

Minuta

*Mayo
2026*




*Nutrición
que brinda
Bienestar*




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




CRES
& Catering s.a.s

**QR
Página web**



1
2
3
4
5

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes



Fresa en media luna y
banano en rodajas
Pancake de avena con
salsa de cacao
artesanal y cubos de
queso
Jugo de mango o agua
04

Manzana verde en
cubos
Pincho de papa criolla
cocinadas y huevos de
codorniz
Cocoa en leche o agua
05

Triángulos de melón
Empanada de tortilla de
trigo en horno con
queso y piña
Jugo de fresa o agua
06

Mandarina en cascos
Sánduche de queso y
tomate
Avena o agua
07

Flores de piña y centro
de uva
Arepita de queso con
tocineta
Jugo de Naranja o agua
08

Uvas rojas en
medialunas
Mini pizza de pollo y
queso
Jugo de piña o agua
11

Mango pintón en
bastones
Empanada de plátano
maduro y chía rellena
de queso
Agua fresca de frutos
rojos o agua
12

Papayuela en estrellas
Palito de queso
Cocoa en leche o agua
13

Pincho de fresas
Torta de Avena, queso
y banano
Jugo de maracumango
o agua
14

Cubos de piña
Mini hamburguesa con
queso y tomate
Jugo de fresa o agua
15

Pincho de mango y piña
Omelette con jamón y
queso
Jugo de frutos rojos o
agua
19

Paleta de sandía
Mini arepita asada y
tortica de carne
Jugo de mango o agua
20

Manzana roja en
estrellas
Tostaditas y huevos
revueltos
Cocoa en leche o agua
21

Pera en medialunas
Arepita de chόcolo con
quesito
Jugo de uva o agua
22

Naranja en rodajas
Arepa rellena de queso
Jugo de fresa o agua
25

Pincho de fresas
Cereal sin azúcar y
queso campesino
rallado
Yogur o agua
26

Manzana verde en
lonjas
Mini pizza hawaiana
Jugo de mango o agua
27

Paleta de piña
Croissant de queso
Cocoa en leche o agua
28

Mix de frutas
Crepe con miel y queso
rallado
Jugo de piña o agua
29

Refrigerio saludable

Grupos de Colores

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



1

2

3

4

5

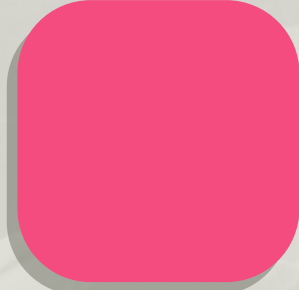
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Crema de zanahoria
Pollo en fajitas
Arroz blanco
Arepita de queso
asada
Pepino en cubos
Bebida

04

Sopa de lentejas
Albondiguillas en bbq
artesanal
Arroz blanco
Yuquita frita
Zanahoria rallada con
limón
Bebida

05

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

06

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

07

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

08

Crema de espinaca
Fajitas de res
Arroz blanco
Monedas de plátano
Repollo morado en tiras
Bebida

11

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

12

Sopa de patacón
Torta de cerdo
Arroz blanco
Papita gratinada
Lechuga con fresa y
mango
Bebida

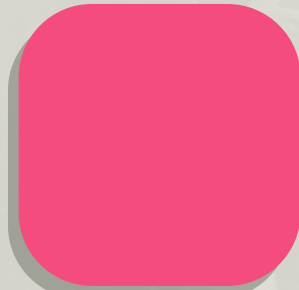
13

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

14

Sopa de fideos
Nuggets de pescado
Arroz con coco
Patacón pintón
horneado
Tomate en cubos con
cilantro
Bebida

15



Sopa de lentejas
Rollito de res
Arroz blanco
Maduro al horno
Habichuela y zanahoria
en cubos cocinadas
Bebida

19

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

20

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

21

Crema de chόcolo
Fajitas de pollo
Arroz blanco
Papa criolla cocinada
Mix de tomate en
cubos
Bebida

22

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

25

DÍA
GASTROCULTURAL

26

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

27

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

28

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

29

Menú Infantil

Grupos de Colores

- Res
- Pollo
- Cerdo
- Huevo
- Pescado



Alimentamos nuestros niños hoy, pensando en el mañana

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Menú Tradicional

1



Crema de zanahoria
Res con verduras salteadas o pechuga apanada
Arroz con tocineta
Puré de plátano gratinado o arepa de queso asada
Ensalada de la barra
Bebida



04

Sopa de lentejas
Albóndigas en bbq o cerdo a las finas hierbas
Arroz con cilantro
Yuquitas fritas o Papa cocinada
Ensalada de la barra
Bebida



05

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



06

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



07

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



08

Crema de espinaca
Res stroganoff o cerdo en bbq
Arroz con paprika
Monedas de plátano o papa al vapor con mantequilla de ojo
Ensalada de la barra
Bebida



11

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



12

Sopa de patacón
Cerdo estofado o pechuga al pesto
Arroz con cebolla puerro
Yuca cocinada o papa al gratín
Ensalada de la barra
Bebida



13

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



14

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



15

Sopa de lentejas
Rollo de res rellena de habichuela y zanahoria o pechuga en teriyaki
Arroz con ojonjoli
Arepita asada o plátano maduro calado
Ensalada de la barra
Bebida



19

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



20

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



21

Crema de chόcolo
Pechuga a la barbacoa o cerdo en salsa de champiñones
Arroz con perejil
Papa criolla cocinada o coliflor al gratín
Ensalada de la barra
Bebida



22

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



25

DÍA GASTROCULTURAL

26

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



27

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



28

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



29

Grupos de Colores



Res



Pollo



Cerdo



Huevo



Pescado

2

3

4

5

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
Arepa
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
Arepa
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
Arepa
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
Arepa
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
Arepa
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

Diarias

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.

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.



Punto Mexicano

Se ofrece 1 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 fresca, sour cream, cebolla puerro frito, queso doble crema, ensalada y una deliciosa bebida.

Ensalada Gourmet

Es alternativa que se ofrece 1 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.



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