

# MINUTA ABRIL 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.*

ventasTISLS@gmexpress.cl

@gmexpresss\_cl

+569 3079 6835



## ARME SU MENÚ ALTERNATIVO

Elija la combinación que más le guste cada día




### ¿Cómo funciona?

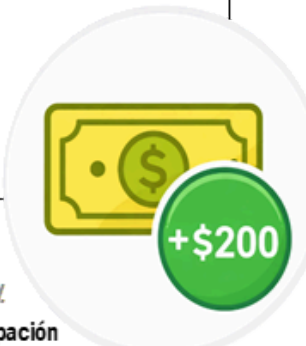
Una alternativa cuando el menú del día no es de su preferencia, cada día puede elegir 1 acompañamiento o 1 proteína de las disponibles en esta página.

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

ALTERNATIVAS DISPONIBLES	
PROTEÍNAS	ACOMPANIAMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pechuga de pollo a la plancha</li> <li>Nuggets de pollo al horno</li> <li>Hamburguesa de vacuno</li> <li>Vienesita de pavo cocida</li> <li>Filete de pescado empanizado</li> <li>Huevo (frito, revuelto o cocido)</li> <li>Omelette queso/jamón (+\$400)</li> <li>Salsa boloñesa</li> <li>Hamburguesa de legumbres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco</li> <li>Pasta del día</li> <li>Papas duquesas</li> <li>Papas fritas al horno</li> <li>Cous cous</li> </ul>

(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

 +\$200

ventasTISLS@gmexpress.cl

@gmexpresss\_cl

+569 3079 6835



## MINUTA MENSUAL



### MARZO 2026

**SEMANA 15**

	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<b>ENTRADAS</b> (Ensalada o Sopa)	LECHUGA COSTINA, TOMATE, ZANAHORIA	REPOLLO, ZANAHORIA, PALMITOS	LECHUGA, PEPINO, CHOCLO	TOMATE, PALTA, ESPÁRRAGOS	FERIADO VIERNES SANTO
	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	FERIADO VIERNES SANTO
<b>PLATO DE FONDO 1</b> (Guarnición Sugerida)	POLLO AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS	SALSA BOLOÑESA CON QUESO RALLADO	POLLO ARVEJADO	PASTEL DE PAPAS	FERIADO VIERNES SANTO
	PAPAS DORADAS	TALLARINES	CON ARROZA LA ZANAHORIA		FERIADO VIERNES SANTO
<b>PLATO DE FONDO 2</b> (Guarnición Sugerida)	CARNE AL JUGO	LOMO DE CERDO AL JUGO	CARNE A LA CACEROLA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	FERIADO VIERNES SANTO
	ARROZ GRANEADO	PURÉ DE PAPAS	ESPIRALESTRICOLOR A LA MANTEQUILLA	ARROZ PRIMAVERA	FERIADO VIERNES SANTO
<b>HIPOCALÓRICO</b>	POLLO AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DEL DÍA	LOMO DE CERDO AL JUGO CON ENSALADA DEL DÍA	HUEVO DURO Y ATÚN MÁS ENSALADA DEL DÍA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CUSCÚS CON VERDURAS	FERIADO VIERNES SANTO
<b>VEGETARIANO</b>	HAMBURGUESAS VEGG + GUARNICIÓN	BOLOÑESA DE LENTEJAS CON TALLARINES	TORTILLA DE ESPINACA Y CHAMPIÑONES + GUARNICIÓN	OMELETTE DE VERDURAS + GUARNICIÓN	FERIADO VIERNES SANTO
<b>POSTRES</b>	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	FERIADO VIERNES SANTO
	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FERIADO VIERNES SANTO

