

jan 2025

# mariaterere

The Familiar taste

## Bienvenida al Nuevo Año

¡Bienvenidos de vuelta al colegio! Un nuevo año comienza lleno de posibilidades para aprender, jugar y crecer juntos. En este boletín, queremos ayudarte a arrancar el 2025 con energía y hábitos saludables que te harán sentir feliz y lleno de vitalidad.

## Alimentación para Volver a la Rutina

**Desayunos poderosos:** Comienza el día con un desayuno completo que incluya proteínas (huevos, queso), carbohidratos saludables (pan integral, avena) y frutas.

**Snacks nutritivos:** En lugar de paquetes procesados, opta por frutas frescas, yogur natural o nueces.

**Planea con antelación:** Dedica un día de la semana a organizar menús y preparar algunos alimentos para ahorrar tiempo.

## La Importancia de la Hidratación

El agua ayuda a que tu cuerpo funcione mejor, mejora tu concentración y te mantiene lleno de energía durante el día.

*¿Sabías que los niños deben beber al menos 6-8 vasos de agua al día?*

¡Eso equivale a unas 4 botellas pequeñas!

**Juntos nos saborearemos este 2025!**



Gissell León, Chef Ejecutiva,

Hola a todos!

Espero que hayan disfrutado de unas cortas, pero maravillosas vacaciones de de año. Es un placer darles la bienvenida de nuevo al colegio, listos para un nuevo año lleno de aprendizajes, juegos y momentos especiales.

Desde nuestra cocina, hemos preparado recetas llenas de sabor y nutrición para que regresen con toda la energía que necesitan. Queremos acompañarlos en este nuevo comienzo con comidas que no solo alimenten su cuerpo, sino también su alegría.

¡Es un gusto estar nuevamente con ustedes en este viaje!

Contáctanos

3229062



[www.mariaterepineda.com/bis](http://www.mariaterepineda.com/bis)



jan 2025

# mariatere

The Familiar taste

PLAN	DIAS	VALOR MES	VALOR UNIT.	VALOR FULL
Almuerzo con Nosotros L-J	11	\$184.998	\$16.818	\$18.500
Almuerzo con Nosotros L-V	14	\$235.452	\$16.818	\$18.500
Plan Merienda	14	\$104.356	\$7.454	\$8.200

## FORMAS DE PAGO

- 1, Pago a través de la plataforma Biofood Software, [www.biofood.com](http://www.biofood.com).
2. Consignación directa a la cuenta de Mariatere, cuenta de ahorros, Bancolombia 44200008286, a nombre de Servicios de Alimentos Mariatere SAS. Nit 901008133. enviar comprobante al correo: [saldos\\_bis@mtpineda.com](mailto:saldos_bis@mtpineda.com)

## Contáctanos

3027009629



[www.mariaterepineda.com/bis](http://www.mariaterepineda.com/bis)

