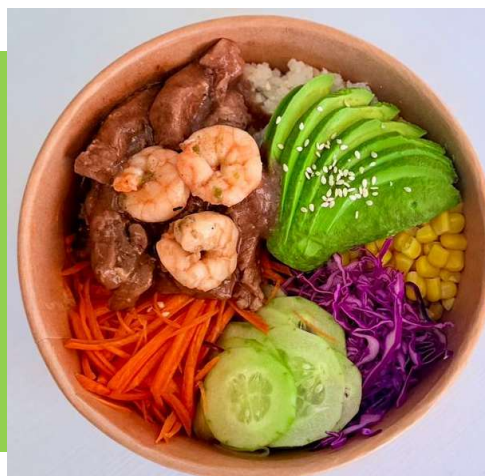




# MINUTA MARZO 2026

CASINO THE INTERNATIONAL SCHOOL - LA SERENA

Minuta mensual de alimentación escolar

*En GM Express trabajamos cada día para entregar una alimentación segura, equilibrada y pensada en el bienestar de nuestros estudiantes.*

# ARME SU MENÚ ALTERNATIVO

Elija la combinación que más le guste cada día



## ¿Cómo funciona?

Una alternativa cuando el menú del día no es de su preferencia, cada día puede elegir 1 acompañamiento o 1 proteína de las disponibles en esta página.

Este menú está pensado solo para situaciones puntuales, cuando el apoderado anticipa que su hijo/a no consumirá el menú principal.

| ALTERNATIVAS DISPONIBLES                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PROTEÍNAS                                                                                                                                                      | ACOMPAÑAMIENTOS  |
| Pechuga de pollo a la plancha<br>Nuggets de pollo al horno<br>Hamburguesa de vacuno<br>Vienesas de pavo cocida<br>Filete de pescado empanizado<br>Huevo (frito, revuelto o cocido)<br>Omelette queso/jamón (+\$400)<br>Hamburguesa de legumbres | Arroz blanco<br>Pasta del día<br>Papas duquesas<br>Papas fritas al horno<br>Cous cous               |

(No se pueden elegir dos proteínas ni dos acompañamientos)



 No corresponde al menú principal ni reemplaza la minuta semanal.

Disponible según stock, recuerda que debe agendarse con un día de anticipación



# MINUTA MENSUAL



## FEBRERO 2026

|                                                  | LUNES<br>23                             | MARTES<br>24                      | MIÉRCOLES<br>25                 | JUEVES<br>26                                          | VIERNES<br>27                            |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>ENTRADAS</b><br>(Ensalada o Sopa)             | Mix de hojas verdes, betarraga, brócoli | Repollo morado, tomate, zanahoria | Palmitos, espárragos, espinaca  | Coleslaw (repollo verde, morado, zanahoria y aderezo) | Lechuga, pepino, coliflor                |
|                                                  | Sopa del día                            | Crema del día                     | Sopa del día                    | Crema del día                                         | Sopa del día                             |
| <b>PLATO DE FONDO 1</b><br>(Guarnición Sugerida) | Pollo a la mostaza                      | Lasaña                            | Pescado frito apanado           | Cerdo al horno                                        | Hamburguesa de carne (en pan)            |
|                                                  | Canutos a la mantequilla                |                                   | Arroz                           | Espirales al orégano                                  | Papas fritas                             |
| <b>PLATO DE FONDO 2</b><br>(Guarnición Sugerida) | Porotos con canutos (sin guarnición)    | Risotto pollo champiñón           | Churrascos de vacuno            | Tortilla de acelga                                    | Pollo apanado                            |
|                                                  |                                         |                                   | Papas gratinadas                | Espirales al orégano                                  | Papas fritas                             |
| <b>HIPOCALÓRICO</b>                              | Fajitas de pollo apanado                | Lasaña de zapallo italiano        | Churrascos de vacuno + ensalada |                                                       | Pechuga de pollo a la plancha + ensalada |
| <b>VEGETARIANO</b>                               | Porotos con canutos (sin guarnición)    | Lasaña de soja                    | Ensalada de porotos negros      | Tortilla de acelga con espirales al orégano           | Hamburguesa vegetal con papas fritas     |
| <b>POSTRES</b>                                   | Fruta del día                           | Fruta del día                     | Fruta del día                   | Fruta del día                                         | Fruta del día                            |
|                                                  | Flan de frutilla                        | Calzones rotos                    | Jalea de piña                   | Yogurt con fruta                                      | Leche asada                              |

Menú vegetariano e hipocalórico se debe pedir con anticipación (máximo 10:00 a.m).

