

Minuta Septiembre 2024

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 | 02 Paletas de sandia Buñuelitos Chocolatico en leche tibio | 03 Estrellas de papaya Derretido de queso Jugo de uva | 04 Tambores de banano con fresa Arepita rellena de queso al horno Jugo de frutos rojos | 05 Mix de uvas Pastelito de pollo horneado Jugo de fresa | 06 Rodajas de manzana roja Huevitos de codorniz con papa criolla Jugo de mango |
| 2 | 09 Bastones de mango troquelados Mini muffin de zanahoria Yogurt de fresa | 10 Cascos de mandarina Sándwich en pan bola de queso,, pollo y tomate Jugo de uva | 11 Fresa en lajas Arepita de chococho con quesito Jugo de mango | 12 Murrapo Tostadas francesas Sorbete de mora | 13 Mix de frutas Empanada de carne y papa Jugo de fresa |
| 3 | 16 Lonjas de pera Arepita de queso frita Jugo de maracuyá | 17 Rodajas de naranja Torta de frutos rojos Kumis | 18 Cubos de piña Palito frito con mermelada Jugo tropical | 19 Uvas chilenas Mini pizza de queso y piña Soda de manzana | 20 Pinchos de fresa y kiwi Papita rellena Jugo de frutos amarillos |
| 4 | 23 Melón en cubos Pastel de queso horneado Malteada de frutos rojos | 24 Corazones de sandia Pinchos de pollo con chips de papa Jugo de piña | 25 Mango en cubos Arepita de yuca con queso Chocolatico tibio | 26 Guayaba manzana Wrap de queso con jamón de pollo Jugo de maracumango | 27 Ochuva con uvas rojas y verdes Pancake con quesito y salsa de chocolate artesanal Yogurt de melocotón |
| 5 | 30 Mix de frutos amarillos Palito de queso horneado con mermelada | | | | |

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Menú infantil

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | |
|--------|--|---|--|---|--|---|
| 1 | 02 Crema de ahuyama Torta de carne Arroz blanco Papa rústica Lechuga con pepino Bebida Dulce | 03 Sopa de lentejas Fajitas de cerdo Arroz blanco Plátano chips Zanahoria rallada Bebida Dulce | 04 Sopa de hilos Pollo en cubos Arroz blanco Torta de pan Tomate rojo en cascos Bebida Dulce | 05 Frijoles Chicharrón, carne molida y huevo Arroz blanco Tajadas de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce | 06 Sopa campesina Bologñesa Pasta larga al burro Pan bola, queso parmesano Lechuga con mango Bebida Dulce | |
| 2 | 09 Crema de verduras Carne de res en trocitos Arroz blanco Moneditas de plátano Zanahoria troquelada con limón Bebida Dulce | 10 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Mazorca y banano Lechuga con aguacate Bebida Dulce | Sopa de sancochito Carne de res guisada Arroz blanco Papa cocida Tomate verde y rojo Bebida Dulce | 12 Frijoles Chicharrón, carne molida y chorizo coctelero Arroz blanco Tajadas de maduro Pico de gallo Bebida Dulce | 13 Crema de tomate Nuggets de pescado Arroz blanco Enyucado Pepino con zanahoria Bebida Dulce | |
| 3 | 16 Sopa de la cura Carne molida Arroz blanco Chips de papa Lechuga con tomate cherry Bebida Dulce | 17 Sopa de lentejas Fajitas de cerdo Arroz blanco Arepuelas Zanahoria con brócoli Bebida Dulce | 18 Crema de espinaca Nuggets de pollo Arroz blanco Papas a la francesa Lechuga con fresa Bebida Dulce | 19 Frijoles Chicharrón, carne molida y huevo Arroz blanco Tajadas de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce | 20 Sopa de tortilla Pollo desmechado Pasta corta al burro Mini croissant, carbonara y queso parmesano Cascos de tomate Bebida Dulce | |
| 4 | 23 Sopa de verduras Fajitas de cerdo Arroz blanco Aros de cebolla Zanahoria y remolacha rayada Bebida Dulce | 24 Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Mazorca y banano Tomate rojo con aguacate Bebida Dulce |  | | 26 Frijoles Chicharrón, carne molida y chorizo coctelero Arroz blanco Tajadas de maduro Pico de gallo Bebida Dulce | 27 Crema de zanahoria Pollo en fajitas Pasta larga al burro Pan bola, salsa napolitana y queso parmesano Mix de tomates Bebida Dulce |
| 5 | 30 Sopa de plátano Tortica de atún Arroz blanco Croqueta de papa Ensalada de zanahoria, lechuga y tomate Bebida Dulce | | | | | |

