

# Minuto

## Enero 2025



*Nutrición  
que brinda  
Bienestar*



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







1

2

3

4

5

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Bastones de mango pintón Pincho de papa criolla al vapor y huevos de codorniz Cocoa en leche 07	Manzana verde en cubos Pastel hawaiano Jugo de fresa 08	Mandarina en cascos Sánduche de queso y tomate Smoothie de mora 09	Pincho de piña y banana Mini perrito Jugo de naranja 10
Uvas chilenas Mini pizza de pollo y queso Avena 13	Estrellas de papayuela Empanada horneada de carne Jugo de piña 14	Triángulos de melón Palito de queso Cocoa en leche 15	Flores de fresas y uchuva Torta de queso y banana Jugo de maracumango 16	Carambolo con mango Mini hamburguesa con queso y tomate jugo de mora 17
Lunitas de pera Arepita de chócolo con quesito Jugo de mango 20	Paleta de sandía Arepita con tortica de carne Jugo de uva 21	Pincho de uva y piña Galletas chips de chocolate y cuajada Jugo de frutos rojos 22	Murrapo Omelette con tostaditas Cocoa en leche 23	Mix de manzanas Derretido de jamón y queso Jugo de frutos amarillos 24
Piña oro miel en cubos Arepita rellena de queso Smoothie de banana y fresa 27	Pincho de fresas Cereal Yogur 28	Granadilla Mini pizza jamón y queso Cocoa en leche 29	Naranja en rodajas Wrap de pollo y queso Jugo de fresa 30	Mix de frutas Queso rallado y helado Jugo de piña 31

# Refrigerio saludable

### Grupos de Colores

- Preparaciones horneadas
- Preparaciones fritas
- Tradicionales
- Waffle y pancakes
- Cereal
- Wrap y sandwiches

### QR Página web



1

2

3

4

5



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Sopa de lentejas Albondiguillas Arroz blanco Yuquita frita Zanahoria rallada con limón Bebida Dulce	Sopa Minestrone Bombones de pollo Arroz con zanahoria Papas criollas cocinadas Coliflor Bebida Dulce	Frijoles Chicharrón, carne molida, chorizo Arroz blanco Tajadas de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	Crema de la huerta Boloñesa y queso parmesano Pasta larga Pan bola Zucchini amarillo rallado Bebida Dulce
Crema de espinaca Fajitas de res Arroz blanco Buñuelos de plátano Ahuyama rallada Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Mazorca, banana Cubos de aguacate Bebida Dulce	Sopa de patacón Torta de cerdo Arroz blanco Papa al gratín Lechuga con fresa y mango Bebida Dulce	Frijoles Chicharrón, carne molida, Huevo Arroz blanco Tajadas de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	Sopa de fideos Nuggets de pescado Arroz con coco Plátano pintón en chips Cubos de tomate con cilantro Bebida Dulce
Crema de coliflor Fajitas de cerdo Arroz blanco Bastones de yuca horneados Lunitas de tomate verde Bebida Dulce	Sopa de lentejas Rollito de res Arroz blanco Arepita frita Cubos de habichuela y zanahoria Bebida Dulce	Sopa campesina Fajitas de pollo crispy Arroz blanco Papa al vapor Pepino en cubos Bebida Dulce	Frijoles Chicharrón, carne molida, chorizo Arroz blanco Tajadas de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	Crema de chόcolo Pollo desmechado, carbonara y queso parmesano Pasta corta Croissant Mix de tomates Bebida Dulce
Crema de tomate Bolitas de res Arroz blanco Plátano maduro en cubos Zucchini verde rallado Bebida Dulce	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Mazorca, banana Cubos de aguacate Bebida Dulce	Sopa de habichuela Fajitas de res Arroz con cabello de ángel Torta de pan Zanahoria troquelada Bebida Dulce	Frijoles Chicharrón, carne molida, huevo Arroz blanco Tajadas de maduro Ensalada campesina Bebida Dulce	Sopa de conchitas Fajitas de pollo Arroz blanco Arepuelas Medialunas de pepino Bebida Dulce

# Menú Infantil

## Grupos de Colores

- Res
- Pollo
- Cerdo
- Huevo
- Pescado

## QR Página web



Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana



1

2

3

4

5

Lunes

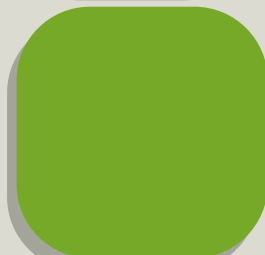
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# Menú Tradicional



