

Minuta *2023* *Noviembre*

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 Paletas de sandía Papitas rellenas de carne Jugo de mora	02 Pinchito de frutas Waffles con miel y queso en triángulos Jugo de mango	03 Fresas en lajas Mini buñuelitos Bebida achocolatada
2	Festivo	07 Murrapo Hojuelas de maíz Yogurt de melocotón	08 Mix de manzana Arepita de queso con queso rayado Bebida achocolatada	09 Pera en tajadas Mini pastelito de pollo Jugo de fresa	10 Granadilla Sándwich de jamón de pollo y queso americano, lechuga Jugo tropical
3		14 Mango Arepita de chócolo con quesito Chocolatico tibio	15 Melón en cubos Croissant de chocolate Leche michelada	16 Cascos de mandarina Empanadita de carne y papa Jugo de mora	17 Ensaladita de frutas Galletas ducales con queso crema Yogurt de fresa
4	20 Uvas verdes en mitades Almojábana Sorbete de mora	21 Piña en cubos Torta de chócolo frita con quesito Jugo de guayaba	22 Manzana roja troquelada Derretido de queso Kumis	23 Pitaya en rodajas con kiwi Sushi de pan con queso crema Jugo de mango	24 Sandía en cubos Chips de plátano verde con guacamole y queso Jugo de piña
5	27 Mix de frutos amarillos Plátano maduro horneado con queso y quesito Jugo de uva	28 Fresa con uvas Torta de zanahoria Bebida achocolatada	29 Mango maduro Pancake con salsa de Chocolate y quesito Yogurt	30 Manzana roja y verde en tajadas Palito de queso frito Jugo de zanahoria en leche	

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Menú infantil

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1			01 Crema de zanahoria Res en fajitas Arroz blanco Puré de papa Pepino con tomate verde Bebida Dulce	02 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	03 Crema de tomate Carne Boloñesa Pasta de colores Pan francés, queso parmesano Lechuga con maicitos Bebida Dulce
2	Festivo	07 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano, mazorca, ensalada de aguacate con lechuga Bebida Dulce	08 Sopa de tortilla Torta de carne Arroz blanco Papas a la francesa Mix de tomates Bebida Dulce	09 Fríjoles Carne molida, chicharrón, chorizo coctelero Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada campesina Bebida Dulce	10 Crema de ahuyama Pollo en fajitas Pasta larga, salsa napolitana Mini croissant, queso parmesano Lechuga con melón Bebida Dulce
3		14 Sopa de lentejas Bombones de atún Arroz blanco Chips de plátano Remolacha rayada con zanahoria Bebida Dulce	15 Crema de pepino Medallón de pollo Arroz blanco Maduro calada Tomate cherry con tomate verde Bebida Dulce	16 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	17 Crema de Vegetales Carne boloñesa Pasta de colores Pan francés, queso parmesano Aguacate con tomate Bebida Dulce
4	20 Sopa de pastas Cerdo en fajitas Arroz blanco Maduro al horno Zanahoria con limón Bebida Dulce	21 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano, mazorca, ensalada de aguacate con lechuga Bebida Dulce	22 Sopa de hilos Res en cubos guisada Arroz blanco Papa chorreada Pepino con limón Bebida Dulce	23 Fríjoles Carne molida, chicharrón, chorizo coctelero Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada campesina Bebida Dulce	24 Crema de verduras Pollo en fajitas pasta penne, salsa carbonara Pan francés, queso parmesano Lechuga con fresa Bebida Dulce
5	27 Sopa campesina Mix de carnes Arroz blanco Puré de plátano maduro Lechuga con mango Bebida Dulce	28 Sopa de lentejas Chuzo de pollo Arroz blanco Chips de papa Aguacate con zanahoria Bebida Dulce	29 Sopa de verduras Pescado apanado Arroz blanco Croquetas de yuca Lechuga, zanahoria y tomate Bebida Dulce	30 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