# MINUTA MENSUAL

|  <b>MARZO 2026</b> |                                                  |                                                 |                                  |                              |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                                     | LUNES<br>2                                       | MARTES<br>3                                     | MIÉRCOLES<br>4                   | JUEVES<br>5                  | VIERNES<br>6                             |
| <b>ENTRADAS</b><br>(Ensalada o Sopa)                                                                | Espárrago, tomate, pepino                        | Rollito jamón-queso, lechuga escarola, coliflor | Rábano, repollo verde, zanahoria | Papas mayo, chilena, lechuga | Betarraga, apio-palta, brócoli           |
|                                                                                                     | Crema del día                                    | Sopa del día                                    | Crema del día                    | Sopa del día                 | Crema del día                            |
| <b>PLATO DE FONDO 1</b><br>(Guarnición Sugerida)                                                    | Cerdo con salsa barbecue (opción salsa separada) | Cazuela de ave                                  | Salsa boloñesa                   | Pavo al horno                | Pechuga pollo grillé                     |
|                                                                                                     | Canutos a la mantequilla                         |                                                 | Spaguetti                        | Puré                         | Papas fritas (al horno)                  |
| <b>PLATO DE FONDO 2</b><br>(Guarnición Sugerida)                                                    | Garbanzos guisados (sin guarnición)              | Ragout de vacuno                                | Filetitos de pollo al sartén     | Pescado frito                | Bistec a lo pobre                        |
|                                                                                                     |                                                  | Arroz graneado                                  | Spaguetti                        | Puré                         | Papas fritas (al horno)                  |
| <b>HIPOCALÓRICO</b>                                                                                 | Cerdo + ensalada                                 | Pescado a la plancha + ensalada                 | Ensalada pollo mediterraneo      | Cerdo + ensalada             | Pechuga de pollo a la plancha + ensalada |
| <b>VEGETARIANO</b>                                                                                  | Garbanzos guisados (sin guarnición)              | Hamburguesa legumbres con guarnición del día    | Salsa boloñesa con spaguetti     |                              |                                          |
| <b>POSTRES</b>                                                                                      | Fruta del día                                    | Fruta del día                                   | Fruta con chocolate              | Fruta del día                | Fruta del día                            |
|                                                                                                     | Arroz con leche                                  | Jalea de manzana                                | Queque de naranja                | Natilla de manjar            | Medialuna                                |

Menú vegetariano e hipocalórico se debe pedir con anticipación (máximo 10:00 a.m).

# MINUTA MENSUAL

|  <b>MARZO 2026</b> |                                                |                                         |                                     |                                                             |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                                     | LUNES<br>9                                     | MARTES<br>10                            | MIÉRCOLES<br>11                     | JUEVES<br>12                                                | VIERNES<br>13                  |
| <b>ENTRADAS</b><br>(Ensalada o Sopa)                                                                | Mix de hojas verdes -<br>Betarraga - Brócoli   | Repollo morado -<br>Tomate - Zanahoria  | Palmitos - espárragos -<br>espinaca | Coleslaw (repollo verde,<br>morado, zanahoria y<br>aderezo) | Lechuga - pepino -<br>coliflor |
|                                                                                                     | Sopa del día                                   | Crema del día                           | Sopa del día                        | Crema del día                                               | Sopa del día                   |
| <b>PLATO DE FONDO 1</b><br>(Guarnición Sugerida)                                                    | Churrasco de vacuno                            | Croquetas de atún                       | Pechuga pollo a la<br>plancha       | Huevo frito con<br>salchichas                               | Pollo napolitano               |
|                                                                                                     | Arroz con choclo                               | Tallarines al orégano                   | Arroz pimentón                      | Puré                                                        | Papas duquesas                 |
| <b>PLATO DE FONDO 2</b><br>(Guarnición Sugerida)                                                    | Lentejas guisadas (sin<br>guarnición)          | Salsa Alfredo                           | Pastel de papas                     | Pulpa de cerdo                                              | Fritos de coliflor             |
|                                                                                                     |                                                | Tallarines al orégano                   |                                     | Quinoa                                                      | Arroz blanco                   |
| <b>HIPOCALÓRICO</b>                                                                                 | Omelette + ensalada                            | Croquetas de atún +<br>ensalada del día | Ensalada griega de pollo            | Cerdo con verduras<br>salteadas y quinoa                    | Pollo napolitano +<br>ensalada |
| <b>VEGETARIANO</b>                                                                                  | Omelette de verduras<br>con guarnición del día | Salsa de champiñones<br>con tallarines  | Pastel de papas veggie              | Croquetas de soya con<br>guarnición del día                 | Pimentón relleno con<br>arroz  |
| <b>POSTRES</b>                                                                                      | Fruta del día                                  | Fruta del día                           | Fruta con crema                     | Fruta del día                                               | Fruta del día                  |
|                                                                                                     | Flan de chocolate                              | Jalea durazno                           | Bavaroise naranja                   | Muffin vainilla                                             | Natilla pie de limón           |

Menú vegetariano e hipocalórico se debe pedir con anticipación (máximo 10:00 a.m).