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

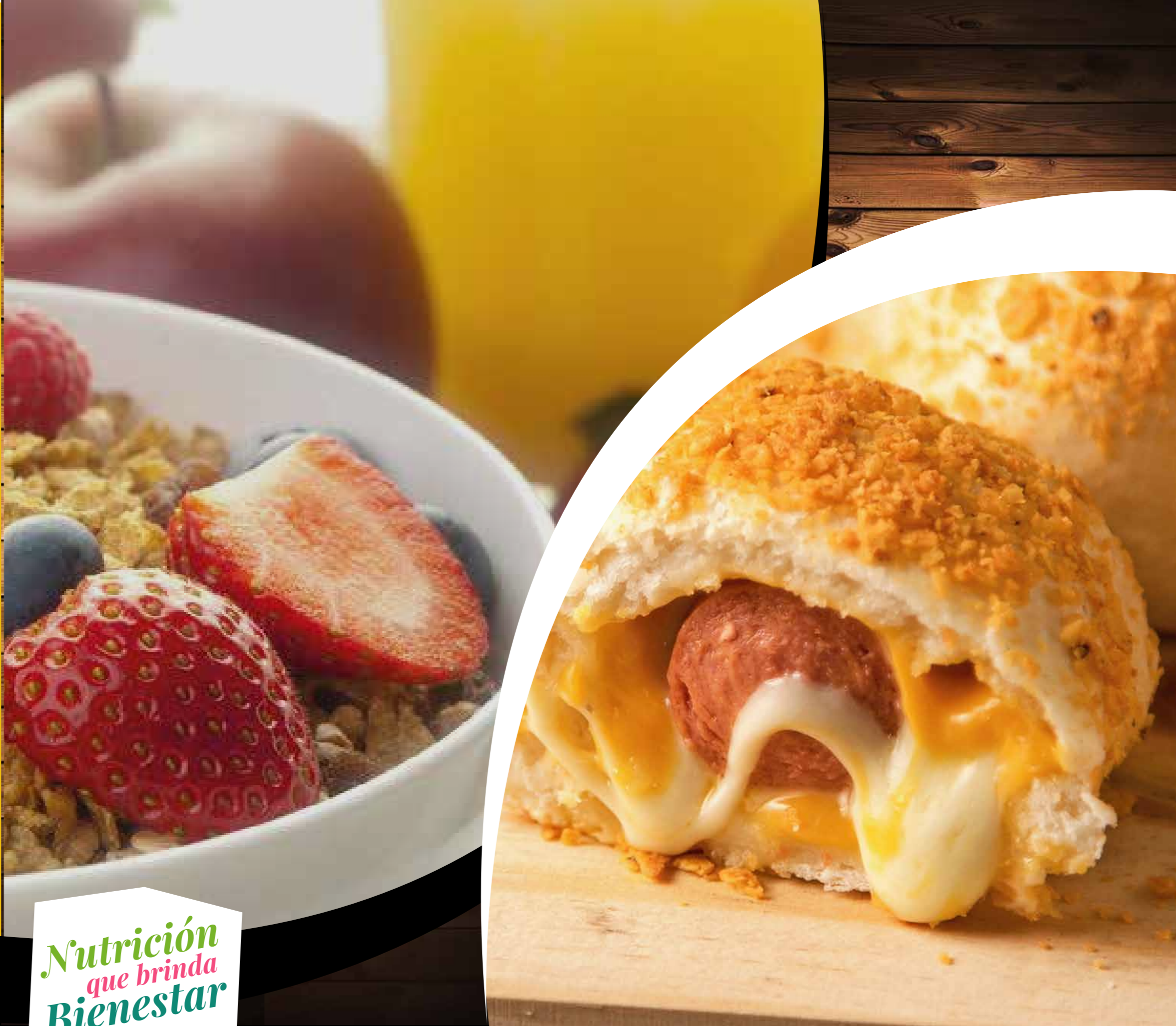
Menú Tradicional

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | |
|--------|--|---|--|--|---|--|
| 1 | 02 Crema de ahuyama Torta de carne o pollo a la plancha Arroz con cabello de ángel papa rústica o plátano calado Ensalada de la barra Bebida Dulce | 03 Sopa de lentejas Res stroganoff o Cerdo a la plancha Arroz con maduritos Plátano chips o papas criollas al horno Ensalada de la barra Bebida Dulce | 04 Sopa de hilos Pollo en salsa cantonesa o res a la chimichurri Arroz con zanahoria Torta de pan o yuquitas fritas Ensalada de la barra Bebida Dulce | 05 Frijoles Chicharrón, carne molida, huevo Arroz blanco Tajadas de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce | 06 Sopa campesina Pechuga rellena o cerdo al ajillo Arroz con tociento Puré de papa o pataconcito Ensalada de la barra Bebida Dulce | |
| 2 | 09 Crema de verduras Indios de cerdo o res a la plancha Arroz con vegetales Papas a la crema o moneditas de plátano Ensalada de la barra Bebida Dulce | 10 Ajiaco Pollo desmechado o cerdo a las finas hiervas Arroz blanco Mazorca, banano alcaparras Ensalada de la barra Bebida Dulce | Sopa de sancochito Res guisada o contramoslo sudado Arroz blanco Papa o yuca en hogao Ensalada de la barra Bebida Dulce | 12 Frijoles Chicharrón, carne molida, chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce | 13 Crema de tomate Milamesa de pescado o cerdo a la plancha Arroz con coco Enyucado o lenguas de plátano Ensalada de la barra Bebida Dulce | |
| 3 | 16 Sopa de la cura Carne molida o pollo a la plancha Arroz blanco Chips de papa o yucas al horno Ensalada de la barra Bebida Dulce | 17 Sopa de lentejas Res a la teriyaki o cerdo a la plancha Arroz con maicitos y albahaca Puré encostrado o arepuelas Ensalada de la barra Bebida Dulce | 18 Crema de espinaca Milanesa de pollo o res a la plancha Arroz con verduras Papas a la francesa o torta de banano Ensalada de la barra Bebida Dulce | 19 Frijoles Chicharrón, carne molida, huevo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce | Sopa de tortilla Cerdo en salsa de maracuyá o pollo a la plancha Arroz con ajonjoli o arroz blanco Buñuelos de papa o aborrajado Barra Bebida Dulce | |