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



**GMEXPRESS®**  
Servicios de alimentación

## MINUTA MENSUAL



### ABRIL 2026

SEMANA 16


	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES TEMÁTICO (CHINA) 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<b>ENTRADAS</b> (Ensalada o Sopa)	LECHUGA, TOMATE, PEPINO	REPOLLO, ZANAHORIA, CHOCLO	ARROLLADO PRIMAVERA	LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE	ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE CHERRY
	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA
<b>PLATO DE FONDO 1</b> (Guarnición Sugerida)	POROTOS CON RIENDAS	ESTOFADO DE AVE	CHAPSUI DE POLLO	CAZUELA DE VACUNO	SALCHICHAS DE AVE Y HUEVO FRITO
		ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMENTÓN	ARROZ CHAU FÁN		PAPAS FRITAS
<b>PLATO DE FONDO 2</b> (Guarnición Sugerida)	CARNE AL JUGO	BISTEC DE VACUNO AL JUGO	CERDO MONGOLIANO	ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE	EMPANADA DE QUESO AL HORNO
	ARROZ AL CILANTRO	MACARRONES CON SALSA DE QUESO	TALLARINES ORIENTALES	ESPIRALES A LA MANTEQUILLA	PAPAS FRITAS
<b>HIPOCALÓRICO</b>	BISTEC DE POLLO + ENSALADA DEL DÍA	BISTEC DE VACUNO + ENSALADA DEL DÍA	CHAPSUI DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES	CARNE CON VERDURAS SALTEADAS Y QUINOA	HUEVO DURO, ATÚN, LECHUGA, TOMATE, CHOCLO, PALMITOS
<b>VEGETARIANO</b>	POROTOS CON RIENDAS	GUISO DE POROTOS NEGROS + GUARNICIÓN	SALTEADO CHINO DE VERDURAS Y PROTEÍNAS DE SOYA + GUARNICIÓN	CROQUETAS DE GARBANZOS + GUARNICIÓN	TORTILLA DE CHAMPIÑONES + GUARNICIÓN
<b>POSTRES</b>	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA
	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA

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



# MINUTA MENSUAL



 <b>ABRIL 2026</b>					
	<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
<b>ENTRADAS (Ensalada o Sopa)</b>	LECHUGA, TOMATE, PRIMAVERA	REPOLLO, ARVEJAS, ESPARRÁGOS	APIO, PALMITOS, TOMATE	LECHUGA, BETARRAGA RALLADA, ZANAHORIA RALLADA	ESPINACA, CHILENA, COLIFLOR
	SOPA DE CARNE CON FIDEOS	CONSUMÉ DE AVE	CREMA DE VERDURAS CASERA	SOPA DE CARNE CON ARROZ	SOPA DE POLLO CON SÉMOLA
<b>PLATO DE FONDO 1 (Guarnición Sugerida)</b>	SALSA BOLOÑESA	LASAÑA JAMÓN QUESO	CROQUETAS DE CARNE	SALSA ALFREDO CON POLLO	POLLO ASADO
	CANUTONES		ARROZ AL PEREJIL	QUIFAROS A LA MANTEQUILLA	PAPAS FRITAS
<b>PLATO DE FONDO 2 (Guarnición Sugerida)</b>	LENTEJAS CON PAPAS FRITAS AL CUBO	PESCADO CROCANTE	POLLO APANADO	CHARQUICAN CON HUEVO FRITO	PIZZA INDIVIDUAL, TOMATE, JAMÓN, QUESO, ORÉGANO
		PURÉ DE PAPAS	PAPAS DUQUESAS	ARROZ GRANEADO	PAPAS FRITAS
<b>HIPOCALÓRICO</b>	POLLO A LA PLANCHA + ENSALADA DEL DÍA	BISTEC DE VACUNO + ENSALADA DEL DÍA	MERLUZA A LA PLANCHA + ENSALADA DEL DÍA	FRITOS DE BRÓCOLI + ENSALADA DEL DÍA	POLLO ASADO + ENSALADA DEL DÍA
<b>VEGETARIANO</b>	LENTEJAS CON PAPAS FRITAS AL CUBO	LASAÑA RELLENO VEGG	PROTEINA DE SOYA GUISADA + GUARNICIÓN	CHARQUICAN VEGG CON HUEVO FRITO	PIZZA INDIVIDUAL TOMATE, QUESO, CHOCLO
<b>POSTRES</b>	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA

