugo Dulce	Frijoles Carne molida, chicharron y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Jugo Dulce	Sopa de letras Chuzo de pollo Arroz blanco Monedas de plátano verde Tomate cherry y zanahoria Jugo Dulce
4	Crema de ahuyama Cerdo desmechado Arroz blanco Chips de papa Brocoli con tomate Jugo Dulce	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Lechuga con aguacate Jugo Dulce	Sopa de habichuelas Fajitas de pollo crispy Arroz blanco Papas criollas horneadas Zanahoria con zuchinni Jugo Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharron y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada campesina Jugo Dulce	Crema de tomate Carne molida, salsa napolitana y queso parmesano Pasta corta Pan bola Lechuga con piña Jugo Dulce
5	Crema de espinacas Carne desmechada Arroz blanco Chips de yuca Zanahoria con tomate verde Jugo Dulce	Lentejas Fajitas de cerdo Arroz blanco Arepa redonda Aguacate con tomate rojo Jugo Dulce	Sopa de patacón Nuggets de pescado Arroz blanco Patacón con guacamole Lechuga con fresa Jugo Dulce		

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

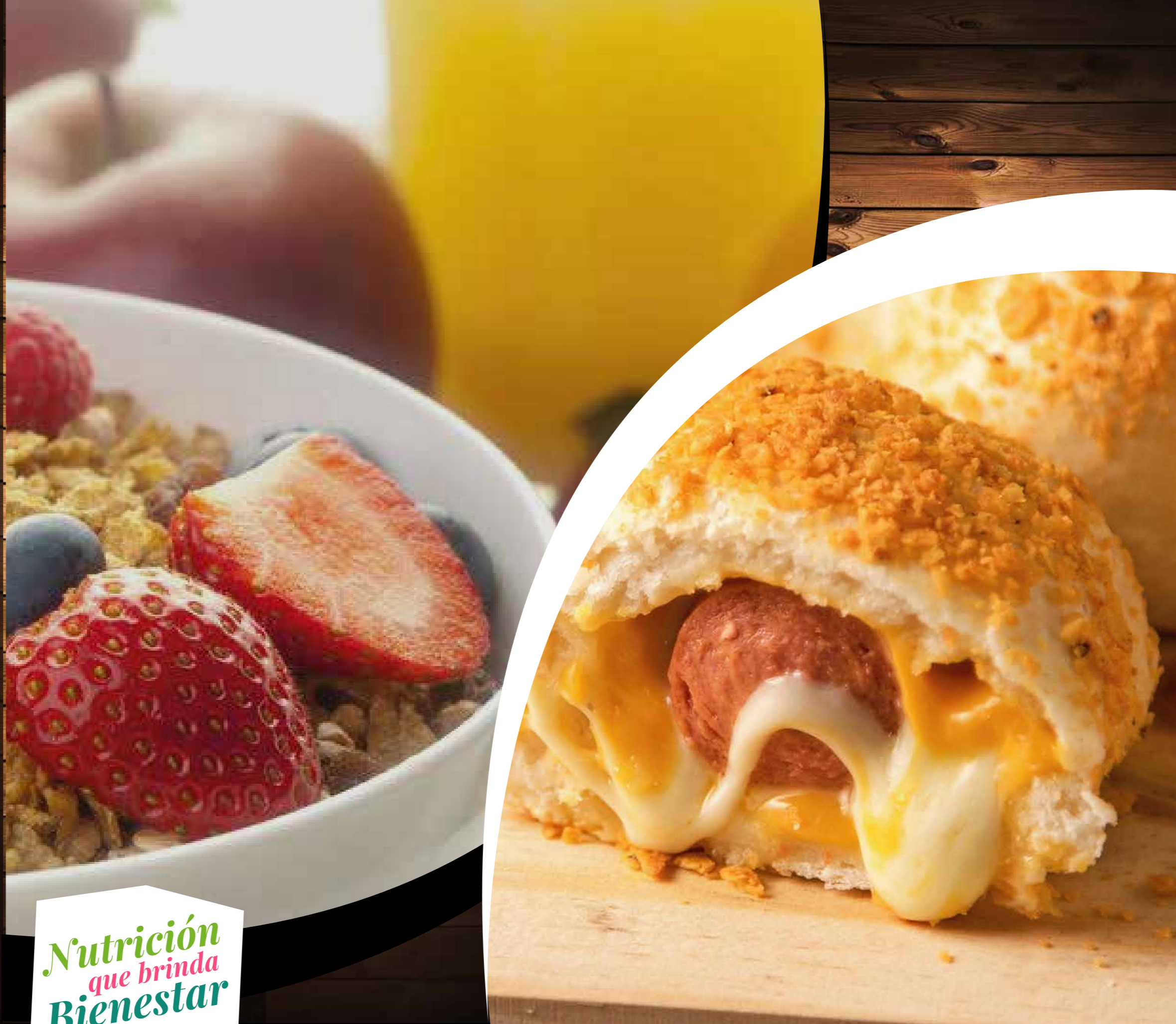
# Menú

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1		Garbanzos Cerdo a la mostaza o rollo de carne Arroz con zanahoria o arroz blanco Deditos de yuca o torta de banana Ensalada Jugo Dulce	Sopa de guineo Pollo al limón o res a la chimichurri Arroz oriental o arroz blanco Papa al vapor o tomate gratinado Ensalada Jugo Dulce	Frijoles Carne molida, chicharron y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Jugo Dulce	Sopa minestrone Bombones de pollo crispy o cerdo caramelizado Arroz con perejil o arroz blanco Brocoli gratinado o plátano maduro horneado Ensalada Jugo Dulce
2	<i>Festivo</i>	Ajiaco Pollo desmechado o res al tomillo Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada Jugo Dulce	Sopa de hilos Cordon bleu o croqueta de atún Arroz puerro o arroz blanco Puré de yuca o zanahorias salteadas Ensalada Jugo Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharron y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Jugo Dulce	Sancochito Posta sudada o torta de pollo Arroz con cabello de angel o arroz blanco Mazorca asada o verduras salteadas Ensalada Jugo Dulce
