

Minuta

2024

Abril

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 Murrapo Pancakes con lonchita de queso Jugo de fresa	02 Melocotón en lajas Mini pastel de pollo Bebida chocolatada	03 Fresas en lajas huevos revuletos con salchicha y arepa blanca Jugo de naranja	04 Guayaba manzana en lajas Serpentinas de dip pollo y queso cheddar Jugo de mango	05 Granadilla Pastel de guayaba y queso Bebida chocolatada
2	08 Piña en cubos Pastel de queso Jugo de fresas	09 Triangulos de sandia Empanadilla de carne tipo argentina Jugo de Naranja	10 Uvas rojas en mitades Munfin de zanahoria y queso Yogurt de mora	11 Bastones de mango Almojábana Bebida achocolatada	12 Pera verde en lajas Croissant de chocolate Leche
3	15 Bastones de melón Galletas ducales con quesito en lajas Jugo de uva	16 Mix de frutas: (kiwi, piña, uva, fresa) Cereal sin azúcar Yogurt	17 Mandarina Pandebono Bebida de fresa	18 Manzana roja en lajas Panecillo de dip de atún con queso crema. Jugo de mango	19 Cubos de papaya y fresas Pastel jamón y queso Bebida chocolatada
4	22 Piña en cubos Carimañola de carne Jugo de guayaba	23 Dúos de fresas y banano Quesadilla pollo y queso Jugo de mango	24 Cubos de mango Empanadita de carne y papa Bebida chocolatada	25 Melocotón en lajas Waffles con queso crema Jugo de fresas	26 Paletas de Sandia Dedito de Platano relleno de queso. Yogurt afrutado
5	29 Fresas y kiwi Buñuelitos Bebida chocolatada	30 Manzana verde en lajas Arepa de chócolo con quesito Jugo de Naranja			

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Menú infantil

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	01 Crema de Calabacín y coliflor Fajitas de cerdo a las finas hierbas. Arroz blanco Yuquitas Zanahoria rallada y limón Bebida Dulce	02 Sopa de lentejas Fajitas de res Arroz blanco Buñuelito de brocoli Lechuga y lajas de mango Bebida Dulce	03 Sopa de patacón Bombones de pollo Arroz blanco Torticas de garbanzo y cebollin Bastoncitos de zanahoria y melón Bebida Dulce	04 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Campesina Bebida Dulce	05 Crema de ahuyama Nuggets de pollo Arroz blanco Platanito asado con canela Cubos de pepino + manzana + maicitos Bebida Dulce
2	08 Sopa de Avena Res en fajitas Arroz blanco Torta de choco Cubos de pepino y tomate Bebida Dulce	09 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Mazorquita dulce Cubos de Aguacate Bebida Dulce	10 Crema de acelga Fajitas de cerdo apanadas Arroz blanco Torta de ahuyama Lechuga+lajas de fresa Bebida Dulce	11 Cazuela de frijoles Carne molida, huevo , chicharrón Arroz blanco Maduritos en cubos calados, maicitos y hogao. Ensalada Campesina Bebida Dulce	12 Crema de Zanahoria Fajitas de pollo Arroz blanco Papas al vapor Pico e gallo sin cebolla Bebida Dulce
3	15 Sopa de letras Albondigas de res Arroz blanco Berenjenas rebozadas Lechuga+zanahoria rallada+ trocitos de piña Bebida Dulce	16 Sopa de lentejas Fajitas de cerdo Arroz blanco Torta de naranja con semillas de amapola Lechuga+ cubos de aguacate Bebida Dulce	17 Crema de espinacas Tortas de pollo Arroz con quinua Pure de zanahoria Lechuga+manzana roja+ mitades de tomate cherry Bebida Dulce	18 Fríjoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Campesina Bebida Dulce	19 Mote de queso Croquetas de atún en forma de bastoncitos Arroz blanco Papas a la huancaína. Lechuga batavia+tomate cherry+ cubos de aguacate Bebida Dulce
4	22 Crema de pepino y menta Fajitas de res salteada Arroz blanco Pure de batatas Arbolitos de brocoli Bebida Dulce	23 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Mazorquita dulce Cubos de Aguacate Bebida Dulce	24 Sopa campesina Fajitas de cerdo Arroz blanco Bollitos de papa Bastoncitos de Zanahoria Bebida Dulce	25 Cazuela de frijoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Maduritos en cubos calados, maicitos hogao. Ensalada Campesina Bebida Dulce	26 Crema de verduras Pollo tipo frisby Arroz blanco Papitas a la francesa Ensalada tipo frisby Bebida Dulce
5	29 Crema de brocoli Suprema de pollo en fajitas Arroz blanco Enyucado Lechuga + Tomate + Cubos de Aguacate Bebida Dulce	30 Sopa de lentejas Fajitas de res Arroz con fideos Molde de maicitos Zanahoria rallada + mango y limón Bebida Dulce			

