

Minuta 2024 Marzo

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 pastel de pollo horneado Jugo de naranja
2	04 Mitades de Uvas Pastelito de queso Sorbete de fresas	05 Piña en cubos Empanadita de carne y papa Jugo de uva	06 Estrellas de sandia Munfin de zanahoria y queso Jugo de naranja	07 Melón en Lajas Mini croissant con huevo y jamón Chocolisto	08 Manzana en lajas Arepa de yuca rellena de queso Jugo de piña
3	11 Bastones de mango Cereal aros de colores Yogurt	12 Papaya con fresa en cubos Pancakes con queso y miel Bebida chocolatada	13 Cascos de mandarina Tostada francesa con quesito Bebida de fresa	14 Triangulos de sandia Sándwich de jamon de pollo y queso Jugo de mango	15 Abanico de pera Pastel hawaiano Jugo de frutos rojos
4	18 Corazones de papaya Arepita de queso Jugo de Mango	19 Piña en cubos Mini wrap de pollo Jugo de Guayaba	20 Manzana en lajas Arepa de chόcolo con quesito Jugo de uva	21 Gusanita de uvas Buñuelito Bebida chocolatada	22 Murrapo Tostadas francesas queso y miel Jugo de fresas
5	<h2>Semana Santa</h2>				

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Menú infantil

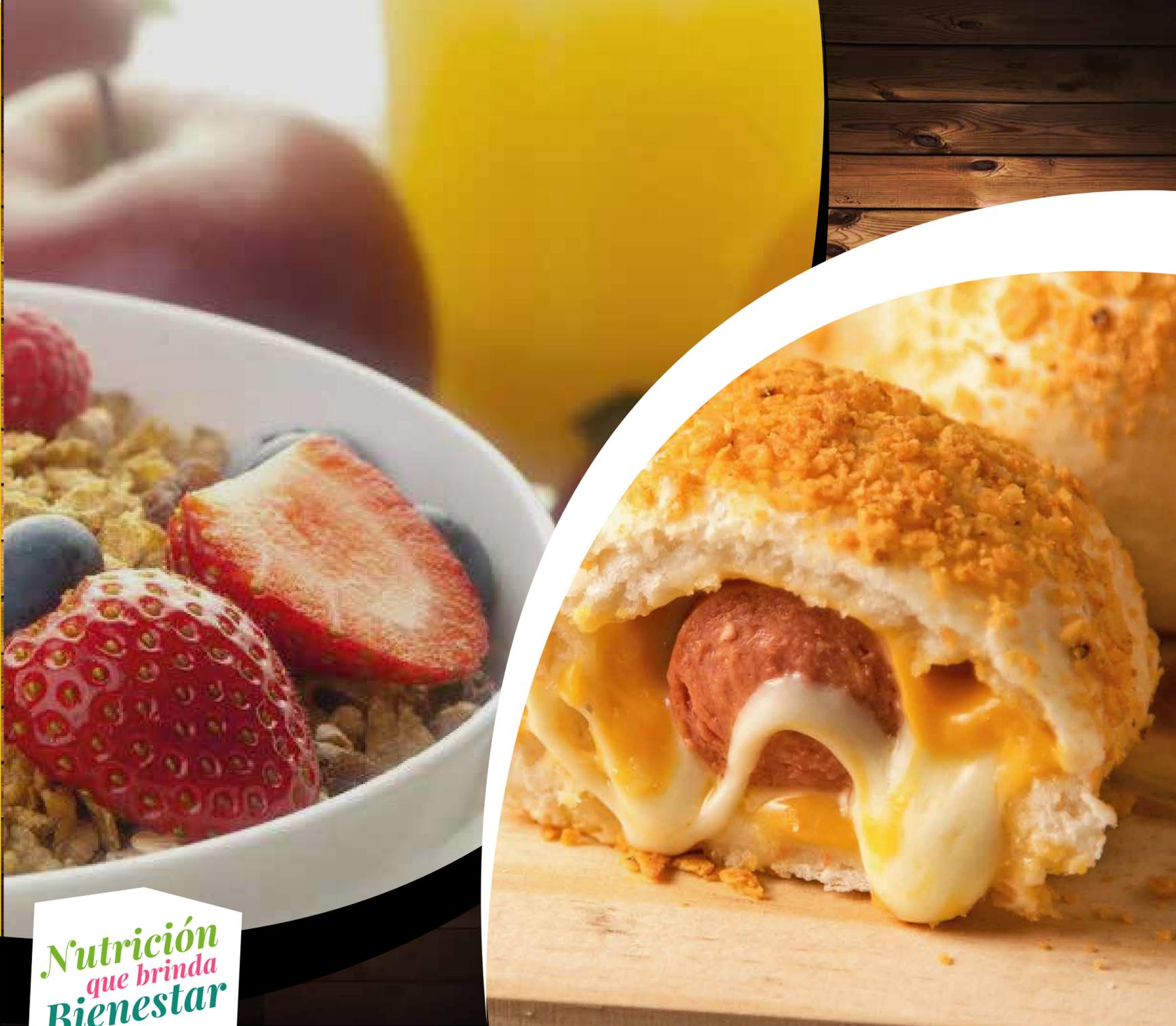
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					01 Crema de tomate Tortitas de atún a la plancha Arroz blanco Torta de Banano al Horno Zanahoria rallada y limón Bebida Dulce
