

# Minuta

Enero  
2026



*Nutrición  
que brinda  
Bienestar*



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



**CRES**  
& Catering s.a.s

# Refrigerio saludable

## Grupos de Colores

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

## QR Página web



Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

1  
2  
3  
4  
5

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Manzana verde en cubos Pincho de papa criolla y huevos de codorniz Cocoa en leche o agua ● 13	Triángulos de melón Tortilla de trigo en horno con queso y piña Jugo de fresa o agua ● 14	Mandarina en cascos Sánduche de queso y tomate Avena o agua o agua ● 15	Flores de piña y centro de uva Arepita de queso con tocinito Jugo de Naranja o agua ● 16	
Uvas rojas en medialunas Mini pizza de pollo y queso Jugo de piña o agua ● 19	Mango pintón en bastones Empanada de plátano maduro y chía rellena de pollo Agua fresca de frutos rojos o agua ● 20	Papayuela en estrellas Palito de queso Cocoa en leche o agua ● 21	Pincho de fresas Torta de Avena, queso y banano Jugo de maracumango o agua ● 22	Cubos de piña Mini hamburguesa con queso y tomate Jugo de fresa o agua ● 23
Pera en medialunas Arepita de chócolo con quesito Jugo de uva o agua ● 26	Pincho de mango y piña Galletas de Avena y chips de chocolate, cuajada Jugo de frutos rojos o agua ● 27	Paleta de sandía Mini arepita asada y tortica de carne Jugo de mango o agua ● 28	Manzana roja en estrellas Tostaditas y huevos revueltos Cocoa en leche o agua ● 29	Murrapo Derretido de queso Jugo de fresa o agua ● 30



1

2

3

4

5

Lanes

# Martes

# Miercoles

# Jueves

# Viernes

Sopa de lentejas  
Albondiguitas en bbq  
artesanal  
Arroz blanco  
Yuquita frita  
anahoria rallada con  
limón  
Bebida

Sopa de minestrone  
Bombones de pollo al horno  
Arroz con zanahoria  
Papas criollas cocinadas  
Coliflor  
Bebida

Frijoles  
Chicharrón, huevo  
Arroz blanco  
Tajadas de maduro  
Ensalada pico de gallo  
Bebida

Crema de la huerta  
Boloñesa y queso  
parmesano  
Pasta larga  
Toston de maíz  
Zucchini amarillo rallado  
Bebida

- Crema de espinaca
- Fajitas de res
- Arroz blanco
- Buñuelos de plátano
- Ahuymara rallada cruda
- Bebido

Ajaco  
Pollo desmechado  
Arroz blanco  
Mazorca, banano  
Cubos de aguacate y  
lechuga  
Bebida

Sopa de patacón  
Torta de cerdo  
Arroz blanco  
Mini arepita de chócolao  
asada  
Lechuga con fresa y  
mango

Fríjoles  
Chicharrón, carne  
molida  
Arroz blanco  
Tajadas de maduro  
Ensalada campesina  
Bebida

Crema de coliflor  
Fajitas de cerdo  
Arroz blanco  
Tostones de Yuca al horno  
Zanahoria rallada con limón  
Bebida

Sopa de lentejas  
Rollo de res  
Arroz blanco  
Arepita frita  
Habichuela y zanahoria  
en cubos cocinadas  
Bebida

Sopa campesina  
Fajitas de pollo crispy  
Arroz blanco  
Papa al vapor  
Pepino en cubos  
Bebida

Fríjoles  
Chicharrón, huevo  
Arroz blanco  
Tajadas de maduro  
Ensalada pico de gallo  
Bebida

Crema de chócolo  
Pollo desmechado,  
carbonara y queso  
parmesano  
Pasta corta  
Tostón de maíz  
Mix de tomate en  
cubos  
Bebida

# Menú Infantil

# Grupos de Colores

-  Res
  -  Pollo
  -  Cerdo
  -  Huevo
  -  Pescado

# QR Página web



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

# Menú Tradicional

# Grupos de Colores

-  Res
  -  Pollo
  -  Cerdo
  -  Huevo
  -  Pescado

# QR Página web



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

# Nutrición que brinda Bienestar

# 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, 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

# Asados Gourmet

## Lunes

Cerdo a la parrilla  
Chuzo de pollo  
Res a la plancha  
Papa francesa  
Mazorca apanada  
Patacón con hogao  
Arepas  
Ensalada de la barra  
Jugo natural

## Martes

Filete de pollo crispy  
Res al chimichurri  
Chorizo a la parrilla  
Papa francesa  
Molde de maicitos  
Platanitos chips  
Arepas  
Ensalada de la barra Piña asada  
Jugo natural

## Miercoles

Chuzo de pollo  
Res a la plancha  
Alitas de pollo  
Papa francesa  
Torta de banano  
Pasta al gratin  
Arepas  
Ensalada de la barra  
Jugo natural

## Jueves

Res a la parrilla  
Chuzo de pollo  
Pierna asada con queso  
Papa francesa  
Maduro aborrulado o en espiral  
Papas Chips  
Arepas  
Ensalada de la barra  
Jugo natural

## Viernes

Brocheta de cerdo con vegetales  
Res en bbq  
Muslitos de pollo  
Papa francesa  
Torta de pan  
Monedas de plátano verde  
Arepas  
Ensalada de la barra  
Jugo natural

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 agrioce o pollo a la naranja; arroz oriental con sauteado 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 macarrones, pollo en fajitas, carne a la boloñesa, queso parmesano, entre otras, 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.



Miercoles

## 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, macarrones, maduritos, frijol refrito, guacamole, pico de gallo, jalapeños, Lechuga fresca, 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 aliñado, pollo en fajitas, pastas de colores, atún, champiñones, Piña asada, zanahoria baby, aguacate, kiwi, fresas, mango, tomate cherry, brevas, macarrones, 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