

# Minuta

Febrero  
2026



*Nutrición  
que brinda  
Bienestar*



**Colegio:  
Montemayor**  
Cel: 311 627 80 08  
E-mail:  
[cafeteriamontemayor@gmail.com](mailto:cafeteriamontemayor@gmail.com)



**CCRES**  
& Catering s.a.s



1

2

3

4

5

Lunes

Naranja en rodajas  
Arepas rellenas de queso  
Jugo de fresa o agua

O2

Martes

Pincho de fresas  
Cereal sin azúcar y  
queso campesino  
rallado  
Yogur o agua

O3

Miercoles

Manzana verde en  
lonjas  
Mini pizza hawaiana  
Jugo de mango o agua

O4

Jueves

Paleta de piña  
Croissant de queso  
Cocoa en leche o agua

O5

Viernes

Mix de frutas  
Crepe y queso rallado  
Jugo de piña o agua

O6

Fresa en triángulos  
Mini arepita de queso  
asada con huevos  
revueltos  
Cocoa en leche o agua

O9

Estrellas de sandía con  
rodajas de manzana  
verde  
Tostadas francesas y  
queso campesino  
rallado  
Jugo de uva o agua

10

Mango en julianas  
Torta de Avena, queso  
y frutos rojos  
Jugo de fresa o agua

11

Pincho de fresa y  
banano  
Wrap de pollo y queso  
Jugo de frutos amarillos  
o agua

12

Pera en lonjas  
Arepas de Yuca y queso  
campesino  
Yogur o agua

13

Bolas de sandía  
Pancake de avena con  
cuajada  
Jugo de mango o agua

16

Manzana roja en cubos  
Sánduche de jamón y  
queso  
Cocoa en leche o agua

17

Uva roja en media luna  
Galletas de avena y  
brócoli  
Agua fresca de frutos  
amarillos o agua

18

Pincho de fresa y kiwi  
Arepita de queso  
Jugo de Naranja o agua

19

Mix de frutos amarillos  
Pastelito de pollo  
Jugo de fresa o agua

20

Naranja en cascadas  
Tortilla de trigo en  
horno con queso  
Sorbete de guanábana  
o agua

23

Mango pintón en cubos  
Mini pizza napolitana  
Cocoa en leche o agua

24

Fresa en medialunas  
Mini waffles de avena y  
queso campesino en  
cubos  
Jugo de mango o agua

25

Manzana verde en  
lonjas  
Tostaditas con  
reducción de frutos  
rojos y quesito  
Jugo de uva o agua

26

Pincho de piña y kiwi  
Mini donas de plátano  
maduro y queso  
Jugo de frutos rojos o  
agua

27

## 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

Crema de tomate  
Bolitas de res  
Arroz blanco  
Arrorjado  
Zucchini verde rayado  
Bebida

O2

Martes

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

O3

Miercoles

Sopa de habichuelas  
Fajitas de res  
Arroz blanco  
Torta de pan  
Zanahoria troquelada  
Bebida

O4

Jueves

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

O5

Viernes

Sopa de conchitos  
Fajitas de pollo  
Arroz blanco  
Arepuelas  
Medialunas de pepino  
Bebida

O6

Crema de verduras  
Torta de res  
Arroz blanco  
Tostones de yuca al  
horno  
Mango en cubos  
Bebida

O9

Sopa de lentejas  
Fajitas de cerdo  
Arroz con zanahoria  
Chips de plátano verde  
Zucchini amarillo rallado  
Bebida

10

Sopa de plátano  
Nuggets de pollo  
Arroz blanco  
Papa criolla cocinada  
Mix de tomate en  
cubos  
Bebida

11

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

12

Crema de cebolla  
Pollo desmechado,  
carbonara y queso  
parmesano  
Pasta corta  
Tostón de maíz  
Espinaca en tiras  
Bebida

13

Crema de brócoli  
Torta de cerdo  
Arroz blanco  
Arepuela asada  
Tomate verde en media  
lunas  
Bebida

16

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

17

Sopa de verduras  
Cubitos de res  
Arroz blanco  
Bolitas de puré de papa  
criolla  
Manzana roja en cubos  
Bebida

18

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

19

Sopa de hilos  
Nuggets de pescado  
Arroz con coco  
Patacón pintón  
Habichuela y zanahoria  
en cubos cocinadas  
Bebida