**SEMANA 17**

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



# MINUTA MENSUAL



## ABRIL 2026

**SEMANA 18**

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>ENTRADAS</b> (Ensalada o Sopa)	LECHUGA, CHOCLO, TOMATE	APIO, ACEITUNA SIN CAROZO, PAPAS MAYO	REPOLLO, BETARRAGA COCIDA, ARVEJITAS	ESPINACA, COLIFLOR, ZANAHORIA	TOMATE, PEPINO, HUEVO DURO
	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA
<b>PLATO DE FONDO 1</b> (Guarnición Sugerida)	CROQUETAS DE GARBANZOS EMPANIZADAS	ENSALADA DE FIDEOS (PALTA, ATÚN, PALMITOS, CILANTRO, TOMATE SIN PEPASY	VACUNO SALTADO	SALCHIPAPAS	BISTEC DE VACUNO CON CEBOLLA CAMELIZADA (OPTATIVO)
	ESPIRALES POMODORO		ARROZ GRANEADO		PAPAS RÚSTICAS
<b>PLATO DE FONDO 2</b> (Guarnición Sugerida)	PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN	HAMBURGUESA CASERA	PESCADO APANADO	CERDO AL HORNO	FAJITA POLLO APANADO LECHUGA, TOMATE
	PAPAS RÚSTICAS	PAPAS FRITAS	PURÉ DE PAPAS	FIDEO STRICOLOR	PAPAS RÚSTICAS
<b>HIPOCALÓRICO</b>	CROQUETAS DE GARBANZOS EMPANIZADAS + ENSALADA DEL DÍA	ENSALADA DE FIDEOS INTEGRALES (PALTA, ATÚN, PALMITOS, CILANTRO, TOMATE SIN PEPAS)	PESCADO APANADO + ENSALADA DEL DÍA	CERDO AL HORNO + ENSALADA DEL DÍA	MILANESA DE AVE + ENSALADA DEL DÍA
<b>VEGETARIANO</b>	CROQUETAS DE GARBANZOS EMPANIZADAS + GUARNICIÓN	PROTEINA DE SOYA GUISADA + GUARNICIÓN	BRÓCOLI REBOZADO + GUARNICIÓN	CEVICHE DE LENTEJAS + GUARNICIÓN	HAMBURGUESA DE LEGUMBRES A LO POBRE
<b>POSTRES</b>	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA
	JALEA CON MERENGUE	FLAN DE CHOCOLATE CON CREMA	LECHE ASADA	BAVAROISE DE PIÑA CON SALSAS DE CHOCOLATE	JALEA CON FRUTA

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



## MINUTA MENSUAL



### ABRIL 2026

**SEMANA 19**

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<b>ENTRADAS</b> (Ensalada o Sopa)	ESPÁRRAGOS, LECHUGA ESCAROLA, TOMATE	BRÓCOLI, BETARRAGA COCIDA, CHOCHO	ESPINACA, PEPINO, PALMITOS	PAPAS MAYO, CHILENA, CHOCHO	REPOLLO VERDE, ZANAHORIA, POROTO VERDE
	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA	SOPA DEL DÍA
<b>PLATO DE FONDO 1</b> (Guarnición Sugerida)	LOMO DE CERDO BARBECUE	POLLO AL JUGO	BISTEC DE CERDO A LA PLANCHA	VACUNO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN (OPTATIVO)	HAMBURGUESA NAPOLITANA
	ESPIRALES A LA CREMA	ARROZ	PURÉ DE PAPAS	VERDURAS SALTEADAS	PAPAS FRITAS
<b>PLATO DE FONDO 2</b> (Guarnición Sugerida)	LENTEJAS A LA PARMESANA	ZAPALLO ITALIANO RELLENO	NUGGETS DE POLLO	OMELETT JAMÓN QUESO	PECHUGA RELLENA JAMÓN QUESO
		PAPAS DORADAS	CON ARROZ	ESPIRALES POMODORO	PAPAS FRITAS
<b>HIPOCALÓRICO</b>	TORTILLA DE POLLO CON VERDURAS Y QUESO + ENSALADA DEL DÍA	ZAPALLO ITALIANO + ENSALADA DEL DÍA	BISTEC DE CERDO A LA PLANCHA + ENSALADA DEL DÍA	OMELETT JAMÓN QUESO + ENSALADA DEL DÍA	PECHUGA RELLENA QUESO, ESPINACA + ENSALADA DEL DÍA
<b>VEGETARIANO</b>	LENTEJAS A LA PARMESANA	ZAPALLO ITALIANO RELLENO VEGG	PROTEÍNA DE SOYA MONGOLIANA	OMELETT CHAMPIÑÓN QUESO + GUARNICIÓN	HAMBURGUESA DE LEGUMBRES NAPOLITANA CON PAPAS FRITAS
<b>POSTRES</b>	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA
	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA	POSTRE DEL DÍA

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