MINUTA SAINT GASPAR COLLEGE

MES DE OCTUBRE 2026

DIA	ENTRADA	ENSALADAS	ACOMPAÑAMIENTO	MENÚ 1	MENÚ 2	POSTRE	HIPOCALÓRICO	VEGETARIANO	AGREGADOS
Jueves 1	Consome de pollo	Repollo/ Habas con cebolla/ Tomate	Arroz Chaufa/ Espirales	Suprema Kaiser	Carne Mongoliana	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Tomate relleno en colchon de Lechuga	Lentejas con queso rallado (opcional)	Pan/ jugo o agua
Viernes 2	Consome de vacuno	Lechuga/ Tomate/ Zanahoria	Arroz/ Papas Fritas	Hamburguesa queso y cebolla caramelizada (opcional)	Pechuga a la plancha	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con fruta / Paleta de Helado	Omellete de champiñon con papa dorada	Hamburguesa de soya queso con papas fritas	Pan/ jugo o agua
Lunes 5	Consome de pollo	Tomate c/pepino/ Choclo/ Lechuga	Arroz/ Espirales/ papa rustica	Salsa Bolognesa	Croquetas de pollo	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Pechuga a la plancha/ rustica	Fritos de coliflor con arroz	Pan/ jugo o agua
Martes 6	Crema de verduras	Zanahoria/ Lechuga/ Repollo	Arroz/ Quifaros/ Cus Cus	Carne al jugo	Filetito de pollo	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Ensalada Cesar	Porotos con riendas	Pan/ jugo o agua
Miercoles 7	Consome de vacuno	Brocoli/ Zanahoria/ Tomate	Pure/ Spaguettis/ Arroz	Pescado Frito	Salsa Alfredo	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta/	Tomate relleno con quinoa y atun en colchon de Lechuga	Tortilla de porotos verdes con arroz	Pan/ jugo o agua
Jueves 8	Crema de verduras	Porotos con cebolla/ Tomate/ Apio	Arroz/ Quifaros	Lasaña	Salteado de pollo	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta/ Pie de Limon	Croquetas de atun con papa cocida	Omelette de choclo queso con pure	Pan/ jugo o agua
Viernes 9	Consome de pollo	Zanahoria/ Pepino/ Zanahoria	Papas Fritas/ Arroz	Fajitas rellenas de pollo, lechuga, tomate y choclo	Bistec	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con fruta / Paleta de Helado	Ensalada Cesar	Hamburguesa de soya con arroz	Pan/ jugo o agua
Martes 13	Consome de pollo	Tomate c/pepino/ Habas/ Lechuga	Arroz/ Espirales/ papa rustica	Filetito de pollo apanado	Ajiaco	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Hamburguesa caseras c/ papas	Hamburguesa de soya con papas	Pan/ jugo o agua
Miércoles 14	Crema de verduras	Lechuga/ Zanahoria/ Tomate	Puré/ Arroz/	Pescado Frito	Salsa Bolognesa	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta/ Duraznos con crema	Ensalada Cesar	Garbanzos	Pan/ jugo o agua
Jueves 15	Consome de vacuno	Repollo/ tomate /Lechuga	Arroz/ Papas Fritas	Tutitos de ala al barbecue asados	Carne al jugo	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con fruta / Paleta de Helado	Filetillo a la plancha con verduras salteadas	Hamburguesa de soya con corbatitas	Pan/ jugo o agua
Lunes 19	Consome de pollo	Choclo/ Zanahoria/ Lechuga	Arroz/ Espirales/ papa rustica	Strogonoff de vacuno	Filetito de pollo a la plancha	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Pechuga a la plancha con papas rustica	Fritos de coliflor con arroz	Pan/ jugo o agua
Martes 20	Crema de verduras	Tomate con pepino/ Apio/ Habas con cebolla	Arroz/ Quifaros/ Cus Cus	Salteado de pollo	Croquetas de pescado	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Huevo duro, rollito de jamon, y vegetales	Lentejas con queso rallado (opcional)	Pan/ jugo o agua
Miércoles 21	Consome de vacuno	Chilena/ Lechuga/ Betarraga	Pure/ Spaguettis/ Arroz	Pescado Frito	Salsa Bolognesa	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Ensalada Cesar	Salsa Pesto con Spaguettis	Pan/ jugo o agua
Jueves 22	Crema de verduras	Quinoa/ Lechuga/ Tomate	Arroz/ Quifaros	Papas Rellenas con pino	Pollo al limon	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta/ Panqueque con manjar	Tomate relleno con quinoa y atun en colchon de Lechuga	Papas rellenas con queso	Pan/ jugo o agua
Viernes 23	Consome de pollo	Repollo/ Tomate	Papas Fritas/ Arroz	Pechuga Apanada	Carne a la cacerola	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con fruta / Paleta de Helado	Omellete de Jamon con papa cocida	Hamburguesa de soya con papas fritas	Pan/ jugo o agua
Lunes 26	Consome de pollo	Choclo/ tomate/lechuga	Arroz/ Espirales/ papa rustica	Nuggets de pollo	Carbonada	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Filetillo a la plancha con vegetales	Hamburguesa de soya con corbatitas	Pan/ jugo o agua
Martes 27	Crema de verduras	Lechuga/Zanahoria/ Quinoa	Arroz/ Quifaros/	Arverjado de vacuno	Croquetas de atun	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Pollo al limon con vegetales	Garbanzos	Pan/ jugo o agua
Miércoles 28	Consome de vacuno	Apio/ Habas con cebolla/ Chilena	Pure/ Arroz	Pescado Frito	Pastel de papas	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Ensalada Cesar	Tortilla de zanahoria con Pure	Pan/ jugo o agua
Jueves 29	Crema de verduras	Pepino/ Lechuga/ tomate	Arroz/ Corbatitas	Strogonof de vacuno	Filetitos de pollo	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta/ Cocadas	Tomate relleno con quinoa y atun en colchon de Lechuga	Gratin de coliflor con Quifaros	Pan/ jugo o agua
Viernes 30	Consome de pollo	Zanahoria/ Tomate/ Repollo	Papas Fritas/ Arroz	Pollo Asado	Carne al jugo	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con fruta / Paleta de Helado	Ensalada Cesar	Omellete de champiñon	Pan/ jugo o agua