20

Crema de apio  
Fajitas de pollo  
Arroz blanco  
Triángulos de papa al  
vapor  
Zanahoria rallada con  
limón  
Bebida

23

Sopa de lentejas  
Bolitas de res  
Arroz blanco  
Torta de zanahoria  
Brócoli  
Bebida

24

Crema de ahuyama  
Cubitos de cerdo  
Arroz blanco  
Chips de papa  
Lechuga con fresco y  
mango  
Bebida

25

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

26

Sopa de tortilla  
Fajitas de pollo  
Arroz blanco  
Yuquita frita  
Fresas en media lunas  
Bebida

27

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



1

2

3

4

5

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Crema de tomate  
Pechuga gratinada o  
múchacho en  
demi-glace  
Arroz con cabello de  
ángel  
Aborrajado o papa  
cocinada al romero  
Ensalada de la barra  
Bebida

Ajíaco  
Pollo desmechado o  
cerdo al romero  
Arroz blanco  
Mazorca, banana  
alcaparras  
Ensalada de la barra  
Bebida

Sopa de habichuelas  
Bistec de res o  
pechuga al ajillo  
Arroz pojari  
Cubos de papa  
cocinados o torta de  
pan  
Ensalada de la barra  
Bebida

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

Sopa de conchitas  
Pechuga rellena con  
vegetales o cerdo en  
salsa cantonesa  
Arroz con tomate  
Arepas o garbanzo  
guisado  
Ensalada de la barra  
Bebida

Crema de verduras  
Res en salsa criolla o  
Pechuga a la chimichurri  
Arroz con zanahoria  
Tostones de yuca al  
horno o papa  
americana  
Ensalada de la barra  
Bebida

Sopa de lentejas  
Cerdo agri dulce o res  
al perejil  
Arroz blanco  
Chips de plátano verde  
o ratatouille  
Ensalada de la barra  
Bebida

Sopa de plátano  
Res guisada o pechuga  
a la plancha  
Arroz con opio  
Papa criolla cocinada o  
mazorca asada  
Ensalada de la barra  
Bebida

Frijoles  
Chicharrón, huevo  
Arroz blanco  
Tajadas de maduro  
Ensalada de la barra  
Bebida

Crema de cebolla  
Cerdo con verduras  
salteadas o pechuga al  
horno con miel mostaza  
Arroz indonesio  
Puré de plátano o  
papas cocinadas al  
perejil  
Ensalada de la barra  
Bebida

Crema de brócoli  
Lomo de cerdo en salsa  
de uchuvas o pechuga  
en salsa de  
championes  
Arroz primavera  
Arepas asada o  
crepes de queso con  
bechamel  
Ensalada de la barra  
Bebida

Ajíaco  
Pollo desmechado o  
cerdo a la plancha  
Arroz blanco  
Mazorca, banana,  
alcaparras  
Ensalada de la barra  
Bebida

Sopa de verduras  
Res teriyaki o medallones  
de pollo con  
espinaca y queso  
Arroz silvestre  
Chips de yuca o puré de  
papa criolla gratinado  
Ensalada de la barra  
Bebida

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

Sopa de hilos  
Milanesa de pescado o  
res al ajillo  
Arroz con coco  
Patacón o papa en  
cubos con hogao  
Ensalada de la barra  
Bebida

Crema de opio  
Indios de cerdo o  
pechuga al ajillo  
Arroz con almendras  
Papa chorriada o molde  
de maícitos  
Ensalada de la barra  
Bebida

Sopa de lentejas  
Res encebollado pollo  
a la jardinería  
Arroz blanco  
Monedas de plátano  
verde o torta de  
zanahoria  
Ensalada de la barra  
Bebida

Crema de ahuyama  
Cerdo al chimichurri o  
pechuga en salsa  
napolitana  
Arroz blanco  
Chips de papa o  
tomates al horno  
Ensalada de la barra  
Bebida

Frijoles  
Chicharrón, huevo  
Arroz blanco  
Tajadas de maduro  
Ensalada de la barra  
Bebida

Sopa de tortilla  
Pechuga al romero o  
cerdo en salsa de  
frutas  
Arroz árabe  
Yuquita frita o puré de  
papa con espinaca  
gratinado  
Ensalada de la barra  
Bebida

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, 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 aborrajado 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 agrio dulce 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 opanado, 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