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

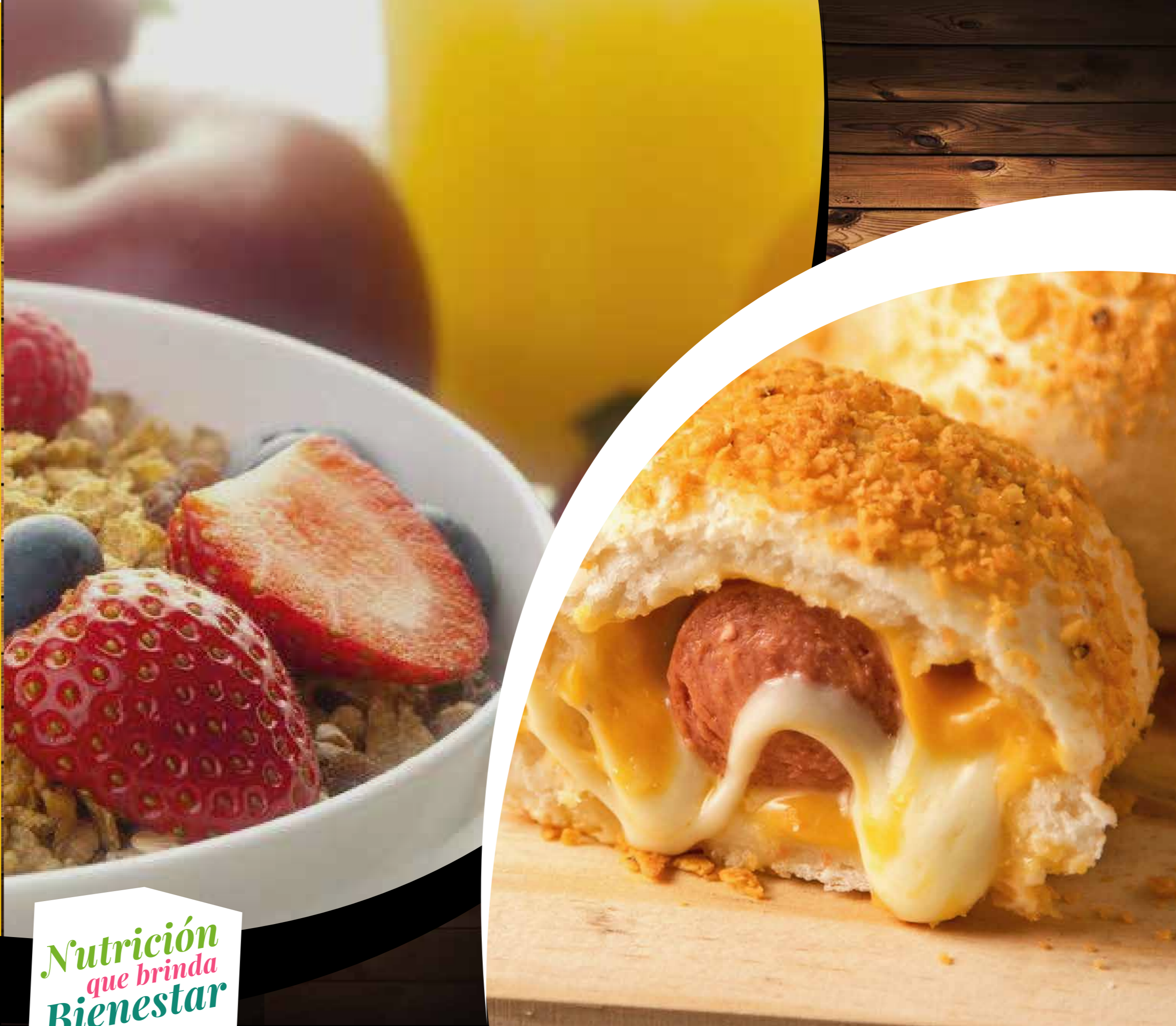
Menú Tradicional

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	01 Crema de Calabacín y coliflor Cerdo a las finas hierbas o pollo en salsa de naranja. Arroz blanco Chips de arracacha o pure de zanahoria Ensalda de la barra Bebida Dulce	02 Sopa de lentejas Res en salsa negra o Pollo a la miel mostaza Arroz blanco Pure de papa o buñuelo de brocoli Ensalda de la barra Bebida Dulce	03 Sopa de zuquini Bombones de pollo a la BBQ o chuleta de cerdo a la menta Arroz con zanahoria Tortitas de garbanzo y cebollin o papas a la francesa Ensalda de la barra Bebida Dulce	04 Frijoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalda de la barra Bebida Dulce	05 Crema de ahuyama Cordon bleu de cerdo o pollo en salsa napolitana. Arroz blanco Platano asado con canela o chips de papas Ensalda de la barra Bebida Dulce
2	08 Sopa de Avena Pollo tandoori o res en fajitas Arroz blanco Torta de ahuyama o papas saladas Ensalda de la barra Bebida Dulce	09 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Mazorca o arepa asada Ensalda de la barra Bebida Dulce	10 Crema de acelga Res estroganoff o fajitas de cerdo a las finas hierbas Arroz a la jardinera Papas al vapor o torta de choclo. Ensalda de la barra Bebida Dulce	11 Cazuela de frijoles Carne molida, chorizo, chicharrón Arroz blanco Maduritos en cubos calados, maicitos y hogao. Ensalda de la barra Bebida Dulce	12 Mote de queso Croquetas de atún o pollo en salsa criolla Arroz de coco Patacón con hogao o papas a la huancaína. Ensalda de la barra Bebida Dulce
