

Minuta *2023* *Septiembre*

Colegio:
Montemayor

Tel:
311 627 80 08

E-mail:
cafeteriamontemayor@gmail.com

Nutrición
que brinda
Bienestar



Lonchera saludable

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					01 Mandarina Croissant de chocolate Leche
2	04 Uvas en mitades Palito de queso horneado Jugo tropical	05 Brocheta de mix de frutas Mini sandwich de jamón y queso Bebida de mango	06 Sandia en cuadros Arepa de chococho con quesito Bebida achocolatada	07 Fresas en lajas Buñuelitos Bebida de vainilla	08 Manzana verde tajada Tostada francesa con figura de queso Jugo de mora
3	11 Pera en lunas Empanada de papa y carne Jugo de frutos rojos	12 Murrapo Hojuelas de cereal Yogurt	13 Cascos de naranja Mini perrito Jugo de uva	14 Manzana en lajas Gelatina Roja + galletas de soda Sorbete de mango	15 Fresas en mitades Pancake con nutella Yogurt de melocotón
4	18 Triangulos de sandía Papita rellena Jugo de guayaba	19 Papaya con fresa Mini pastel de pollo Jugo de mora	20 Manzana roja tajada Galletas ducales + queso Sorbete de vainilla	21 Mix de frutas Buñuelito Bebida achocolatada	22 Fresas en mitades Waffles con miel y queso troquelado Jugo de mango
5	25 Mix de manzana Tortica de Banano Sorbete de fresa	26 Paleta de sandía Derretido de queso Jugo de mango	27 Mandarina Pastel de queso yogurt de mora	28 Mango en cuadros Pulpos de sanchicha chips de papa Jugo de fresa	29 Mix de Frutos rojos Sandwich de Pan bola con queso Jugo tropical

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Menú Infantil

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					01 Sopa de vegetales Torta de carne Arroz blanco papa en cuadros con mantequilla Lechuga + fresas Bebida Dulce
2	04 Crema de ahuyama Fajitas de Cerdo Arroz blanco Plátano de maduro asado Ensalada de tomates Bebida Dulce	05 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano, mazorca, Ensalada de aguacate con lechuga Bebida Dulce	06 Sopa Mexicana Pizza (hawaiana) Zanahoria rayada Bebida Dulce	07 Frijoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	08 Crema de cebolla Fajitas de Res Arroz blanco Arepuela Lechuga + mango Bebida Dulce
3	11 Sopa de Guineo Pollo Crispy Arroz blanco Chips de yuca Zanahoria y lechuga Bebida Dulce	12 Sopa de tortilla Brochetas de res Arroz blanco Papas a la francesa Mango y zanahoria Bebida Dulce	13 Sopa de fideos Chuleta de Cerdo Arroz blanco Patacón de maduro Mix de tomate Bebida Dulce	14 Frijoles Carne molida, maicitos, hogao, - chorizo coctelero Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Frisby Bebida Dulce	15 Crema de tomate Fajitas de pollo Arroz blanco Torta de zanahoria Repollo + piña Bebida Dulce
4	18 Sopa campesina Fajitas de Cerdo Arroz blanco Cascos de papa Lechuga + tomate cherry + maicitos Bebida Dulce	19 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano, mazorca, Ensalada de lechuga con aguacate Bebida Dulce	20 Sopa de letras Fajitas de Pollo al horno Arroz blanco Papa criolla al horno Tomate verde en medialuna Bebida Dulce	21 Frijoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	22 Crema de verduras Pasta larga o corta Mini croisant Zanahoria + lechuga Bebida Dulce
5	25 Sopa de lentejas Fajitas Res a la plancha Arroz blanco Deditos de yuca Pepino en cuadros + lechuga + mango Bebida Dulce	26 Crema de espinaca Fajitas de cerdo Arroz blanco Chips de plátano Fresa + piña Bebida Dulce	27 Sopa de hilos Fajitas de res Arroz blanco Papa con mantequilla y perejil Tomate + zanahoria Bebida Dulce	28 Frijoles Carne molida, maicitos, hogao, - chorizo coctelero Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	29 Crema de zanahoria Fajitas de Pollo a las finas hierbas Arroz blanco Chips de papa Lechuga + zanahoria + manzana Bebida Dulce

