

Minuta

Marzo
2023

Colegio:
Montemayor

Cel: 311 627 80 08

E-mail:
cafeteriamontemayor@gmail.com



Nutrición que brinda
Bienestar



Lonchera

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1			<p>Cubos de piña oro miel</p> <p>Pan bola y queso</p> <p>Jugo de mango</p>	<p>Brocheta de fruta con queso</p> <p>Galleta de mantequilla</p> <p>Jugo de uva</p>	<p>Medialunas de pera</p> <p>Croissant de queso</p> <p>Sorbete de fresa</p>
2	<p>Pera y manzana roja</p> <p>Nuggets de pollo con arepa de maiz pequeña</p> <p>Jugo de mango en leche</p>	<p>Manzana verde tajada</p> <p>Tostada francesa con figura de queso</p> <p>Jugo de mora</p>	<p>Uvas en mitades</p> <p>Palito de queso horneado</p> <p>Bebida achocolatada</p>	<p>Cascos de mandarina</p> <p>Buñuelito</p> <p>Jugo de zanahoria y naranja</p>	<p>Fresa en mitades</p> <p>kumis con mermelada de fruta y hojuelas de maiz sin azúcar</p>
3	<p>Mini brocheta de piña y papaya</p> <p>Miniperrito</p> <p>Limonada de mango</p>	<p>Mango en bastones</p> <p>Pan bola con crema de chocolate y lonchita de queso</p> <p>Maicena de vainilla</p>	<p>Gelatina con trocitos de manzana</p> <p>Dip de pollo con mini tostadas</p> <p>Jugo de mandarina</p>	<p>Triangulo de sandia</p> <p>Mini torta de naranja</p> <p>Jugo de maracuya</p>	<p>Murrapo</p> <p>Pancakes con miel y queso</p> <p>Yogurt</p>
4	<i>Festivo</i>	<p>Laminas de fresa</p> <p>Crispetas naturales</p> <p>Leche</p>	<p>Media lunas de guayaba manzana</p> <p>Mini pizza hawaiana</p> <p>Jugo de naranja</p>	<p>Mini brocheta de melon y uva</p> <p>Papas chips y pulpo de salchicha</p> <p>Limonada de fresa</p>	<p>Granadilla</p> <p>Croissant de chocolate</p> <p>Avena de vainilla</p>
5	<p>Cascos de Naranja</p> <p>Pan tostado con crema de chocolate y corazones de queso</p> <p>Sorbete de banano</p>	<p>Murrapo</p> <p>Cereal</p> <p>Kumis</p>	<p>Kiwi en rodajas</p> <p>Palito de queso horneado</p> <p>Avena de vainilla</p>	<p>Gelatina con trocitos de Mango</p> <p>Lonchita de jamón y corazones de pancakes</p> <p>Jugo de mandarina</p>	<p>Fresas en mitades</p> <p>Tortica de Banano con queso</p> <p>Leche</p>

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Menú Infantil

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1			Sopa Mexicana Carne desmechada en guiso Arroz blanco Monedas de plátano verde Repollo morado con piña Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne molida y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada campesina Bebida Dulce	Pescado Gratinado Arroz blanco Papa vapor cuadritos con perejil coliflor y zuchini Bebida Dulce
2	Crema de ahuyama Fajitas de cerdo con vegetales wok Arroz blanco Chips de papa Mix de tomate Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Lechuga con aguacate Bebida Dulce	Sopa guineo Molde de carne Arroz Blanco Deditos de yuca Manzana y zanahoria Bebida Dulce	Frijoles Carne molida, chicharron y huevo Arroz blanco Tajada de maduro zanahoria rayada con tomate Bebida Dulce	Milanesa de pescado Arroz blanco Papas rizadas Lechuga con mango y zanahoria Bebida Dulce
3	Crema de brocoli Fricase de pollo Arroz blanco Chips de yuca Manzana y zanahoria Bebida Dulce	Garbanzos Pollo desmechado, salsa carbonara y queso parmesano Pasta larga Nachos con sour cream Calabacin y tomate Bebida Dulce	Sopa de habichuelas Res en trozos con champiñon salteado Arroz Amarillo Nachos con guacamole Pepino con tomate Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharron y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada campesina Bebida Dulce	Tortica de atún Arroz cabello de angel Chips de plátano Tomate cherry con brocoli Bebida Dulce
4	<i>Festivo</i>	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano y mazorca Lechuga con aguacate Bebida Dulce	DIA INTERNACIONAL 	Frijoles Carne molida, chicharron y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	Deditos de pescado apanado Arroz blanco Papas gratinadas Zanahoria con pepino Bebida Dulce
5	Crema de cebolla Fajitas de pollo Arroz blanco Torta de zanahoria Pepino con fresa Bebida Dulce	Sopa de arvejas Carne molida, salsa napolitana y queso Pasta larga Croisant mini tomate y coliflor Bebida Dulce	Crema de espinaca Brocheta de pollo y piña asada Arroz blanco Papas rústicas Lechuga con fresa Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, Chicharron y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada campesina Bebida Dulce	Pescado a la criolla Arroz blanco Arepa redonda Zanahoria con Zuchini Bebida Dulce

