

Minuta

Enero
2026



*Nutrición
que brinda
Bienestar*



**Colegio:
Montemayor**

Cel: 311 627 80 08

***E-mail:
cafeteriamontemayor
@gmail.com***



CRES
& Catering s.a.s



1

2

3

4

5

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

Menú Infantil

Grupos de Colores

- Res
- Pollo
- Cerdo
- Huevo
- Pescado

QR Página web



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	Sopa de lentejas Albondiguillas en bbq artesanal Arroz blanco Yuquita frita Zanahoria rallada con limón Bebida	Sopa de minestrone Bombones de pollo al horno Arroz con zanahoria Papas criollas cocinadas Coliflor Bebida	Fríjoles Chicharrón, huevo Arroz blanco Tajadas de maduro Ensalada pico de gallo Bebida	Crema de la huerta Boloñesa y queso parmesano Pasta larga Tostón de maíz Zucchini amarillo rallado Bebida
Crema de espinaca Fajitas de res Arroz blanco Buñuelos de plátano Ahuyama rallada cruda Bebida	Ajiaco Pollo desmechado Arroz blanco Mazorca, banana Cubos de aguacate y lechuga Bebida	Sopa de patacón Torta de cerdo Arroz blanco Mini arepita de chécolo asada Lechuga con fresa y mango Bebida	Fríjoles Chicharrón, carne molida Arroz blanco Tajadas de maduro Ensalada campesina Bebida	Sopa de fideos Nuggets de pescado Arroz con coco Patacón pintón horneado Tomate en cubos con cilantro Bebida
Crema de coliflor Fajitas de cerdo Arroz blanco Tostones de yuca al horno Zanahoria rallada con limón Bebida	Sopa de lentejas Rollito 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 chécolo Pollo desmechado, carbonara y queso parmesano Pasta corta Tostón de maíz Mix de tomate en cubos Bebida

Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

1

2

3

4

5

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Menú
Tradicional

Grupos de Colores

- Res
- Pollo
- Cerdo
- Huevo
- Pescado

QR
Página web



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

13

Sopa de minestrone
Res en goulash o
pechuga apanada
Arroz blanco
Chips de arracacha o
papas criollas
cocinadas al limón
Ensalada de la barra
Bebida

14

Fríjoles
Chicharrón, huevo
Arroz blanco
Tajada de maduro
Ensalada de la barra
Bebida

15

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

16

Crema de espinaca
Res straganoff o cerdo
en bbq
Arroz con paprika
Buñuelos de plátano o
papa al vapor con
mantequilla de ajo
Ensalada de la barra
Bebida

19

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

20

Sopa de patacón
Cerdo estofado o
pechuga a la barbacoa
Arroz con cebolla
puerro
Arepita de chécolo
asada o papa al gratín
Ensalada de la barra
Bebida

21

Fríjoles
Chicharrón, carne
molida
Arroz blanco
Tajada de maduro
Ensalada de la barra
Bebida

22

Sopa de fideos
Cordon blue o milanese
de pescado
Arroz con con coco
Plátano pintón en horno
o ensalada rusa
Ensalada de la barra
Bebida

23

Crema de coliflor
Cerdo en salsa de
ciruelas o res en salsa
de tocino
Arroz con apio
Papas chips o yuca
cocinada con dip de
sour cream
Ensalada de la barra
Bebida

26

Sopa de lentejas
Rollo de res rellena de
habichuela y zanahoria
o pechuga en teriyaki
Arroz con ajonjolí
Arepita frita o plátano
maduro cocinado
Ensalada de la barra
Bebida

27

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

28

Fríjoles
Chicharrón, huevo
Arroz blanco
Tajada de maduro
Ensalada de la barra
Bebida

29

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

30

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

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

Jueves

Res a la parrilla
Chuzo de pollo
Pierna asada con queso
Papa francesa
Maduro aborrajado o en espiral
Papas Chips
Arepá
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
Arepá
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 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.



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, maicitos, maduritos, frijol refrito, guacamole, pico de gallo, jalapeños, lechuga crespita, 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