



Servicio Gastronómico Estudiantil  
Liceo Franco Costarricense  
Tatmarcaba S.A

# Nos presentamos:

¡Hola a todos! Estamos emocionados de presentarles nuestra propuesta para el servicio de comedor estudiantil de su institución. Nuestro enfoque se basa en proporcionar opciones de comidas deliciosas, saludables y equilibradas, diseñadas específicamente para satisfacer las necesidades nutricionales de los estudiantes.

Queremos garantizar que cada comida sea una experiencia gastronómica agradable y contribuir al bienestar general de los estudiantes, maximizando su rendimiento académico y su calidad de vida.

Nuestra misión es promover una alimentación saludable y sostenible entre los estudiantes, fomentando hábitos alimenticios positivos que perduren toda la vida.

Nuestro compromiso es brindar un servicio de restaurante estudiantil de alta calidad, con menús diversificados y basados en una dieta equilibrada, que cumpla con los estándares nutricionales y de seguridad más rigurosos.





# Menús adaptados a las necesidades de los estudiantes:

Ofreceremos una amplia gama de opciones gastronómicas, que se adaptan a diferentes preferencias alimenticias y requisitos especiales (vegetarianos, veganos, sin gluten, etc.).

Trabajaremos con proveedores locales para garantizar ingredientes frescos y de origen confiable, apoyando la economía local y reduciendo nuestra huella de carbono.

Contaremos con especialistas en nutrición que estarán disponibles para brindar orientación y educación a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada.

Controles de calidad: Nuestro equipo de nutricionistas supervisará de cerca la preparación de las comidas para asegurarse de que cumplan con los estándares nutricionales y las pautas establecidas.



# Más que un servicio una experiencia gastronómica:



Crearemos un ambiente agradable y amigable, donde los estudiantes puedan disfrutar de sus comidas en un espacio cómodo y seguro.

Ajustaremos los horarios de servicio para adaptarnos a los horarios de clases y actividades de los estudiantes, asegurando que siempre tengan acceso a una comida nutritiva cuando lo necesiten.

Regularmente realizaremos encuestas para recibir comentarios y sugerencias de los estudiantes, profesores y personal, con el fin de mejorar continuamente nuestro servicio.

Organizaremos actividades educativas sobre nutrición, cocina saludable y sostenibilidad para promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes.

# Menú Semana del 7 al 11 de agosto.

## MENU SEMANAL DEL 7 AL 11 DE AGOSTO

### DESAYUNOS

**OPCION 1** **₡ 1.900,00**

#### Wraps de pinto

Gallo pinto  
Torta de huevo  
Jamon  
Refresco o Café

**OPCION 2** **₡ 1.900,00**

#### Sandwich de Jamon y queso

Jamon  
Queso rebanado  
Lechuga  
Tomate  
Aderezo  
Refresco o Café

## MENU SEMANAL DEL 7 AL 11 DE AGOSTO

Menu de Almuerzos para los pequeños **₡ 2.500,00**

LUNES

Dedos de pollo con papas  
Caracolitos con salsa de tomate y queso

MARTES

Pescado a la plancha con papas o ensalada  
Spaguetti a la Bolognesa

MIERCOLES

Mac and chesse  
Arroz con pollo

JUEVES

Pollo a la plancha con papas o ensalada  
Consome de res, arroz y Carne

VIERNES

"Pulпитos" de pasta con salchicha y salsa de tomate  
Quesadillas de pollo, queso y frijol

## MENU SEMANAL DEL 7 AL 11 DE AGOSTO

Menu de almuerzos para los mas grandes **₡ 3.500,00**

\*Arroz, frijoles, platano maduro, ensalada, refresco y postre + Proteina del dia

\* Ensalada compuesta, refresco, postre + Proteina del dia

LUNES

Pollo a la plancha  
Carne en salsa

MARTES

Pescado empanizado  
Muslo de pollo en salsa de tomate

MIERCOLES

Chuleta de Cerdo Encebollada  
Cadera de pollo al horno

JUEVES

Fajitas mixtas  
Pollo en salsa blanca

VIERNES

Nachos de Carne Molida  
Hamburguesas

## MENU SEMANAL DEL 7 AL 11 DE AGOSTO

### MERIENDAS AM

Bowl de fruta	₡	1.000,00
Empanadas de carne	₡	1.000,00
Tequeños	₡	1.200,00
Reposteria Salada	₡	1.800,00
Reposteria Dulce	₡	1.800,00
Parfait yogurt, frutas y granola	₡	2.000,00
Reposteria + Café o Refresco	₡	2.300,00

## MENU SEMANAL DEL 7 AL 11 DE AGOSTO

### Opciones to go

**₡ 4.000,00**

Lasagna de Carne
Lasagna de pollo
Cesar con pollo
Arroz con pollo
Gallo pinto, salchicha de desayuno, platanos, Natilla



# Los esperamos con muchos deseos de servirles:

Nos enorgullece ofrecer un servicio de comedor estudiantil que va más allá de simplemente proporcionar comida.

Nuestro enfoque se centra en el bienestar general de los estudiantes, brindando opciones nutricionales y deliciosas que impulsan su rendimiento académico y su calidad de vida.

Esperamos tener la oportunidad de colaborar con su institución para enriquecer la experiencia educativa y promover hábitos alimenticios saludables entre los jóvenes.

¡Gracias por la oportunidad de trabajar con ustedes y estaremos encantados de responder cualquier pregunta que puedan tener!



# Contactos y formas de pago.

Tatiana Barahona Cruz:

E-mail: [tatiana@comidaconsciente.com](mailto:tatiana@comidaconsciente.com)

Teléfono: 8828 8253

Marcia Alcazar Monge

E-mail: [marcia@comidaconsciente.com](mailto:marcia@comidaconsciente.com)

Teléfono: 8881 2279

Jean Paul Diaz Panameño

E-mail: [jeanpaul@comidaconsciente.com](mailto:jeanpaul@comidaconsciente.com)

Teléfono: 8386 1087

SINPE móvil

8828-8253

Transferencias:

IBAN CR66010200009428960770

Tatiana Barahona Cruz

1-0942-0161