2	04 Sopa de tortilla Goulash de res en cubos Arroz blanco Pure de ahuyama Cubos de pepino y tomate Bebida Dulce	05 Lentejas Estofado de cerdo en cubos Arroz blanco Torta de naranja Cubos de aguacate Bebida Dulce	06 Crema de verduras Cerdo stroganoff Arroz blanco Torta de pan con lluvia de queso. Lechuga y lajas de fresa Bebida Dulce	07 Cazuela de frijoles Carne molida, chorizo en trocitos. Arroz blanco Maduritos en cubos calados, maicitos y hogao. Ensalada tipo frisby Bebida Dulce	08 Crema de arracacha Nuggets de Pescado Arroz blanco Papas criollas a las finas hierbas. Tomate cherry + aguacate Bebida Dulce
3	11 Crema de zanahoria Rollo de Pollo Arroz blanco Chips de platano Lechuga+zanahoria rallada+ trocitos de piña Bebida Dulce	12 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Mazorquita Cubos de aguacate Bebida Dulce	13 Sopa de pastas Fajitas de res Arroz blanco Papas gratinadas Lechuga+manzana roja+ mitades de tomate cherry Bebida Dulce	14 Frijoles Carne molida, huevito de codorniz Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	15 Crema de espinacas Croquetas de atún Arroz blanco Puré de papa criolla Pico e gallo sin cebolla Bebida Dulce
4	18 Crema de cebolla Fajitas de res salteada Arroz blanco Torta de zanahoria Arbolitos de brocoli Bebida Dulce	19 Sopa de maicitos Tortitas de Pollo a la plancha Arroz blanco Maduros en cubos Lechuga con zanahoria Bebida Dulce	20 Sopa de blanquillos Cerdo agridulce en cubos con vegetales Arroz blanco Chips de arracacha. Zanahoria y tomate Bebida Dulce	21 Cazuela de frijoles Carne molida, chorizo en trocitos Arroz blanco Maduritos en cubos calados, maicitos y hogao. Ensalada tipo frisby Bebida Dulce	22 Crema oriental Molde de Atún Arroz blanco Puré de platano Bastoncitos de zanahoria Bebida Dulce
5	<i>Semana Santa</i>				

