



MENÚ SALUDABLE GIMNASIANO.

"SEXTA TEMPORADA"



OCTUBRE.				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				27/1 * Jugo natural en agua cristal de Guayaba. * Mantecada * Snack galleta con mermelada.
30/2 * Jugo natural en agua cristal de Mora. * Pastel de pollo horneado * Snack porción de fruta (Papaya).	31/3 Halloween 	NOVIEMBRE.		
		01 – Salida Pedagógica 	02/4 * Jugo natural en leche de curuba. * Palito de queso * Snack porción de fruta (Uvas y fresas).	03/5 Día Goloso  * Jugo natural en agua cristal de Maracuyá. * Hot Dog (Perro Caliente) * Snack Chocolatina Mini Crují jet
06 – Festivo. 	07/1 * Jugo natural en agua cristal de Guanábana. * Sándwich Integral #1 de pollo, con tomate, Lechuga, Queso. * Snack x 17gr de gelatina.	08/2 * Yogurt natural de Melocotón. * Torta artesanal de Banano * Snack porción de fruta (Ciruelas).	09/3 Día Goloso  * Jugo natural en agua cristal de Piña. * Pinchos de pollo apanado. * Snack Barquillo de Chocolate.	10/4 * Jugo natural en leche de Fresa. * Banana Split con fresa, queso, y salsa de mora * Snack x 17gr de mini galletas de limón.

<p>13 – Festivo.</p> 	<p>14/5</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jugo natural en agua cristal de Mora. * Sándwich en pan Baguette #2 de jamón ahumado, con tomate, Lechuga, Queso. * Snack x 17gr de rosquitas de arroz. 	<p>15/1</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jugo natural en leche de lulo. *Galleta artesanal de naranja con uvas pasas. *Snack porción de fruta (Sandia). 	<p>16/2</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jugo natural de maracuyá en agua cristal. *Tostada integral con pollo desmechado, tomate, huevo, queso y mermelada *Snack x 17gr de porción de queso y bocadillo 	<p>17/3</p> <ul style="list-style-type: none"> * Yogurt natural de Frutos rojos. *Muffin artesanal de chips de chocolate y fresa. * Snack de fruta mini banano bocadillo.
<p>20/3</p> <ul style="list-style-type: none"> *Salpicón de frutas natural en agua cristal *Galleta Artesanal de coco * Snack x 17gr de galleta integral con mermelada. 	<p style="text-align: center;">PROXIMA TEMPORADA 2024</p>  <p style="text-align: center;">¡A comer RICO Y SANO Gimnasiano!</p>			
<p>Las propuestas de menús saludables han sido establecidas teniendo en cuenta que cada uno de ellas incluya un alimento de cada grupo, CONSTRUCTOR, ENERGETICO Y REGULADOR y acoge las sugerencias de productos saludables de la CIRCULAR No. 001 del 20 de febrero 2023 -LISTA DE ALIMENTOS QUE SE CONSIDERAN SALUDABLES COMO NO SALUDABLES Y QUE PUEDEN SER OFERTADOS EN LAS TIENDAS ESCOLARES SALUDABLES, expedida por la Alcaldía Mayor de Bogotá.</p> <p>Todas las tortas, muffins y galletas son de preparación artesanal, sin gluten y endulzadas con azúcar morena y yogurt. Los productos son cocinados al horno.</p>				



Teniendo en cuenta que nuestra institución trabaja por el mejoramiento constante como política de calidad institucional, los invitamos a compartir por medio de la agenda u correo institucional sugerencias y propuestas para fortalecer los menús de nuestra tienda escolar con alimentos saludables y preferidos por nuestros Gimnasianos. Para esta Sexta temporada, hemos propuesto nuevos menús **“Golosos”** y mantenido aquellos de mayor preferencia, luego de evaluar las respuestas de nuestros Gimnasianos.

Continuaremos de manera comprometida, trabajando en la formación de hábitos de vida saludable que favorezcan el bienestar de cada uno de nuestros pequeños y jóvenes Gimnasianos.



Para esta sexta temporada se continuara ofreciendo en la selección de menús y periodo de pago la opción de porción super estandar para los estudiantes de grados superiores; recordar que la porcion de alimento solido es mas grande en (Sandwiches, wrap, arepa, tortas, Mufin, Cupcake, etc..)

A continuacion nos permtimos recordar para esta SEXTA TEMPORADA los periodos de pago de los menus Estandar, Liqth, Super Estandar y diario.

SELECCIÓN DEL MENÚ Y PERIODO DE PAGO



SEMANTAL/5		QUINCENAL/10		MENSUAL/20	
LIGHT	35.500	LIGHT	68.000	LIGHT	130.000
ESTANDAR	38.000	ESTANDAR	73.000	ESTANDAR	140.000
SUPER ESTANDAR	40.000	SUPER ESTANDAR	76.000	SUPER ESTANDAR	148.000



Los pagos de los menús deberán ser realizados por parte de los padres de familia los días 1, 2 o 3 de la semana anterior a la entrega de los menús en la secretaria del colegio. Esto con el fin, de que el operador del servicio, cuente con el tiempo suficiente, para programar la elaboración de los respectivos menús para el día 1 de la siguiente semana.



importante



Como parte de la adopción de hábitos de alimentación saludable, los estudiantes deberán complementar su alimentación con el consumo frecuente de agua. Es por ello, que cada estudiante portará diariamente su botilito personal con agua mineral, que traerá desde casa y la consumirá durante la jornada escolar, en los períodos de cambio de clase y en el tiempo de lonchera.



¡A comer RICO Y SANO Gimnasiano!

¿Cuáles son los beneficios de LA TIENDA SALUDABLE GIMNASIANA?

- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos.
- Fomenta la toma de conciencia de una adecuada alimentación.
- Brinda una alternativa saludable dentro de la Institución con alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios para contribuir a un adecuado desarrollo físico y mental.
- Estimula el consumo de productos naturales, nutritivos y saludables.
- Mejora los hábitos alimenticios.