



**MINUTA: COLEGIO LA GIROUETTE
FEBRERO 2023
ALMUERZO 3° BÁSICO A 4° MEDIO**



SEMANA 02	Miercoles 01 de Marzo	RAC	Jueves 02 de Marzo	RAC	Viernes 03 de Marzo	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga	
	Tomate		Tomate		Tomate	
	Brocoli/coliflor		Betarraga		Cochayuyo	
Alternativa 1	Cerdo Asado con Verduras		Lasaña Boloñesa		Pollo Asado con Papas Horneadas	
Alternativa 2	No Aplica		Garbanzos Florentinos		Arroz Chaufa Mixto	
Hipocalórico	No Aplica		Tomate Relleno		Gohan	
Vegetariano	Hojaldre con Verd.Salt.		Garbanzos Florentinos		Quesadillas con Verduras	
Dieta	Pescado con Arroz		Aguadito de carne		Pollo con Verduras cocidas	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Fruta Entera		Macedonia	
	Fruta Entera		Macedonia		Fruta Entera	
	Mousse		Panqueques con Manjar		Brazo de Reina	

SEMANA 01	Lunes 06 de Marzo	RAC	Martes 07 de Marzo	RAC	Miercoles 08 de Marzo	RAC	Jueves 09 de Marzo	RAC	Viernes 10 de Marzo	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga	
	Tomate		Tomate		Tomate/cebolla		Tomate		Tomate	
	Zanahoria / Zapallito		Poroto negro		Betarraga		Choclo		Poroto Verde	
	Pepino		Cebolla		Coliflor		Zanahoria		Mix de repollos	
Alternativa 1	Salsa boloñesa con Spaguetti al oregano		Aji de Gallina con Arroz Blanco		Albondigas Atomatadas con Pure		Cerdo Mongoliano con Arroz Chaufan		Suprema Apanada con papas horneadas	
Alternativa 2	Lentejas Florentinas a la Parmesana		Budin de pescado con papas al perejil		Cazuela de Ave		Porotos con Rienda		Chuleta al jugo con Espirales al Pesto	
Hipocalórico	Quesillo al Olivo con Mix de Vegetales		Ensalada Arcoiris		Canastillos Napolitanos con Mix de Vegetales		Ensalada Waldorf con Pollo		Palta Reina con Mix de Vegetales	
Vegetariano	Lentejas Florentinas a la Parmesana		Lasaña de Verduras		Ravioles de Espinacas con Salsa Blanca		Porotos con Rienda		Berenjenas a la Parmesana con papas Horneadas	
Dieta	Filetillo al jugo con Spaguetti		Merluza a la Plancha con Arroz		Cazuela de Ave		Filetillo con Arroz		Carne al Jugo con Espirales	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia	
	Fruta Entera		Fruta Entera		Fruta Entera		Fruta Entera		Fruta Entera	
	Arroz con Leche		Leche Asada		Delicrem		Flan		Torta de Chocolate	

SEMANA 02	Lunes 13 de Marzo	RAC	Martes 14 de Marzo	RAC	Miercoles 15 de Marzo	RAC	Jueves 16 de Marzo	RAC	Viernes 17 de Marzo	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga	
	Tomate		Tomate		Tomate		Tomate		Tomate	
	Zanahoria		Cebolla		Poroto blanco		Acelga / Zanahoria		Primavera	
	Poroto Verde		Choclo		Cebolla		Betarraga		Brocoli	
Alternativa 1	Salsa Alfredo con Espirales		Cerdo Oriental con Papas Rústicas		Zapallitos Rellenos con Arroz al pimiento		Pollo Arvejado con Pure		Chuleta BBQ con papas Rústicas	
Alternativa 2	Atomatada de Vacuno con Arroz perla		Garbanzos Guisados		Carbonada de Vacuno		Merluza al jugo con Budin de Verduras		Arroz Verde de Pollo	
Hipocalórico	Filetillo al Curry con mix de Vegetales		Ensalada Griega con Huevos Rellenos		Quesadillas de Ave con mix de Vegetales		Tomate Relleno con Mix de Vegetales		Ensalada Mediterranea con Atun	
Vegetariano	Pure de Coliflor con Muffins de Verduras		Garbanzos Guisados		Lasaña de Berenjenas		Porotos Casilla con Arroz		Hojaldre de espinacas con Papas Horneadas	
Dieta	Pollo al jugo con Arroz Blanco		Churrasco al jugo con Espirales		Carbonada		Aguadito de Ave		Suprema a la plancha con Arroz Blanco	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia	
	Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera	
	Semola con Leche		Delicrem		Leche asada		Flan		Torta de Yogurt	