3	15 Sopa de pastas Albondigas de res o pollo al horno. Arroz con arvejas Berenjenas rebozadas o papas saladas Ensalda de la barra Bebida Dulce	16 Sopa de lentejas Estofado de cerdo o pollo crispy Arroz verde Chips de plátano verde o torta de naranja con semillas de amapola Ensalda de la barra Bebida Dulce	17 Crema de espinacas Tortas de pollo o res stroganoff Arroz con quinua Pure de zanahoria con papa criolla o chips de papas Ensalda de la barra Bebida Dulce	18 Frijoles Carne molida, huevo, chicharrón Arroz blanco Tajada de maduro Ensalda de la barra Bebida Dulce	19 Crema de zanahoria Rollo de res o pollo al pesto Arroz blanco Papas a la crema o arañitas de platano Ensalda de la barra Bebida Dulce
4	22 Crema de pepino y menta Res salteada o cerdo agridulce Arroz indonecio Papas rellenas o pure de batatas. Ensalda de la barra Bebida Dulce	23 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Mazorca o arepa asada Ensalda de la barra Bebida Dulce	24 Sopa campesina Cerdo a la plancha o pollo al horno al romero. Arroz verde Calabacines rebozado o bollitos aliñados. Ensalda de la barra Bebida Dulce	25 Cazuela de frijoles Carne molida, chorizo, chicharrón Arroz blanco Maduritos en cubos calados, maicitos hogao. Ensalda de la barra Bebida Dulce	26 Crema de verduras Pollo a la naranja y ajonjoli o estofado de cerdo Arroz blanco Mini Lumpias o torta de zanahoria Ensalda de la barra Bebida Dulce
5	29 Sopa de brocoli Suprema de pollo o res encebollado. Arroz blanco Papas rusticas o pure de yuca con queso Ensalda de la barra Bebida Dulce	30 Sopa de lentejas Res en salsa de frutas o Pollo en mantequilla de ajo Arroz con fideos Molde de maicitos o yuquitas fritas Ensalda de la barra 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 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.