



Menús saludables

Tipo bufé 2025

Semana 1 del mes

Lunes

Snack

Pandebono o crepes con arequipe y frutas, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Arepa con queso mozzarella, pollo desmechado, fruta de temporada y jugo de piña

Almuerzo

Arroz con pollo o arroz blanco, pollo desmechado o cerdo salteado, barra de ensalada, cascots de papa y jugo de maracuyá

Jueves

Snack

Patacones con queso y guacamole o arepa de huevo, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Patacón con carne desmechada, guacamole, fruta de temporada y jugo de maracuyá

Almuerzo

Filete de pescado o res a la plancha, patacones, arroz con coco o arroz blanco, barra de ensalada y guandolo

Martes

Snack

Mini pizza de jamón y queso o mini pizza hawaiana, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Mini pizza de pollo con maicitos y queso, fruta de temporada y jugo de mora

Almuerzo

Pastas con carne a la boloñesa o pollo desmechado, arroz blanco, tajada de maduro, barra de ensalada y jugo de piña con hierbabuena

Viernes

Snack

Arroz con leche o muffins de banano, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Aplanchado de pollo, fruta de temporada y avena fría

Almuerzo

Lentejas, arroz blanco o con zanahoria, Carne desmechada o pollo a la plancha, tajada de maduro, barra de ensalada y jugo de lulo

Miércoles

Snack

Bowl de cereal con fruta y yogurt o tostada francesa, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Arepa de chócolo con queso y huevo, fruta de temporada y jugo

Almuerzo

Chuleta de cerdo o pollo a la plancha, arroz blanco, cascots de papa criolla o sopa de espinaca, barra de ensalada y jugo de tomate de árbol

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



Semana 2 del mes



Lunes

Snack

Sándwich de jamón y queso o tostadas con arequipe fruta de temporada y Jugo

Desayuno

Huevo revuelto con jamón y pan tostado, fruta de temporada y Chocolate frío

Almuerzo

Sopa de letras, arroz blanco o Papa balín, milanesa de pollo o carne de res, Barra de ensalada y batido de mora

Jueves

Snack

Galletas doble chocolate o arepa de chócolo con queso. fruta de temporada y jugo

Desayuno

Perros de carne desmechada, fruta de temporada y batido de fresa

Almuerzo (bandeja paisa)

Frijoles, arroz blanco o de zanahoria, chicharrón o carne molida, tajada de maduro, barra de ensalada o ensalada de repollo, y guandolo.

Martes

Snack

Hamburguesa, fruta de temporada y jugo de mora

Desayuno

Arepaburguer, fruta de temporada y batido de fresa

Almuerzo

Ajiaco o arroz blanco, tajada de maduro, carne de cerdo a la plancha, barra de ensalada, jugo de maracuyá

Viernes

Snack

Budín de zanahoria o salpicón, fruta de temporada y jugo

Desayuno (calentado)

Arroz blanco, frijoles, huevo revuelto, madurito en cubos fruta de temporada y chocolate

Almuerzo

Cerdo a la plancha o carne de res desmechada, arroz blanco o arroz con cilantro, papas criollas chorreadas, barra de ensalada y jugo de maracuyá

Miércoles

Snack

Wrap de pollo desmechado y maicitos o wrap de jamón y queso, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Perro con queso y tocineta, fruta de temporada chocolate frío

Almuerzo

Muslo de pollo BBQ ó carne molida, arroz con fideos, yuca rostizada o crema de zanahoria, barra de ensalada y limonada de flor de jamaica



Nota:

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

Semana 3 del mes



Lunes

Snack

Pandebono o crepes con arequipe y frutas, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Arepa con queso mozzarella, pollo desmechado, fruta de temporada y jugo de piña

Almuerzo

Arroz con pollo o arroz blanco, pollo desmechado o cerdo salteado, barra de ensalada, cascotes de papa y jugo de maracuyá

Jueves

Snack

Patacones con queso y guacamole o arepa de huevo, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Patacón con carne desmechada, guacamole, fruta de temporada y jugo de maracuyá

Almuerzo

Filete de pescado o res a la plancha, patacones, arroz con coco o arroz blanco, barra de ensalada y guandolo

Martes

Snack

Mini pizza de jamón y queso o mini pizza hawaiana, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Mini pizza de pollo con maicitos y queso, fruta de temporada y jugo de mora

Almuerzo

Pastas con carne a la boloñesa o pollo desmechado, arroz blanco, tajada de maduro, barra de ensalada y jugo de piña con hierbabuena

Viernes

Snack

Arroz con leche o muffins de banano, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Aplanchado de pollo, fruta de temporada y avena fría

Almuerzo

Lentejas, arroz blanco o con zanahoria, Carne desmechada o pollo a la plancha, tajada de maduro, barra de ensalada y jugo de lulo

Miércoles

Snack

Bowl de cereal con fruta y yogurt o tostada francesa, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Arepa de chócolo con queso y huevo, fruta de temporada y jugo

Almuerzo

Chuleta de cerdo o pollo a la plancha, arroz blanco, cascotes de papa criolla o sopa de espinaca, barra de ensalada y jugo de tomate de árbol

Link paygo
Escanea el QR y
realiza tu compra



Semana 4 del mes



Lunes

Snack

Sándwich de jamón y queso o tostadas con arequipe fruta de temporada y Jugo

Desayuno

Huevo revuelto con jamón y pan tostado, fruta de temporada y Chocolate frío

Almuerzo

Sopa de letras, arroz blanco o Papa balín, milanesa de pollo o carne de res , Barra de ensalada y batido de mora

Jueves

Snack

Galletas doble chocolate o arepa de chόcolo con quesito. fruta de temporada y jugo

Desayuno

Perros de carne desmechada, fruta de temporada y batido de fresa

Almuerzo (bandeja paisa)

Frijoles, arroz blanco o de zanahoria, chicharrón o carne molida, tajada de maduro, barra de ensalada o ensalada de repollo, y guandolo.