SEMANA 03	Lunes 20 de Marzo	RAC	Martes 21 de Marzo	RAC	Miércoles 22 de Marzo	RAC	Jueves 23 de Marzo	RAC	Viernes 24 de Marzo	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga	
	Tomate		Tomate		Tomate/cebolla		Tomate		Tomate	
	Zanahoria / Zapallito		Poroto negro		Betarraga		Choclo		Poroto Verde	
	Pepino		Cebolla		Coliflor		Zanahoria		Mix de repollos	
Alternativa 1	Suprema al Cilantro con Arroz		Estofado de Cerdo		Salsa Boloñesa con Quifaros a la Mantequilla		Filetillo al Curry con Arroz		Salteado de Vacuno con Papas Horneadas	
Alternativa 2	Lentejas Guisadas con Lluvia de Huevo		Mil Hojas de Zapallitos con papas al Pesto		Charquican con Huevo		Porotos con Mote		Fetuccini Thai	
Hipocalórico	Ensalada Cesar		Canastillos de Pescado con Mix de Vegetales		Ensalada Tropical		Ensalada Arcoiris con Roll de Pollo		Causa Rellena con Mix de Vegetales	
Vegetariano	Lentejas Guisadas con Lluvia de Huevo		Quinotto de Verduras		Quiche de Champiñones con Verduras Salteadas		Porotos con Mote		Canelones de Zapallitos con Papas Horneadas	
Dieta	Merluza al jugo con Arroz		Suprema al jugo con Fetuccini		Carne al jugo con Quifaros		Filetillo con Arroz		Churrasco al jugo con Pasta	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia	
	Fruta Entera		Fruta Entera		Fruta Entera		Fruta Entera		Fruta Entera	
	Arroz con Leche		Leche Asada		Delicrem		Flan		Braza de reina	

SEMANA 04	Lunes 27 de Marzo	RAC	Martes 28 de Marzo	RAC	Miércoles 29 de Marzo	RAC	Jueves 30 de Marzo	RAC	Viernes 31 de Marzo	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga	
	Tomate		Tomate		Tomate		Tomate		Tomate	
	Zanahoria		Cebolla		Poroto blanco		Acelga / Zanahoria		Primavera	
	Poroto Verde		Choclo		Cebolla		Betarraga		Brocoli	
Alternativa 1	Cerdo a la Ciruela con Arroz		Hamburguesa Casera con Pure		Lasaña Boloñesa		Pollo Mongoliano con Fetuccini		Asado Aleman con Arroz al Ciboulette	
Alternativa 2	Charquican con Carne		Menestrone al Pesto		Pescado al jugo con guiso de mote		Feijoada con Arroz		Tacos Mixtos con Papas Horneadas	
Hipocalórico	Timbal de Pollo con Mix de Vegetales		Quiche de Espinacas con Mix de Vegetales		Pastel frio de Verduras con Mix de Vegetales		Sushi de Pollo con Mix de Vegetales		Roll de pollo con Mix de Vegetales	
Vegetariano	Curry de Lentejas con Arroz		Pimientos Rellenos con Papas		Tofu Thai		Feijoada Vegetariano con Arroz		Spaguetti a la Huancaína	
Dieta	Filetillo con Arroz		Carne con Espirales		Pescado al jugo con Arroz		Suprema con fetuccini		Carne Salteada con Arroz	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia	
	Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera	
	Semola con Leche		Delicrem		Leche asada		Flan		Torta de Zanahoria	