

Minuta *2024* *Febrero*

Colegio:
Montemayor
Tel:
311 627 80 08
E-mail:
cafeteriamontemayor@gmail.com

*Nutrición
que brinda
Bienestar*



Refrigerio saludable

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1				01 Mix de frutos rojos Mini pizza Jamón y queso Jugo de mango	02 Bastones de mango Sándwich de jamón y queso Jugo de guayaba
2	05 Piña en cubos Arepa de chόcolo con quesito Bebida de vainilla	06 Triángulos de sandía Pastelito de pollo Jugo de frutos rojos	07 Cascos de manzana verde Pastel hawaiano Jugo de mango	08 Murrapo Mini wrap de pollo Jugo de uva	09 Fresas en lajas Palito de queso Avena saborizada
3	12 Cascos de pera Almojabana Jugo de guayaba	13 Cubos de mango Arepa de queso Bebida chocolatada	14 Fresas en lajas Huevos con jamón y arepa Jugo de fresa	15 Manzana en lajas Empanadita Jugo de mango	16 Granadilla Buñuelito Bebida de fresa
4	19 Triangulos de sandia Pastelito de queso Jugo de mango	20 Cubos de piña oro miel Sándwich de pan bola con pollo Jugo de uva	21 Bastones de mango Pandebono Bebida chocolatada	22 Cascos de mandarina Arepa de yuca rellena de queso Jugo de frutos rojos	23 Fresas en lajas Cereal con yogurt
5	26 Mix de frutos rojos Tostadas susanita con dip de atún Limonada	27 Cubos de melón Pancakes con queso y miel Jugo de piña	28 Bastones de pera Palito de queso horneado Jugo de fresa	29 Murrapo Tostadas francesas con queso Yogurt	

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Menú infantil

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1				01 Fríjoles Carne molida, chicharrón, maicitos, hogao, chorizo coctelero Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Frisby Bebida Dulce	02 Crema de Zanahoria Carne a la bolognesa Pastas al burro Pan bola Lunas de tomate Bebida Dulce
2	05 Sopa minestrone Fajitas de cerdo Arroz blanco Croquetas de yuca al horno Lechuga y fresa en lajas Bebida Dulce	06 Sopa de lentejas Fajitas de pollo Arroz blanco Puré de papa Remolacha rayada con zanahoria Bebida Dulce	07 Sopa de verduras Fajitas de res Arroz blanco Chips de plátano Mix de tomate Bebida Dulce	08 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	09 Crema de ahuyama Fajitas de pescado apanado Arroz blanco Patacón Lunas de tomate y zanahoria Bebida Dulce
3	12 Sopa de Hilos Cubitos de res Arroz blanco Papas a la francesa Zanahorilla rallada Bebida Dulce	13 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano, mazorca, ensalada de aguacate con lechuga Bebida Dulce	14 Crema de pepino Tortitas de atún Arroz blanco Papas rústicas Cubos de tomate y pepino Bebida Dulce	15 Fríjoles Carne molida, chicharrón, maicitos, hogao, chorizo coctelero Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Frisby Bebida Dulce	16 Sancochito Nuggets de pescado Arroz blanco Maduros en cubo Zanahoria rayada Bebida Dulce
4	19 Sopa de Guineo Fajitas de cerdo Arroz blanco Puré de papa Cubos de aguacate con lechuga Bebida Dulce	20 Sopa de lentejas Chuzo de pollo Arroz blanco Arepuela Remolacha rayada con zanahoria Bebida Dulce	21 Sopa de alverja Cubos de res Arroz blanco Papa al perejil Lunas de tomate y zanahoria Bebida Dulce	22 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	23 Crema de vegetales Molde de atún Arroz blanco Puré de maduro Lechuga con brócoli Bebida Dulce
5	26 Sopa de habichuela Fajitas de pollo Arroz blanco Chip de yuca Lechuga con mango Bebida Dulce	27 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano, mazorca, ensalada de aguacate con lechuga Bebida Dulce	28 Sopa campesina Torta de cerdo Arroz blanco Papas rústicas Mix de tomate Bebida Dulce	29 Fríjoles Carne molida, chicharrón, maicitos, hogao, chorizo coctelero Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Frisby Bebida Dulce	