Sopa de lentejas  
Albóndigas en bbq o cerdo a las finas hierbas  
Arroz con cilantro  
Yuquitas fritas o puré de plátano gratinado  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 07

Sopa de minestrone  
Res en goulash o muslos de pollo apanados  
Arroz blanco  
Chips de arracacha o papas criollas cocinadas al limón  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 08

Frijoles  
Chicharrón, carne molida, chorizo  
Arroz blanco  
Tajada de maduro  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 09

Crema de la huerta  
Cerdo en teriyaki o res en salsa criolla  
Arroz con maicitos  
Torta de banano o papas rústicas  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 10

Crema de espinaca  
Res en stroganoff o brocheta de cerdo  
Arroz con paprika  
Buñuelos de plátano o papa al vapor con mantequilla de ajo  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 13

Ajiaco  
Pollo desmechado o res a la plancha  
Arroz blanco  
Mazorca, banano, alcaparras  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 14

Sopa de patacón  
Cerdo estofado o pechuga a la barbacoa  
Arroz con cebolla puerro  
Tortita de chocolate frita o papa al gratín  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 15

Frijoles  
Chicharrón, carne molida, huevo  
Arroz blanco  
Tajada de maduro  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 16

Sopa de fideos  
Milanesa de pescado o res al chimichurri  
Arroz con zanahoria  
Platanitos chips o ensalada rusa  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 17

Crema de coliflor  
Cerdo en salsa de ciruelas o res en salsa de tocino  
Arroz con apio  
Aros de cebolla o yuca cocinada con dip de sour cream  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 20

Sopa de lentejas  
Rollo de res relleno de habichuela y zanahoria o pechuga teriyaki  
Arroz con ajonjolí  
Arepita frita o plátano calado  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 21

Sopa campesina  
Posta en salsa de panela o pechuga a las finas hierbas  
Arroz blanco  
Patacón con hogao o puré gratinado de papa nevada  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 22

Frijoles  
Chicharrón, carne molida, chorizo  
Arroz blanco  
Tajadas de maduro  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 23

Crema de chocolate  
Pechuga al pesto o cerdo en salsa de champiñones  
Arroz con perejil  
Papa criolla frita o coliflor al gratín  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 24

Crema de tomate  
Pechuga gratinada o muchacho en salsa demi-glace  
Arroz blanco  
Plátano maduro en cubos  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 27

Ajiaco  
Pollo desmechado  
Arroz blanco  
Mazorca, banano  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 28

Sopa de habichuela  
Bistec a caballo o pechuga a la barbacoa  
Arroz con cabello de ángel  
Torta de pan  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 29

Frijoles  
Chicharrón, carne molida, huevo  
Arroz blanco  
Tajada de maduro  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 30

Sopa de conchitas  
Pechuga rellena o cerdo en salsa confonesa  
Arroz con tomate  
Arepuelas o garbanzo guisado  
Ensalada de la barra  
Bebida Dulce 31

## Grupos de Colores

- Res
- Pollo
- Cerdo
- Huevo
- Pescado

## QR Página web



Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana



# Desayunos

Tradicional  
Ligero

## *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, chόcolo 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, zucartas o froot loops); porción de fruta y bebida (yogurt, kumis o leche).

**Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana**



# Asados *Gourmet*

## *Lunes*

Carne de Res, Cerdo o Pollo a la plancha  
(Bbq, miel mostaza o picantes)  
Papa al vapor  
Papas a la francesa  
Aborrajado  
Arroz Blanco (Opcional)  
Ensalada de la Barra

## *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

## *Miercoles*

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 a barra

## *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

## *Viernes*

Carne de Res, Cerdo o Pollo a la plancha, brocheta de carne o pollo y picada de carnes  
Papa al vapor  
Nachos con guacamole  
Papas chips  
Arroz blanco (Opcional)  
Ensalada de la barra

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 opcional y acompañar de ensalada de la barra y diferentes tipos de bebidas



# Segundas Opciones

**Lunes**

## 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.

**Martes**

## 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.



**Miércoles**

## Punto Mexicano

Se ofrece una 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 cruesa, sour cream, cebolla puerro frito, queso doble crema, ensalada y una deliciosa bebida.

**Jueves**

## Ensalada Gourmet

Es alternativa que se ofrece una 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.



**Viernes**

## 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.



Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

**Nutrición**  
que brinda  
**Bienestar**