| 4 | 23 Sopa de verduras Res encebollada o cerdo a la plancha Arroz indonecio Papas en salsa de tocino o aros de cebolla Ensalada de la barra Bebida Dulce | 24 Ajiaco Pollo desmechado o res a la plancha Arroz blanco Mazorca, banano alcaparras Ensalada de la barra Bebida Dulce |  | | 26 Frijoles Chicharrón, carne molida, chorizo Arroz blanco Tajada de maduro Ensalada de la barra Bebida Dulce | 27 Crema de zanahoria Lasaña de carne o lasaña de pollo Pan bola Ensalada de la barra Bebida Dulce |
| 5 | 30 Sopa de plátano Tortas de atun o Pollo a la jardinera Arroz de pajarito Croquetas de papa o chips de yuca Ensalada 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)
Papa al vapor
Papas a la francesa
Aborrajado
Arroz Blanco (Opcional)
Ensalada de la Barra
Jugo Natural Bajo en Azúcar
Opción 2: Comida Oriental

Martes

Carne de Res, Cerdo o Pollo a la plancha, brocheta de carne o pollo,
Papa al vapor
Papas criollas
Yuquitas
Arroz blanco (Opcional)
Ensalada de a barra
Jugo natural bajo en azúcar
Opción 2: Barra de pastas

Miércoles

Carne de Res, Cerdo o Pollo a la plancha, brocheta de carne o pollo,
Papa al vapor
Puré de papa
Plátano 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,
Papa al vapor
Mazorca asada
Arepuela
Arroz Blanco (Opcional)
Enslada de la barra
Jugo natural bajo en azúcar
Opción 2: Ensalada Gourmet

Viernes

Carne de Res, Cerdo o Pollo a la plancha, costilla, brocheta de carne o pollo y picada de carnes
Papa al vapor
Nachos con guacamole
Papas chips
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 crespas, 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, zanahoria baby, aguacate, kiwi, fresas, mango, tomate cherry, brevas, maicitos, queso parmesano, queso doble crema, aceitunas, cerezas, crotones, huevos de codorniz, 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.