3	<i>Festivo</i>	Sopa de arvejas Pollo en salsa de mango o cerdo al tomillo Arroz con pimenton o arroz blanco Puré de plátano maduro o torta de choco Ensalada Jugo Dulce	Crema de zanahoria Torta de cerdo o res en salsa criolla Arroz silvestre o arroz blanco Coliflor gratinado o papas en cascotes con páprika Ensalada Jugo Dulce	Frijoles Carne molida, chicharron y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Jugo Dulce	Sopa de letras Chuzo de pollo o goulash de res Arroz rojo o arroz blanco Aros de cebolla o plátano calado Ensalada Jugo Dulce
4	Crema de ahuyama Alitas de pollo a la miel mostaza o cerdo a la plancha Arroz con maicitos o arroz blanco Chop suey o chips de papa Ensalada Jugo Dulce	Ajiaco Pollo desmechado o res al tomillo Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada Jugo Dulce	Sopa de habichuelas Milanesa de pollo o res a la cantonesa Arroz campesino o arroz blanco Torta de lentejas o papas criollas horneadas Ensalada	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharron y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Jugo Dulce	Crema de tomate Costillas a la BBQ o torta de carne Arroz con soya o arroz blanco Brocheta de verduras o monedas de plátano verde Ensalada Jugo Dulce
5	Crema de espinacas Pollo stroganoff o cerdo en salsa teriyaki Arroz con raíces chinas o arroz blanco Chips de yuca o aborrajado Ensalada Jugo Dulce	Lentejas Carne nLentejas Carne negra o cerdo a la miel Arroz atomatado o arroz blanco Arepa redonda con hogao o torta de zanahoria Ensalada Jugo Dulce	Sopa de patacón Milanesa de pescado o pollo a la jardinera Arroz con coco o arroz blanco Patacón con guacamole o nug- gets de brocoli 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,  
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, 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.