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

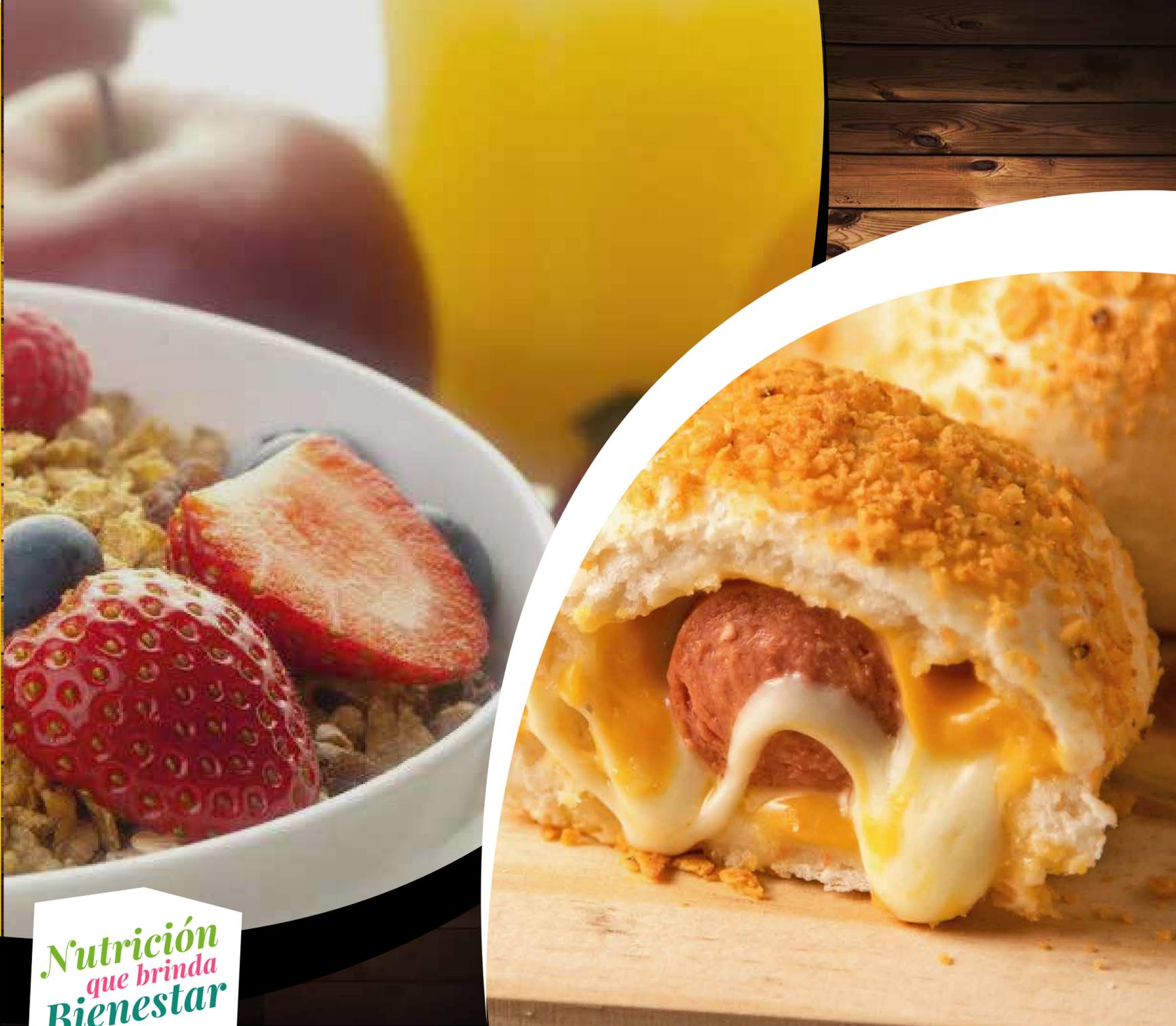
Menú Tradicional

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1				01 Cazuela de frijoles Carne molida, maicitos, hogao,- chorizo picado Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	02 Crema de Zanahoria Carne a la bolognesa o pollo a la carbonara Pastas al burro Mini croissant Ensalada de la barra Bebida Dulce
2	05 Sopa minestrone Goulash de cerdo o bombones de pollo Arroz con cabello de ángel chop suey o torta de zanahoria Ensalada de la barra Bebida Dulce	06 Sopa de lentejas Pollo con verduras o cerdo a la plancha Arroz blanco Papas americanas o yuca frita Ensalada Bebida Dulce	07 Sopa de verduras Fajitas de cerdo o albóndigas Arroz con maicitos Chips de plátano o papa gratinada Ensalada de la barra Bebida Dulce	08 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	09 Crema de ahuyama Fajitas de pescado apanado o res a la plancha Arroz rojo Patacón con hogao o enyucado Ensalada de la barra Bebida Dulce
3	12 Sopa de hilos Contramuslo de pollo o Fajitas de res a la teriyaki Arroz blanco Nuggets de brócoli o coliflor o maduro calado Ensalada de la barra Bebida Dulce	13 Ajiaco Pollo desmechado o res asada Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra Ensalada Bebida Dulce	14 Crema de pepino Torta de atún o fajitas de pollo Arroz con zanahoria Puré de papa criolla o croqueta de yuca Ensalada de la barra Bebida Dulce	15 Cazuela de frijoles Carne molida, maicitos, hogao,- chorizo picado Arroz blanco Maduro en cubitos Ensalada Bebida Dulce	16 Sancochito Milanesa de pescado o Goulash de res Arroz con coco Papa gratinada o patacón con hogao Ensalada de la barra Bebida Dulce
4	19 Sopa de guineo Cordón blue de pollo o Cañon de cerdo Arroz con maicitos Arepuela o papas criollas al vapor Ensalada de la barra Bebida Dulce	20 Sopa de lentejas Albondigón o pollo a la plancha Arroz con zanahoria Gratinado de coliflor o Puré de papa criolla Ensalada Bebida Dulce	21 Sopa de alverja Milanesa de pollo o Cerdo a la naranja Arroz verde Tortica de banano o papa al perejil Ensalada de la barra Bebida Dulce	22 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón y/o chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	23 Crema de vegetales Molde de atún o pollo a las finas hiervas Arroz indonesio Aborrajado o papas a las finas hierbas Ensalada de la barra Bebida Dulce
5	26 Sopa de habichuelas Costillas BBQ o res a la plancha Arroz con zanahoria Pastas con queso o puré de papa criolla Ensalada de la barra Bebida Dulce	27 Ajiaco Pollo desmechado o res asada Arroz blanco Banano, mazorca, alcaparra Ensalada Bebida Dulce	28 Sopa campesina Cañon de cerdo al horno o posta en salsa Arroz con maicitos Croquetas de papa o nachos con queso Ensalada de la barra Bebida Dulce	29 Cazuela de frijoles Carne molida, maicitos, hogao,- chorizo picado Arroz blanco Maduro en cubitos 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, 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, 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.