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

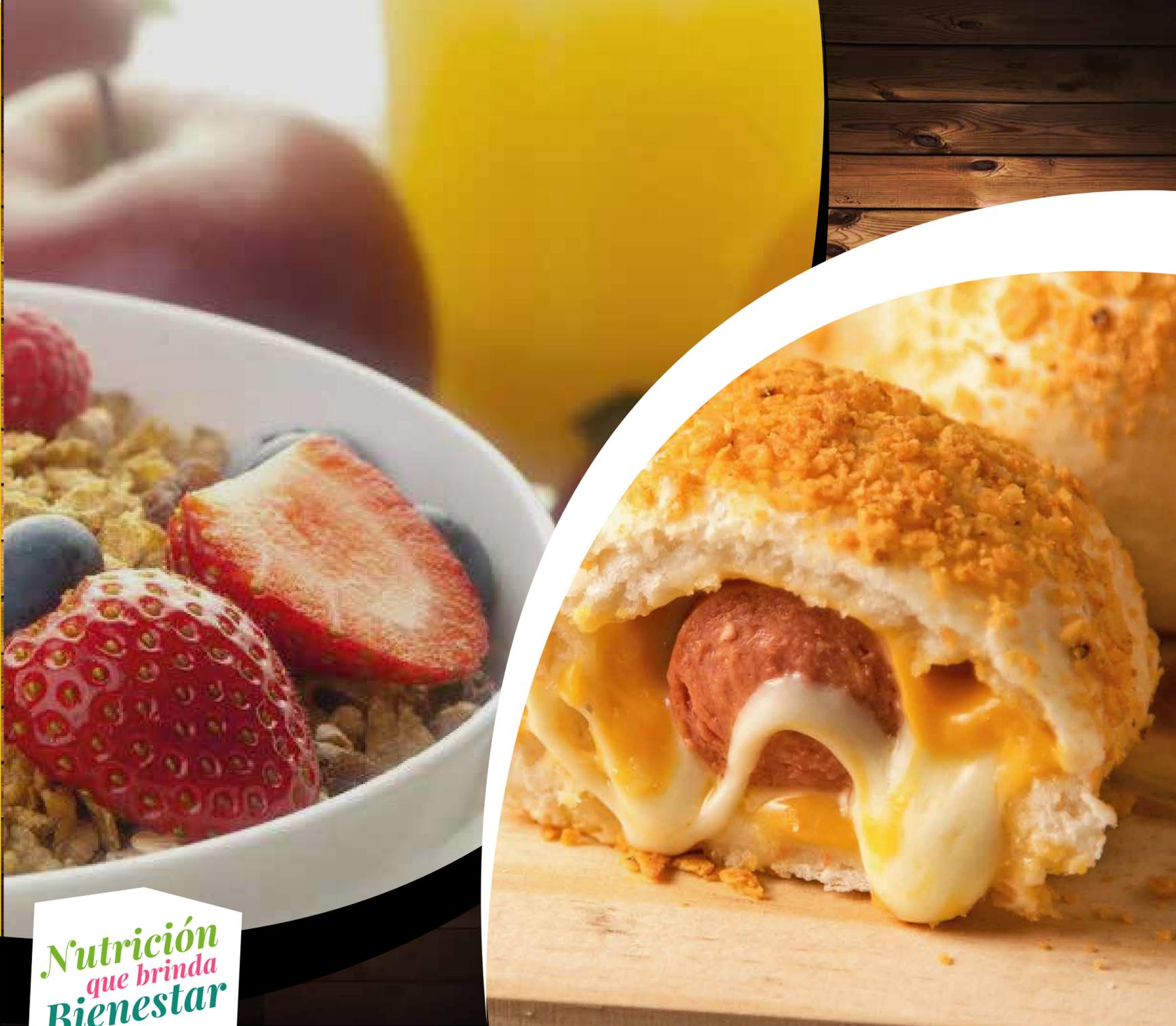
Menú

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					01 Sopa de vegetales Torta de carne o Pincho de pollo Arroz con zanahoria o arroz blanco Papa en cuadros con mantequilla o patacón de maduro Ensalada Bebida Dulce
2	04 Crema de ahuyama Cerdo en cubos a o Pollo a la plancha Arroz con perejil o arroz blanco Plátano maduro asado o Chips de papa Ensalada Bebida Dulce	05 Ajiaco Pollo desmechado o Res asada Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra Ensalada Bebida Dulce	06 Sopa Mexicana Pollo al horno o cerdo Arroz con fideos o arroz blanco Papas rizadas o Yuquitas al horno Ensalada Bebida Dulce	07 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	08 Crema de Cebolla Res con chimichurri o Alitas de pollo Arroz con maicitos o arroz blanco Arepuela o papa criolla al horno Ensalada Bebida Dulce
3	11 Sopa de Guineo Pollo Crispy o Cerdo a la plancha Arroz con arvejas o arroz blanco Chips de yuca o Platano calado Ensalada Bebida Dulce	12 Sopa de tortilla Brochetas de res con cebolla y pimentón o Pollo a la plancha Arroz Blanco molde maicitos o papa francesas Ensalada Bebida Dulce	13 Sopa de fideos Chuleta de Cerdo o Torta de pescado Arroz de coco Patacón de maduro o arepita blanca Ensalada Bebida Dulce	14 Fríjoles Carne desmechada, maicitos, hogao, chorizo coctelero Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	15 Crema de tomate Fajitas de pollo al wok o Cerdo al horno Arroz Blanco o arroz chino Torta de zanahoria o brocoli gratinado Ensalada Bebida Dulce
4	18 Sopa campesina Cerdo con salsa de pimentón dulce o Res asada arros blanco o arroz con verduras Cascos de papa o Chips de platano Ensalada Bebida Dulce	19 Ajiaco Pollo desmechado o Cerdo Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra Ensalada Bebida Dulce	20 Sopa de letras Pollo al horno o Albondigas Arroz rojo Papa criolla al horno o yuquitas Ensalada Bebida Dulce	21 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	22 Crema de verduras Costillas al horno o Pechuga de pollo Arroz con ajonjolí o arroz blanco Mini arepa de maiz papa francesa Ensalada Bebida Dulce
5	25 Sopa de lentejas Res a la plancha o bombones de pollo Arroz Blanco Deditos de yuca o torta de chocolo Ensalada Bebida Dulce	26 Crema de espinaca Cerdo al horno o Brocheta de res Arroz blanco Chips de plátano o Plátano asado Ensalada Bebida Dulce	27 Sopa de hilos Res con teriyaki o Pollo al horno Arroz amarillo Papa con mantequilla y perejil o Chips de yuca Ensalada Bebida Dulce	28 Fríjoles Carne desmechada, maicitos, hogao, chorizo coctelero Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	29 Crema de zanahoria Pollo a las finas hierbas o Cerdo Arroz café o arroz blanco Papa chips o papa criolla al horno 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 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.