Menú Tradicional

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					01 Crema de tomate Bombones de atún o pollo a la plancha Arroz verde Torta de banano al horno o croquetas de yuca Ensalada de la barra Bebida Dulce
2	04 Sopa de tortilla Goulash de res o pollo al horno Arroz con zanahoria Puré de ahuyama o papas saladas Ensalada de la barra Bebida Dulce	05 Lentejas Estofado de cerdo o pollo crispy Arroz blanco Chips de plátano verde o torta de naranja Ensalada de la barra Bebida Dulce	06 Crema de verduras Cerdo strogonoff o pollo a la plancha Arroz a la jardinera Torta de pan con lluvia de queso o puré de papa. Ensalada de la barra Bebida Dulce	07 Cazuela de frijoles Carne molida, chorizo en trocitos, chicharroncitos. Arroz blanco Maduritos en cubos calados, maicitos y hogao. Ensalada de la barra Bebida Dulce	08 Crema de arracacha Pescado empanizado o Goulash de pollo Arroz con coco Patacón con hogao o papas criollas a las finas hierbas. Ensalada de la barra Bebida Dulce
3	11 Crema de zanahoria Rollo de pollo o res en fajitas Arroz Indonecio Papas a la crema o chips de plátanos Ensalada de la barra Bebida Dulce	12 <i>Día Gastro Cultural Venezuela</i> 	13 Sopa de pastas Res a la chimichurri o pollo con salsa de champiñones Arroz blanco Arepuelas o ensalada rusa Ensalada de la barra Bebida Dulce	14 Frijoles Carne molida, huevo, chicharrón y/o chorizo. Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	15 Crema de espinacas Croquetas de atún o pollo a la caprese Arroz blanco Yucas al horno o puré de papas criollas Ensalada de la barra Bebida Dulce
4	18 Crema de cebolla Res salteada o cerdo en fajitas Arroz blanco Papas a la francesa o torta de zanahoria Ensalada de la barra Bebida Dulce	19 Sopa de maicitos Posta sudada o cordon bleu de pollo Arroz blanco Maduros en cubos o salteado de verduras Ensalada de la barra Bebida Dulce	20 Sopa de blanquillos Cerdo agridulce con vegetales o pollo al horno al romero. Arroz verde Puré de papa o croquetas de yuca Ensalada de la barra Bebida Dulce	21 Cazuela de frijoles Carne molida, chorizo en trocitos, chicharroncitos. Arroz blanco Maduritos en cubos calados, maicitos y hogao. Ensalada de la barra Bebida Dulce	22 Sopa oriental Molde de atún o pollo a la naranja con ajonjolí Arroz con soja Puré de plátano o torta de chocolate. Ensalada de la barra Bebida Dulce
5	<i>Semana Santa</i>				

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 pancakes, waffles, arepa (blanca, chócolo y queso), huevos (en omelete, frito, revuelto o escaldado); queso mozzarella, cuajada, quesito, maicitos, tocineta, salchichas o jamón; variedad de frutas; Productos de pastelería, bebida achocolatada y 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,
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.

Comida oriental
Asados gourmet
Menú escolar

Barra de pastas
Asados gourmet
Menú escolar

Punto mexicano
Asados gourmet
Menú escolar

Ensalada gourmet
Asados gourmet
Menú escolar

Comida Rápida
Asados gourmet
Menú escolar

Comida Oriental

Es otra opción de alimentación que se ofrece un día a la semana. En este punto nuestros usuarios podrán encontrar opciones de proteína como res teriyaki, cerdo agri dulce o pollo a la naranja; arroz oriental con salteado de vegetales al wok, y una variedad de vegetales en presentaciones de chop suey, y verduras frescas en forma de toppings. Todas estas preparaciones son realizadas con ingredientes frescos y materia prima de excelente calidad, los cuales garantizarán el mejor aporte de nutrientes para quienes lo consuman.

Barra de pastas

Esta alternativa se ofrece para salir de la rutina del almuerzo tradicional. Los usuarios podrán elegir entre pasta larga y corta, diferentes toppings como maicitos, pollo en fajitas, carne a la boloñesa, queso parmesano, entre otros, además de diferentes tipos de salsas, carbonara, bechamel, napolitana, salsa de queso, pan francés o croissant los cuales son elaborados en el servicio de alimentación con ingredientes frescos y naturales, ideales para un adecuado crecimiento y desarrollo de los estudiantes.

Punto Mexicano

Se ofrece 1 vez a la semana comida mexicana como torillas en diferentes presentaciones (Burrito y taco) y diferentes toppings como:
Fajitas de res, fajitas de pollo, nachos, maicitos, maduritos, frijol refrito, guacamole, pico de gallo, jalapeños, lechuga fresca, sour cream, cebolla puerro frito, queso doble crema, ensalada y una deliciosa bebida.

Ensalada Gourmet

Es alternativa 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: Pollo apanado, pollo en fajitas, pastas de colores, atún, champiñones, Piña asada, palmitos, zanahoria baby, mazorca baby, aguacate, kiwi, fresas, mango, tomate cherry, durazno, brevas, maicitos, queso parmesano, queso doble crema, aceitunas, cerezas, crotones, huevos de codorniz, gelatina de colores, vinagreta de maracuyá y tradicional.

Comida rápida saludable

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, productos integrales y aceites de buena calidad. Dentro de esta alternativa podemos encontrar: sándwich, hamburguesas, patacones con todo, arepas rellenas, entre otras, todos estos acompañados de ensaladas y bebidas naturales.