

MINUTA SAINT GASPAR COLLEGE

MES DE JULIO 2026

DIA	SOPA	ENSALADAS	ACOMPAÑAMIENTO	MENÚ 1	MENÚ 2	POSTRE	HIPOCALÓRICO	VEGETARIANO	AGREGADOS
Lunes 6	Consome de pollo	Espinacas-zanahoria/ Lechuga/ Choclo	Tallarines/ Arroz/ Papa Cocida	Salsa Bolognesa	Pollo Arverjado	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación	Omelette de choclo y tomate con papa cocida	Tortilla de papa	Pan/ jugo o agua
Martes 7	Crema de verduras	Habas c/lechuga/ Tomate/ Repollo mixto	Quifaros/ Arroz Arabe	Filetito de Pollo apanado	Ajiaco de Vacuno	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación/ Fruta picada c/ yogurt	Pechuga a la plancha con papa cocida	Porotos con riendas	Pan/ jugo o agua
Miercoles 8	Consomé de vacuno	Repollo/ mix hojas verdes/ Zanahoria	Pure/ Spaguetti/ Arroz	Salsa Alfredo	Pescado frito	Arroz con leche / Jalea/ Fruta de la estación	Ensalada Cesar	Hamburguesa de lentejas c/arroz	Pan/ jugo o agua
Jueves 9	Consomé de pollo	Porotos negros/ Tomates/ Pepino	Espirales/ Arroz	Nuggets de pollo	Pastel de Papas	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación	Filetito de pollo a la plancha con verduras salteadas	Fritos de Acelga y Zanahoria con arroz	Pan/ jugo o agua
Viernes 10	Consomé de pollo	Tomate/ Lechuga	Papas fritas/ arroz	Hamburguesa queso	Lomo de cerdo al jugo	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación/ Helado	Tomate relleno con atun y quinoa	Omelette de champiñon con papas fritas	Pan/ jugo o agua
Lunes 13	Consome de pollo	Brocoli/ Tomate/ Pepino	Corbatita/ Arroz/ papitas doradas	Filetito de pollo a la plancha	Cazuela de Albondigas	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación	Filetito de pollo con papa cocida	Tortilla de acelga c/papitas doradas	Pan/ jugo o agua
Martes 14	Crema de verduras	Betarragas/ Lechuga-Choclo/ Tomate	Arroz/ Espirales/ Pure	Salsa Bolognesa	Pescado Frito	Duraznos c/crema/ Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación	Ensalada cesar	Lentejas guisadas	Pan/ jugo o agua

Lunes 20	Consome de pollo	Repollo/ Tomate /Lechuga	Quifaros/ Arroz/ papa cocida	Strogonoff de vacuno	Filetito de pollo a la plancha	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación	Filetillo de pollo a la plancha con verduras	Tortilla de porotos verdes con arroz	Pan/ jugo o agua
Martes 21	Crema de verduras	Apio/ pepino/ Acelga	Arroz Chaufa/ Espirales/ Arroz blanco	Pollo a la crema	Carne Mongoliana	Postre/ Jalea/ fruta de la estación	Omelette de Champiñon con ensaladas	Garbanzos guisados	Pan/ jugo o agua
Miercoles 22	Consomé de vacuno	Betarraga Zanahoria/ Lechuga	Puré/ Arroz/ Fideos	Pescado frito	Croquetas de pollo	Pie de limon/ Postre de leche / Jalea/Fruta de la estación	Ensalada Cesar	Hamburguesa de garbanzos c/ fideos	Pan/ jugo o agua
Jueves 23	Consomé de pollo	Tomate/Quinoa/ Lechuga	Arroz/ Tallarines/	Pollo al jugo	Albondigas en salsa Bolognesa	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación	Jamon de pavo/ huevo duro y vegetales	Fritos de coliflor con arroz	Pan/ jugo o agua
Viernes 24	Consomé de pollo	Lechuga/ Tomate/	Papas fritas/ Arroz	Chuletas de cerdo	Pollo Asado	Postre de leche/ Jalea/Fruta de la estación/ Helado	Pechuga a la plancha con papas	Tortilla de verduras con papas fritas	Pan/ jugo o agua
Lunes 27	Consome de pollo	Choclo/ Tomate/ Pepino	Corbatitas/ Arroz/ papa cocida	Cazuela de vacuno	Nuggets de pollo	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación	Omelette de choclo y tomate con papa cocida	Gratin de coliflor c/papa cocida	Pan/ jugo o agua
Martes 28	Crema de verduras	Apio/ Mix hojas verdes/ Tomate	Quifaros/ Arroz blanco/ arroz Chaufa	Salteado de ave con arroz	Lasaña	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación	Pechuga a la plancha con papa cocida	Porotos con Riendas	Pan/ jugo o agua
Miércoles 29	Consomé de vacuno	Chilena/ Zanahoria Repollo	Pure/ arroz	Pescado frito	Arvejado de vacuno	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación	Ensalada Cesar	Hamburguesa de porotos negros c/arroz	Pan/ jugo o agua
Jueves 30	Consomé de pollo	Betarraga/ Lechuga/ Pepino	Arroz/ Espirales	Tutitos al Barbecue	Charquican	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación	Huevo duro/ Jamon de pavo y vegetales.	Charquican	Pan/ jugo o agua
Viernes 31	Consomé de pollo	Lechuga/ Tomate	Papas fritas/ Arroz	Hamburguesa Queso	Pollo a la plancha	Postre de leche / Jalea/ Fruta de la estación/ Helado	Tomate relleno con atun y quinoa	Fritos de Espinaca y Zanahoria con papas fritas	Pan/ jugo o agua