

Minuta *2024* *Junio*

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					
2	Festivo	O4 Triangulos de sandia Empanaditas de carne y papa Jugo de mango	O5 Granadilla Pastel de guayaba y queso Jugo de mandarina	O6 Fresas en mitades Almojábana Cocoa en leche	O7 Mix de frutos rojos Brownie de chocolate Helado
3		11 Dúos de fresas y banana Empanadita de queso Jugo de mora	12 Mitades de uvas rojas y verdes Muffin de zanahoria y de queso Cocoa en leche	13 Lajas de melón Sandwich triangular de dip de atún Jugo de zanahoria y naranja	14 Uvas rojas y verdes Mini pizza de queso y piña Jugo de mandarina

Menú infantil

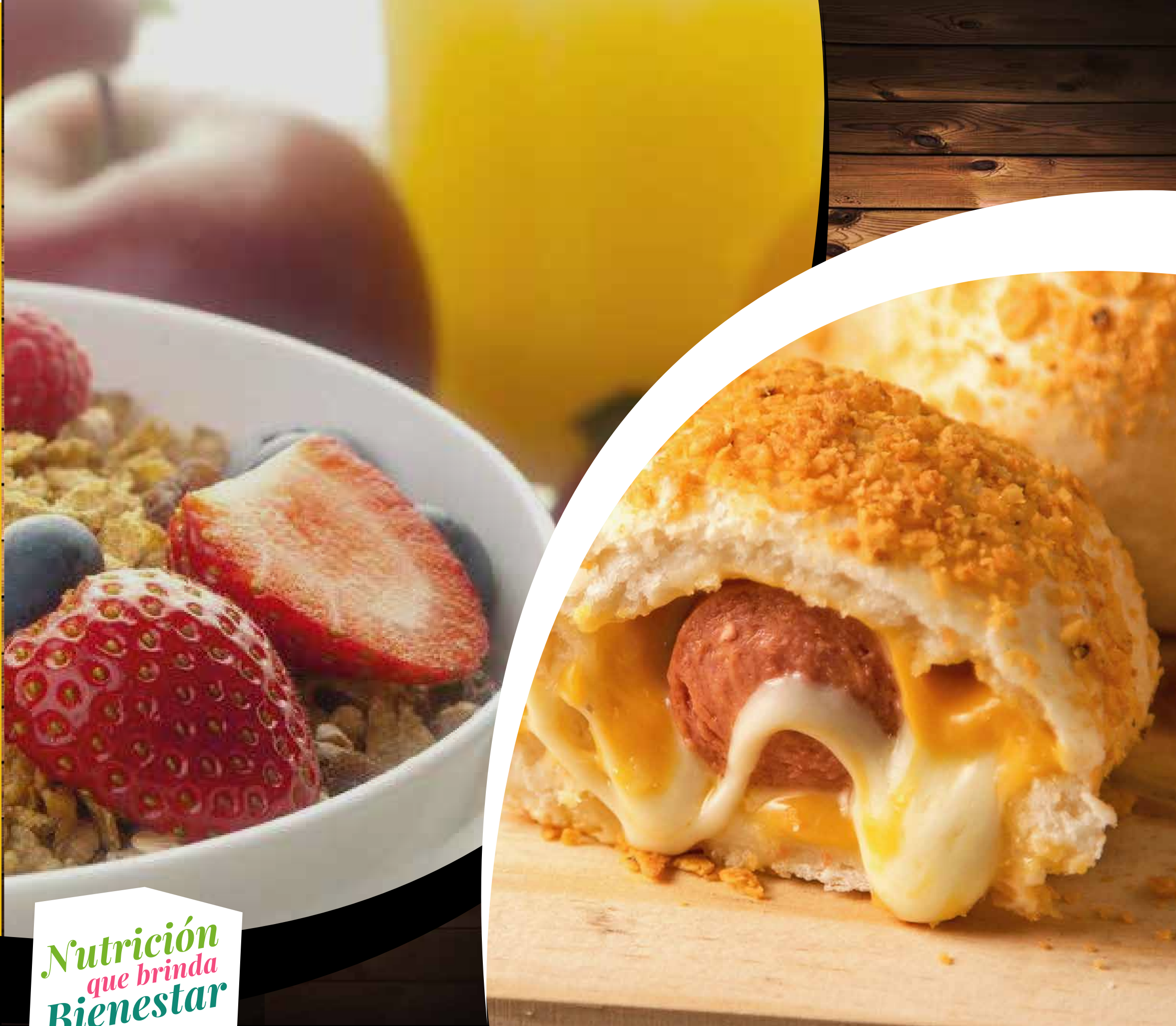
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					
2	Festivo	04 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano, mazorca o arepa asada Cubos de aguacate con lechuga Bebida Dulce	05 Fajitas de pollo Arroz blanco Papas a la francesa Lechuga + mix de manzanas Bebida Dulce	06 Fríjoles Carne molida, huevo y chorizo de pollo. Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Campesina Bebida Dulce	07 Pollo desmechado Pasta larga Guarnición (Jamon de pollo, salchicha de pollo, maicitos) croissant Ensalada de frutas Bebida Dulce
3		11 Lentejas Nuggets de pollo Arroz blanco Moneditas de platano maduro Zanahoria rallada + cubos de piña y limón Bebida Dulce	12 Carne desmechada / pollo desmechado Arroz blanco Patacón de platano maduro Ensalada estilo frisby Bebida Dulce	13 Fríjoles Carne molida, huevo y chorizo de pollo. Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada Campesina Bebida Dulce	14 Boloñesa Pasta larga Guarnición (Jamon de pollo, salchicha de pollo, maicitos) croissant Lechuga con mango Bebida Dulce

Menú Tradicional

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					
2	Festivo	04 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Banano, mazorca o arepa asada Ensalada de la barra Bebida Dulce	05 Sopa de julianas Goldon blue de pollo Arroz a la jardinera Papas a la francesa Ensalada de la barra Bebida Dulce	06 Fríjoles Carne molida, huevo y chorizo de pollo. Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	07 Sopa de la huerta Enrollado de res Arroz blanco Pure de papa Ensalada de la barra Bebida Dulce
3		11 Lentejas Croquetas de pollo Arroz blanco Monedas de platano maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	12 Crema de espinacas Carne desmechada Arroz canario Patacón de platano maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	13 Fríjoles Carne molida, huevo y chorizo de pollo. Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce	14 Sopa de guineo Atún con verduras Arroz de coco Palitos de yuca Ensalada de la barra Bebida Dulce

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 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).

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

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 tortillas 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 cressa, 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.