



Menús saludables

Tipo bufé 2025

Semana 1 del mes

Lunes

Snack a.m.

Hamburguesa con bebida de fruta de temporada.

Desayuno

Huevo con jamón, tostadas de pan y chocolate frío.

Almuerzo

Arroz con pollo, cascós de papa criolla, brócoli salteado y jugo de maracuyá.

Snack p.m.

Galletas doble chocolate, manzana y bebida de fruta de temporada.

Jueves

Snack a.m.

Arepitas de queso con mermelada de mora.

Desayuno

Arepa con quesito jamón y frutas.

Almuerzo

Filete de pescado.

Snack p.m.

Wrap de pollo desmechado y maicitos.

Martes

Snack a.m.

Galletas doble chocolate, manzana y bebida de fruta de temporada.

Desayuno

Tostadas francesas con frutas y miel y chocolate frío.

Almuerzo

Pastas con albondigas a la boloñesa, zanahoria al limón y bebida de piña hierbabuena.

Snack p.m.

Sandwich de jamón y queso, fruta de temporada y bebida de lulo.

Viernes

Snack a.m.

Wrap de pollo desmechado y maicitos.

Desayuno

Ommelete de huevo con queso y tomates.

Almuerzo

Típico: Lentejas con torticas de carne.

Snack p.m.

Patacones con guacamole.

Miércoles

Snack a.m.

Sandwich de jamón y queso, fruta de temporada y bebida de lulo.

Desayuno

Huevo frito y arepa con quesito.

Almuerzo

Pollo al horno con papa criolla.

Snack p.m.

Arepitas de queso con mermelada de mora.

Familia, recuerda que tenemos dos opciones de proteína, dos opciones de cereal o tubérculos y una barra de ensala mínimo con 4 verduras.



Semana 2 del mes



Lunes

Snack a.m.

Patacones con guacamole.

Desayuno

Tostadas de aguacate y huevo frito.

Almuerzo

Pechuga miel mostaza.

Snack p.m.

Arepitas de chocolate con quesito.

Jueves

Snack a.m.

Tostadas de pan integral con arequipe sin azúcar y banano con chía.

Desayuno

Pancakes de banano con queso y fruta.

Almuerzo

Tipico Paisa: Frijoles, chicharrón.

Snack p.m.

Wraps de jamón y queso.

Martes

Snack a.m.

Arepitas de chocolate con quesito.

Desayuno

Sandwich jamón y queso.

Almuerzo

Filete de res a la parrilla con pure de papa.

Snack p.m.

Cereal de chocolate, fruta y yogur.

Viernes

Snack a.m.

Wraps de jamón y queso.

Desayuno

Tortilla de huevo con arepa y frutas.

Almuerzo

Milanesa de pollo.

Snack p.m.

Hamburguesa.

Miércoles

Snack a.m.

Cereal de chocolate, fruta y yogur.

Desayuno

Arepa de choclo con huevos revueltos y queso rayado y fruta.

Almuerzo

Chuleta de cerdo con arroz de zanahoria.

Snack p.m.

Tostadas de pan integral con arequipe sin azúcar y banano con chía.



Nota:

Las bebidas podrán cambiarse entre días, de acuerdo con el grado de maduración de las frutas.

Semana 3 del mes



Lunes

Snack a.m.

Hamburguesa con bebida de fruta de temporada.

Desayuno

Huevo con jamón y tostadas de pan, fruta y chocolate frío.

Almuerzo

Arroz con pollo, cascots de criolla, brócoli salteado.

Snack p.m.

Galletas doble chocolate, manzana y bebida de fruta de temporada.

Jueves

Snack a.m.

Arepitas de queso con mermelada de mora.

Desayuno

Arepa con quesito jamón y frutas.

Almuerzo

Filete de pescado.

Snack p.m.

Wrap de pollo desmechado y maicitos.

Martes

Snack a.m.

Galletas doble chocolate, manzana y bebida de fruta de temporada.

Desayuno

Tostadas francesas con frutas y miel, chocolate frío.

Almuerzo

Pastas con albondigas a la boloñesa, zanahoria al limón y bebida de piña hierbabuena.

Snack p.m.

Sandwich de jamón y queso, fruta de temporada y bebida de lulo.

Viernes

Snack a.m.

Wrap de pollo desmechado y maicitos.

Desayuno

Ommelete de huevo con queso y tomates.

Almuerzo

Típico: Lentejas con torticas de carne.

Snack p.m.

Patacones con guacamole.

Miércoles

Snack a.m.

Sandwich de jamón y queso, fruta de temporada y bebida de lulo.

Desayuno

Huevo frito, arepa con quesito.

Almuerzo

Pollo al horno con papas criolla.

Snack p.m.

Arepitas de queso con mermelada de mora.

Nota:

Las bebidas podrán cambiarse entre días, de acuerdo con el grado de maduración de las frutas.



Semana 4 del mes



Lunes

Snack a.m.

Patacones con guacamole.

Desayuno

Tostadas de aguacate y huevo frito.

Almuerzo

Pechuga miel mostaza.

Snack p.m.

Arepitas de chocolate con quesito.

Jueves

Snack a.m.

Tostadas de pan integral con arequipe sin azúcar y banano con chía.

Desayuno

Pancakes de banano con queso y fruta.

Almuerzo

Tipico Paisa: Frijoles, chicharrón.

Snack p.m.

Wraps de jamón y queso.

Martes

Snack a.m.

Arepitas de chocolate con quesito.

Desayuno

Sandwich jamón y queso.