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

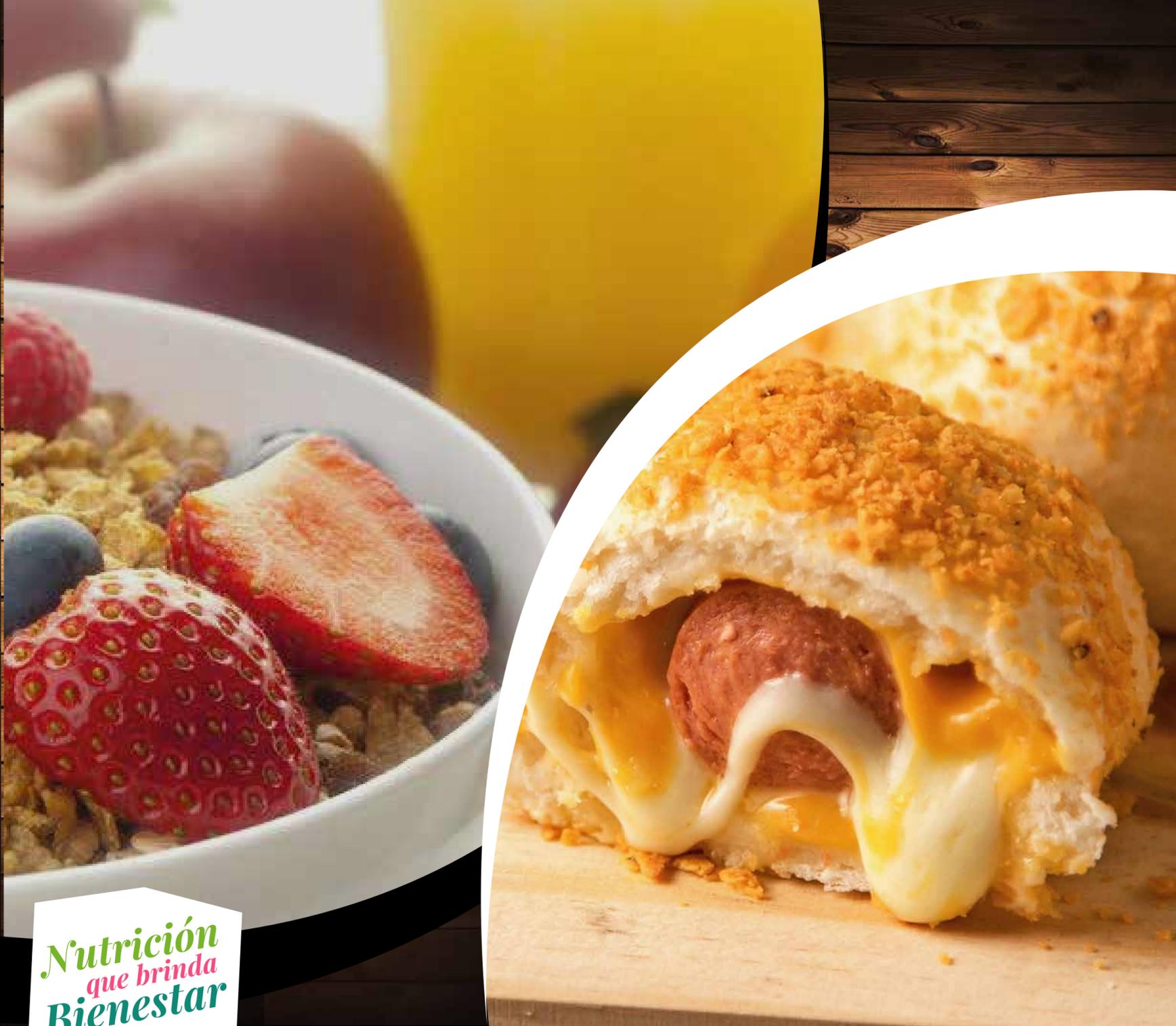
Menú

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1			Res stroganoff o alitas de pollo a la miel mostaza Arroz con zanahoria Monedas de plátano verde o torta de plátano Ensalada Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne molida, chicharron y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	Sopa campesina Pescado a las finas hierbas o cerdo a la naranja Arroz blanco o con perejil Plátano maduro al horno con mantequilla o papa al vapor con perejil Ensalada Bebida Dulce
2	Crema de ahuyama Goulash de cerdo o carne de hamburguesa Arroz oriental Tomates gratinados o chips de papa Ensalada Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado o cerdo en salsa de frutas Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada Bebida Dulce	Molde de carne o pollo a la naranja Arroz con perejil Papas criollas con limón o deditos de yuca Ensalada Bebida Dulce	Frijoles Carne molida, chicharron y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Bebida Dulce	Sopa mexicana medallon de pescado o posta cartagenera Arroz campesino Papas rizadas o puré de yuca Ensalada Bebida Dulce
3	Crema de brocoli Lomo de cerdo o Fricase de pollo Arroz con cabello de angel berenjena gratinado o torta de plátano Ensalada Bebida Dulce	Garbanzos Res al romero o milanesa de cerdo Arroz con maicitos Chips de plátano o nuggets de brocoli Ensalada Bebida Dulce	Sopa de habichuelas Res en salsa de pimentón o pollo al horno con especias Arroz con soya Plátano calado o nachos con sour cream Ensalada Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharron y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	Pescado a la parmesana o albondigas a la jardinera Arroz con coco Patacón con guacamole o papas americanas Ensalada Bebida Dulce
4	<i>Festivo</i>	Ajiaco Pollo desmechado o cerdo caramelizado Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra y crema de leche Ensalada Bebida Dulce	DIA INTERNACIONAL 	Frijoles Carne molida, chicharron y huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Bebida Dulce	Sopa de conchas Filete de pescado a la criolla o milanesa de pollo Arroz con vegetales Papas gratinadas o mazorca asada Ensalada Bebida Dulce
5	Crema de cebolla Lomo hawaiano o Fajitas de pollo a la BBQ Arroz con puerro Aros de cebolla o torta de zanahoria Ensalada Bebida Dulce	Sopa de arvejas Cordon bleu o res con chimichurri Arroz atomatado Arepa redonda o chips de arracacha Ensalada Bebida Dulce	Chuzo de pollo o picada de carnes Arroz colorido Papas rústicas o aborrajado Ensalada Bebida Dulce	Cazuela de frijoles Carne desmechada, chicharron y chorizo Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	Crema de espinacas Pescado a la criolla o Costillas a la BBQ Arroz con pimenton Papas a la francesa o puré de yuca Ensalada Bebida 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 (Bebida achocolatada, 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).

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 asada, 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.