

Minuta

Febrero
2026



*Nutrición
que brinda
Bienestar*



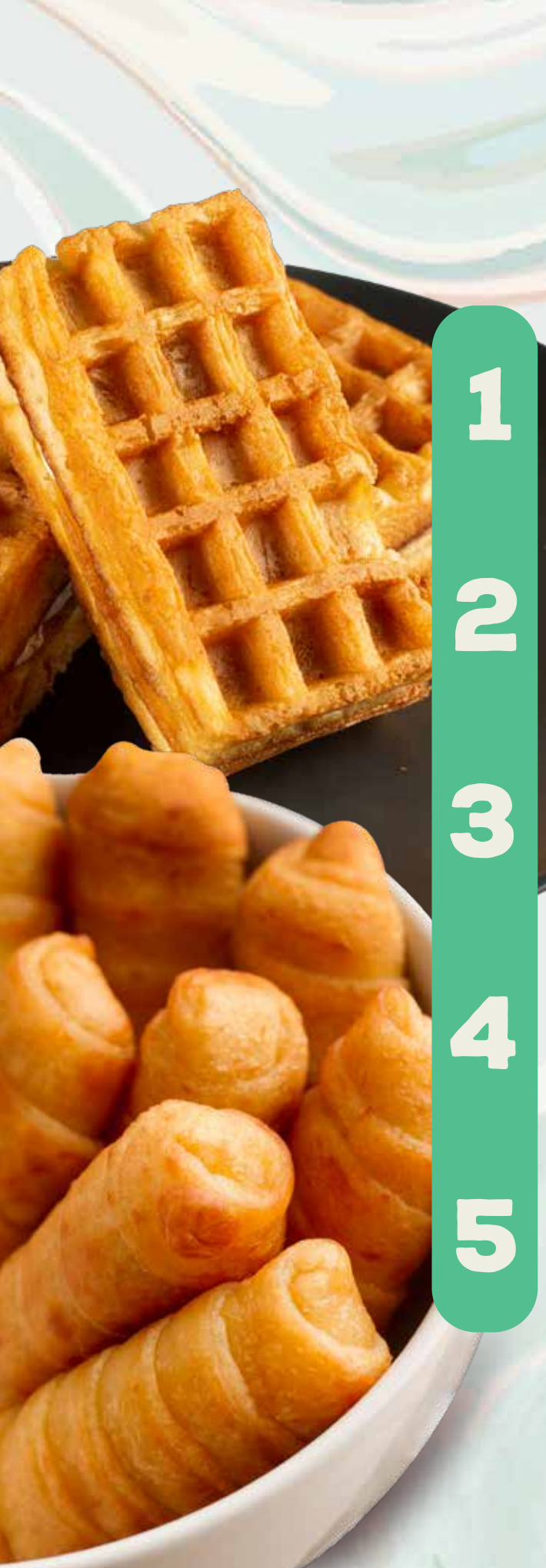
**Colegio:
Montemayor**

Cel: 311 627 80 08

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



CRES
& Catering s.a.s



1

2

3

4

5

Lunes

Naranja en rodajas
Arepita rellena 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

Refrigerio
saludable

Grupos de Colores

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

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
Arepita 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 lunas
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 cascos
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

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
Aborrajado
Zucchini verde rayado
Bebida



O2

Martes

Ajiaco
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

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



O5

Viernes

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



O6

Menú Infantil

Grupos de Colores



Res



Pollo



Cerdo



Huevo



Pescado

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

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



12

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



13

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



16

Ajiaco
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

Frijoles
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 fresa y
mango
Bebida



25

Frijoles
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

QR Página web



Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

1

2

3

4

5

Lunes

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



O2

Martes

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



O3

Miercoles

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



O4

Jueves

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



O5

Viernes

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



O6

Menú Tradicional

Grupos de Colores



Res



Pollo



Cerdo



Huevo



Pescado

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



O9

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



10

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



11

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



12

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



13

Crema de brócoli
Lomo de cerdo en salsa
de uchuyas o pechuga
en salsa de
champiñones
Arroz primavera
Arepuela asada o
crepes de queso con
bechamel
Ensalada de la barra
Bebida



16

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



17

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



18

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



19

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



20

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



23

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



24

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



25

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



26

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



27

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

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 crespas, 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