Almuerzo

Filete de res a la parrilla con pure de papa.

Snack p.m.

Cereal de chocolate, fruta y yogur.

Viernes

Snack a.m.

Wraps de jamón y queso.

Desayuno

Tortilla de huevo con arepa y frutas.

Almuerzo

Milanesa de pollo.

Snack p.m.

Hamburguesa.

Miércoles

Snack a.m.

Cereal de chocolate, fruta y yogur.

Desayuno

Arepa de choclo con huevos revueltos y queso rayado y fruta.

Almuerzo

Chuleta de cerdo con arroz de zanahoria.

Snack p.m.

Tostadas de pan integral con arequipe sin azúcar y banano con chía.



Nota:

Las bebidas podrán cambiarse entre días, de acuerdo con el grado de maduración de las frutas.



Nuestros ciclos vitales:

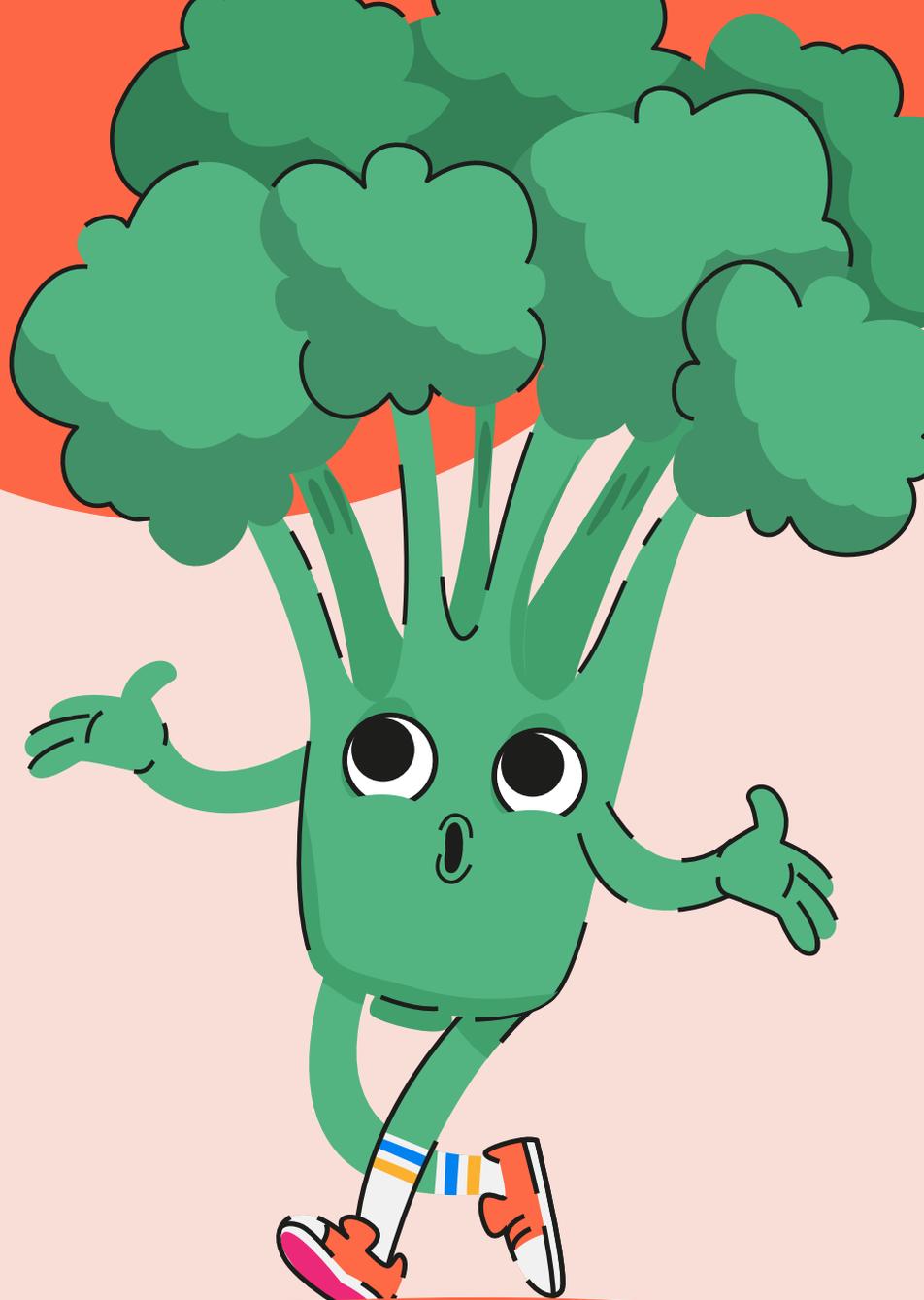
2 a 3 años

4 a 5 años

6 a 8 años

9 a 11 años

12 a 18 años



Nuestro aporte de nutrientes:

Proteína: 17 %

Lípidos: 30 %

Carbohidratos: 53%

Fibra: 35%

Carta de menús saludables y conscientes

Porciones ajustadas y servidas por ciclo vital.

Nuestras bebidas son frescas y naturales con adición máximo de 2 gr de endulzante natural o panela molida.

Tenemos agua natural disponible todo el tiempo para nuestros estudiantes.

El desayuno aporta el 20% del requerimiento calórico.

El almuerzo aporta el 30% del requerimiento calórico.

El refrigerio aporta el 10% del requerimiento calórico diario.

Ensaladas frescas y con frutas de temporada.

Opción Vegetariana
con rotación de proteína vegetal

COSMO[™]
Schools

comfama