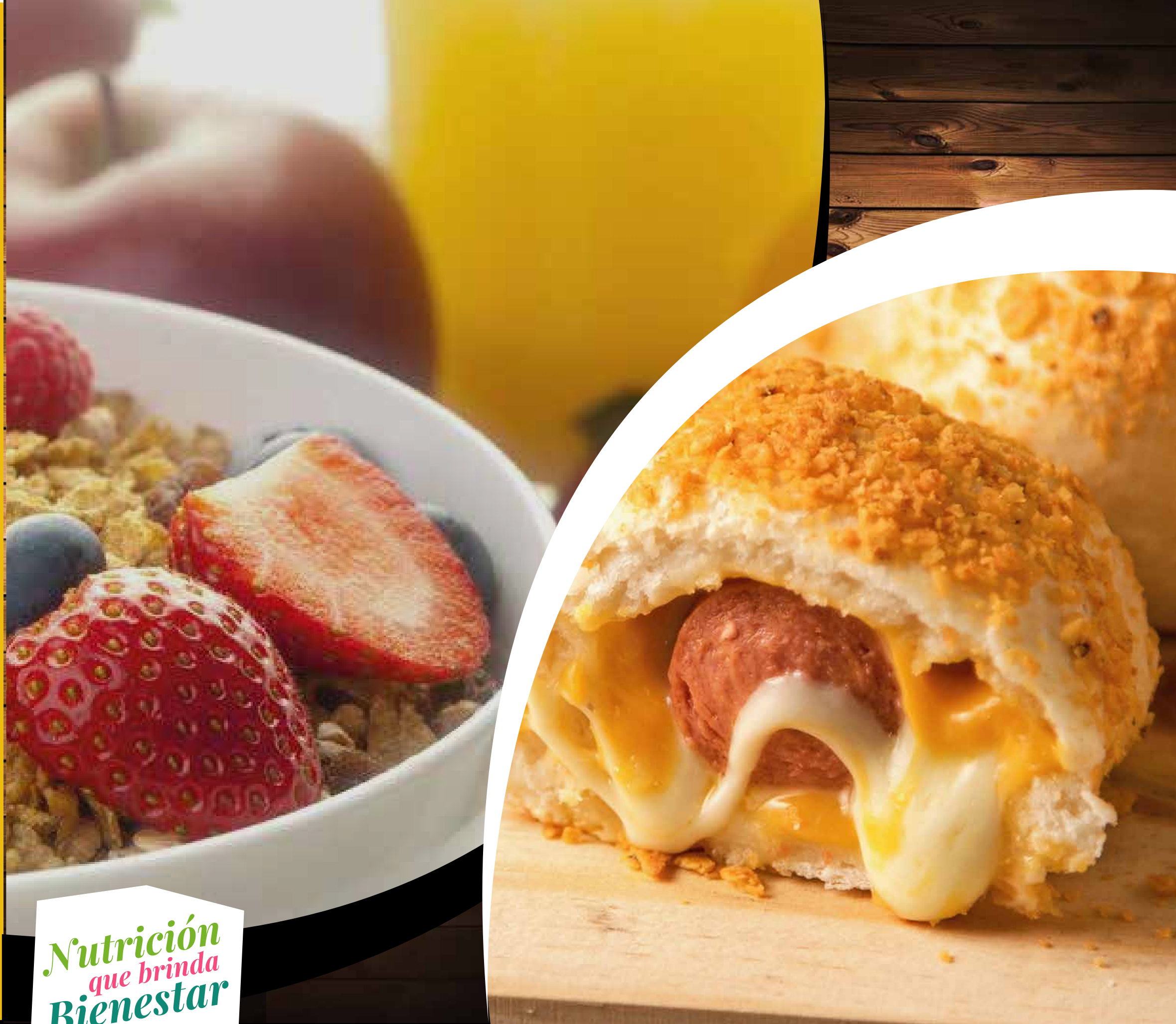
Menú Tradicional

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1			01 Crema de zanahoria Res a la plancha o cerdo al horno Arroz con cabello de ángel Puré de papa o nachos Ensalada Bebida Dulce	02 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Bebida Dulce	03 Crema de tomate Contramuslo al horno o milanesa de pescado Arroz con maicitos Tortitas de banano o pataconcito maduro Ensalada Bebida
2	Festivo	07 Ajiaco Pollo desmechado o res asada Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra Ensalada Bebida Dulce	08 Sopa de tortilla Torta de carne o muslo al horno Arroz atomatado Papas a la francesa o aros de cebolla Ensalada Bebida Dulce	09 Cazuela de fríjoles Carne desmechada, maicitos, hogao,chorizo picado Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	10 Crema de ahuyama Pollo a la jardinera o Cerdo a la plancha Arroz con arveja Papa chaleca o arepuela Ensalada Bebida Dulce
3		14 Sopa de lentejas Tortas de atún o pollo a la plancha Arroz con coco Chips de plátano o yuca frita Ensalada Bebida Dulce	15 Crema de pepino Medallón de pollo o Chuzo de cerdo Arroz con maicitos y albahaca Maduro calado o papa criolla fritas Ensalada Bebida. Dulce	16 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Bebida Dulce	17 Crema de vegetales Posta sudada o cerdo al romero Arroz blanco Yuca guisada o papa cocida Ensalada Bebida Dulce
4	20 Sopa de pastas Cerdo a la plancha o Nuggets de pollo Arroz con vegetales Maduro al horno o chips de yuca Ensalada Bebida Dulce	21 Ajiaco Pollo desmechado o res asada Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra Ensalada Bebida Dulce	22 Sopa de hilos Res a la plancha o cerdo encebollado Arroz de lentejas Papas chorreadas o lenguas de plátano Ensalada Bebida Dulce	23 Cazuela de fríjoles Carne desmechada, maicitos, hogao,chorizo picado Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	24 Crema de verduras Pollo relleno o res a la plancha Arroz al perejil Puré encostrado o Arepa frita Ensalada Bebida Dulce
5	27 Sopa campesina Res a la plancha Arroz atomatado Puré de plátano maduro o aros de cebolla Ensalada Bebida Dulce	28 Sopa de lentejas Chuzo de pollo Arroz con cabello de ángel Chips de papa o papa criolla fritas Ensalada Bebida Dulce	29 Sopa de verduras Pescado apanado Arroz blanco Croquetas de yuca o chips de plátano Ensalada Bebida Dulce	30 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Bebida Dulce	

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Desayunos

Ligero | Tradicional



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, 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.

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana