MINUTA COLEGIO SAINT GASPAR

MES DE NOVIEMBRE 2026

DIA	ENTRADA	ENSALADAS	ACOMPAÑAMIENTOS	MENÚ 1	MENÚ 2	POSTRE	HIPOCALÓRICO	VEGETARIANO	AGREGADOS
Lunes 2	Consome de pollo	Choclo/ Tomate/ Zanahoria	Arroz / Espirales	Filetitos a la plancha	Cazuela de vacuno	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Filetitos de pollo con verduras salteadas	Tortilla de porotos verdes con arroz	Pan/ jugo o agua
Martes 3	Crema de verduras	Repollo/ Tomate/ Lechuga	Corbatitas/ Arroz	Lasaña	Croquetas de Atun	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Tomate relleno con atun sobre colchon de lechuga	Porotos granados	Pan/ jugo o agua
Miercoles 4	Consome de vacuno	Lechuga/ Chilena/ Betarraga	Puré/ Arroz/ Quifaros	Pescado frito	Pollo al Limon	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Ensalada Cesar	Hamburguesa de soya con quifaros	Pan/ jugo o agua
Jueves 5	Crema de verduras	Habas/ Tomate/ Quinoa	Spaguettis/ Arroz	Salsa bolognesa	Charquican (huevo frito opcional)	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta/ Pie de Limon	Palta reina en colchon de lechuga	Charquican	Pan/ jugo o agua
Viernes 6	Consome de pollo	Lechuga/ Tomate /pepino	Papas fritas/ arroz	Hamburguesa queso (cebolla caramelizada)	Pechuga a la plancha	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con fruta / Paleta de Helado	Omelette de jamon con arroz blanco	Hamburguesas de Garbanzos con papas fritas	Pan/ jugo o agua
Lunes 9	Consome de pollo	Repollo/ Tomate/ /Lechuga	Arroz / Espirales	Croquetas de pollo	Ajiaco	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Tomate relleno con atun en base de lechuga	Hamburguesas de soya con arroz	Pan/ jugo o agua

Martes 10	Crema de verduras	Pepino/ Lechuga/ Chilena	Corbatitas/ Arroz	Chapsui de pollo	Strogonoff de vacuno	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Filetillo de pollo a la plancha con Verduras Asadas	Lentejas con lluvia de queso rallado	Pan/ jugo o agua
Miercoles 11	Consome de vacuno	Quinoa/ Tomate/ Lechuga	Puré/ Arroz/ Quifaros	Salsa Bolognesa	Pescado Frito con pure	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Ensalada Cesar	Tortilla de acelga con puré	Pan/ jugo o agua
Jueves 12	Crema de verduras	Habas/ Lechuga/ Chilena	Espirales/ Arroz	Pastel de choclo	Albondigas en salsa bolognesa	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta/ Pie de Limon	Pechuga a la plancha con verduras salteadas	Omelette de champiñon	Pan/ jugo o agua
Viernes 13	Consome de pollo	Lechuga/ Tomate /pepino	Papas fritas/ arroz	Pollo Asado	Carne al jugo	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 16	Consome de pollo	Repollo-Zanahoria/ Tomate/ Pepino	Arroz / Espirales	Strogonoff de carne	Nuggets	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Tomate relleno con atun	Fritos de coliflor con fideos	Pan/ jugo o agua
Martes 17	Crema de verduras	Habas con cebolla/ Zanahoria/ Lechuga	Corbatitas/ Arroz	Pastel de papas	Salsa Champiñon	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Palta reina en colchon de hojas verdes	Garbanzos	Pan/ jugo o agua
Miércoles 18	Consome de vacuno	Choclo/ Tomate/ Lechuga	Puré/ Arroz/ Spaguetti	Salsa Bolognesa	Pescado Frito	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Ensalada Cesar	Tortilla de porotos verdes	Pan/ jugo o agua

Jueves 19	Crema de verduras	Habas/ Lechuga/ Chilena	Quifaros/ Arroz	Arverjado de vacuno	Pollo al Limon	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta/ Pie de Limon	Pechuga a la plancha con tortilla de espinaca	Guiso Zapallo Italiano con papas fritas	Pan/ jugo o agua
Viernes 20	Consome de pollo	Tomate/ Lechuga	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 23	Consome de pollo	Tomate/ Choclo/ Repollo	Arroz / Espirales	Filetito de pollo	Salsa Alfredo	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Filetillo de pollo con verduras horneadas	Hamburguesa de soya con arroz	Pan/ jugo o agua
Martes 24	Crema de verduras	Lechuga/ Habas/ Tomate	Corbatitas/ Arroz	Carne mongoliana	Croquetas de atun	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Tomate relleno con atun	Porotos con riendas	Pan/ jugo o agua
Miercoles 25	Consome de vacuno	Betarraga/ Lechuga/ Pepino	Spaguettis/ Arroz	Salteado de Pollo	Pastel de papas	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Ensalada Cesar	Tortilla de verduras con arroz	Pan/ jugo o agua
Jueves 26	Crema de verduras	Chilena/ Lechuga/ Repollo	Puré/ Arroz/ Quifaros	Pescado frito	Salsa Bolognesa	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta/ Pie de Limon	Palta reina en colchon de hojas verdes	Hamburguesa de Garbanzos	Pan/ jugo o agua
Viernes 27	Consome de pollo	Lechuga/ Tomate/ Zanahoria	Papas fritas/ arroz	Hamburguesa queso	Carne al jugo	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con fruta / Paleta de Helado	Omelette de champiñon	Omelette de champiñon	Pan/ jugo o agua
Lunes 30	Consome de pollo	Repollo/ Choclo-Tomate/ Lechuga	Arroz / Espirales	Filetito de pollo	Strogonoff de carne	Postre de leche/ Jalea/ Fruta de la estación/ Yogurt con Fruta	Filetillo de pollo con verduras horneadas	Hamburguesa de soya con arroz	Pan/ jugo o agua