Martes

Snack

Hamburguesa ,fruta de temporada y jugo de mora

Desayuno

Arepaburguer, fruta de temporada y batido de fresa

Almuerzo

Ajiaco o arroz blanco, tajada de maduro, carne de cerdo a la plancha, barra de ensalada, jugo de maracuyá

Viernes

Snack

Budín de zanahoria o salpicón, fruta de temporada y jugo

Desayuno (calentado)

Arroz blanco, frijoles, huevo revuelto, madurito en cubos fruta de temporada y chocolate

Almuerzo

Cerdo a la plancha o carne de res desmechada, arroz blanco o arroz con cilantro, papas criollas chorreadas, barra de ensalada y jugo de maracuyá

Miércoles

Snack

Wrap de pollo desmechado y maicitos o wrap de jamón y queso, fruta de temporada y jugo

Desayuno

Perro con queso y tocineta, fruta de temporada chocolate frío

Almuerzo

Muslo de pollo BBQ ó carne molida, arroz con fideos , yuca rostizada o crema de zanahoria, barra de ensalada y limonada de flor de jamaica

Nota:

Recuerda que los martes y los jueves son días especiales



Nuestros ciclos vitales:

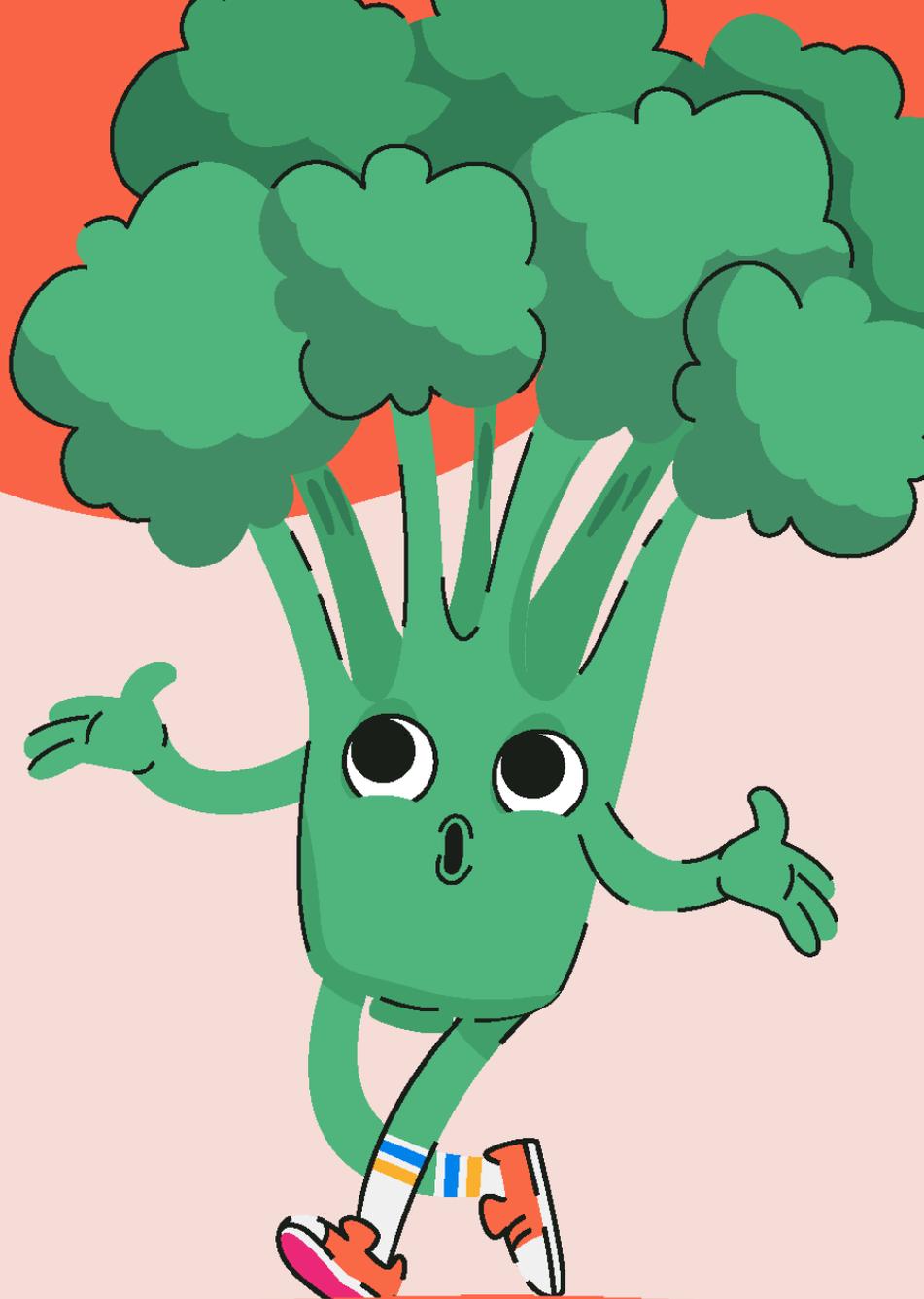
2 a 3 años

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