# MINUTA MENSUAL

|  <b>MARZO 2026</b> |                                             |                                             |                                             |                                          |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                     | <b>LUNES</b><br>16                          | <b>MARTES</b><br>17                         | <b>MIÉRCOLES</b><br>18                      | <b>JUEVES</b><br>19                      | <b>VIERNES</b><br>20                          |
| <b>ENTRADAS</b><br>(Ensalada o Sopa)                                                                | Pimentón rojo, espinaca, champiñón salteado | Palmito, apio, brócoli                      | Tomate, queso, aceituna, lechuga costina    | Papas mayo, cebolla morada, pepino       | Lechuga morada, porotos verdes, tomate cherry |
|                                                                                                     | Crema del día                               | Sopa del día                                | Crema del día                               | Sopa del día                             | Crema del día                                 |
| <b>PLATO DE FONDO 1</b><br>(Guarnición Sugerida)                                                    | Albóndigas de vacuno                        | Pescado frito                               | Carne mechada                               | Chapsui de pollo (opción pollo separado) | Carne mongoliana                              |
|                                                                                                     | Corbatas                                    | Arroz árabe                                 | Puré                                        | Arroz graneado                           | Arroz chaufan                                 |
| <b>PLATO DE FONDO 2</b><br>(Guarnición Sugerida)                                                    | Porotos con riendas (sin guarnición)        | Pollo a la mostaza                          | Zapallo italiano relleno pollo              | Tomaticán                                | Nuggets                                       |
|                                                                                                     |                                             | Verduras salteadas                          | Puré                                        | Arroz graneado                           | Papas fritas                                  |
| <b>HIPOCALÓRICO</b>                                                                                 | Ensalada proteica                           | Pescado a la plancha con verduras salteadas | Zapallo italiano relleno pollo con ensalada | Ensalada mediterránea                    | Came salteada con ensalada                    |
| <b>VEGETARIANO</b>                                                                                  | Albóndigas de soya con corbatas             | Champiñón relleno con arroz                 | Zapallo italiano soya con puré              | Tomaticán veggie con arroz               | Hamburguesa con papas fritas                  |
| <b>POSTRES</b>                                                                                      | Fruta del día                               | Fruta del día                               | Fruta del día                               | Fruta del día                            | Fruta del día                                 |
|                                                                                                     | Flan de caramelo                            | Jalea de naranja                            | Mousse lúcuma                               | Panqueques con manjar                    | Natilla                                       |

Menú vegetariano e hipocalórico se debe pedir con anticipación (máximo 10:00 a.m).

# MINUTA MENSUAL



|  <b>MARZO 2026</b> |                                  |                                       |                                               |                                 |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                     | <b>LUNES<br/>23</b>              | <b>MARTES<br/>24</b>                  | <b>MIÉRCOLES<br/>25</b>                       | <b>JUEVES<br/>26</b>            | <b>VIERNES<br/>27</b>              |
| <b>ENTRADAS<br/>(Ensalada o Sopa)</b>                                                               | Coliflor, palmito, repollo verde | Lechuga escarola, betarraga, aceituna | Espinaca, pepino, esparrago                   | Papas mayo, chilena y choclo    | Mix pimentón, apio, repollo morado |
|                                                                                                     | Sopa del día                     | Crema del día                         | Sopa del día                                  | Crema del día                   | Sopa del día                       |
| <b>PLATO DE FONDO 1<br/>(Guarnición Sugerida)</b>                                                   | Pollo + huevo frito              | Croquetas de atún                     | Pollo con salsa mostaza miel (salsa separada) | Salsa boloñesa                  | Hamburguesa luco                   |
|                                                                                                     | Puré                             | Pasta del día                         | Arroz                                         | Canutos a la mantequilla        | Papas al horno                     |
| <b>PLATO DE FONDO 2<br/>(Guarnición Sugerida)</b>                                                   | Garbanzos a la pamesana          | Salsa jamón champiñon queso           | Cazuela vacuno                                | Pizza napolitana                | Cerdo mongoliano                   |
|                                                                                                     |                                  | Pasta del día                         |                                               |                                 | Papas al horno                     |
| <b>HIPOCALÓRICO</b>                                                                                 | Pollo con mix de verduras        | Croqueta de atún + ensalada           | Ensalada césar                                | Huevo duro y atún + ensalada    | Berenjena rellena + ensalada       |
| <b>VEGETARIANO</b>                                                                                  | Garbanzos a la pamesana          | Croquetas veggie + pasta              | Ensalada cesar veggie                         | Salsa boloñesa veggie + canutos | Berenjena rellena                  |
| <b>POSTRES</b>                                                                                      | Fruta del día                    | Fruta del día                         | Fruta del día                                 | Fruta del día                   | Fruta del día                      |
|                                                                                                     | Flan de vainilla                 | Jalea de frutilla con crema           | Pie de limón                                  | Sémola con leche                | Natilla de suspiro limeño          |

Menú vegetariano e hipocalórico se debe pedir con anticipación (máximo 10:00 a.m).