

MINUTA MAYO 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	ACOMPANAMIENTOS
Pechuga de pollo a la plancha Nuggets de pollo al homo Hamburguesa de vacuno Viena de pavo cocida Filete de pescado empanizado Huevo (frito, revuelto o cocido) Omelette queso/jamón (+\$400) Salsa boloñesa Hamburguesa de legumbres	Arroz blanco Pasta del día Papas duquesas Papas fritas al homo 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

ventasTISLS@gmexpress.cl

@gmexpresss_cl

+569 3079 6835

MINUTA MENSUAL



MAYO 2026 

SEMANA 19

	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
ENTRADAS (Ensalada o Sopa)	Lechuga costina, palmitos, brócoli	Repollo, tomate, zanahoria	Lechuga Escarola, coliflor, arvejas	Espinaca, pepino, choclo, betarraga	Lechuga costina, pepino, tomate cilantro
	sopa del día	sopa del día	sopa del día	sopa del día	sopa del día
PLATO DE FONDO 1 (Guarnición Sugerida)	Pollo arvejado	Porotos con riendas y vienasas pulpito	Chesee burger U.S.A	Cazuela de ave	Salchi papas
	Arroz graneado		Papas fritas y 2 aros de cebolla		
PLATO DE FONDO 2 (Guarnición Sugerida)	Hamburguesa napolitana	Came mechada	Pollo Crispy estilo Kentucky	Bistec de vacuno con huevo frito	Completo (vienea, tomate, palta)
	Fideos al pesto	Puré de papas	Papas fritas y 2 aros de cebolla	Fideos Pomodoro	Papas fritas
HIPOCALÓRICO	Bistec de vacuno + ensalada del día	Pollo a la plancha + ensalada del día	Chicken Bowl (pollo, lechuga, tomate, choclo, palmitos, semillas de sésamo)	Bistec de pollo + ensalada del día	Huevo duro + atún + ensalada del día
VEGETARIANO	Hamburguesa napolitana vegg + guarnición	Porotos con riendas	Veggie Burguer USA	Charquican vegg (huevo frito opcional)	Proteina de soya guisada + guarnición
POSTRES	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



MAYO 2026

SEMANA 20

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
ENTRADAS (Ensalada o Sopa)	Repollo, pepino, porotos verdes	Lechuga costina, tomate con ravejitas, espárrago	Lechuga, chilena, choco	Espinaca, coliflor, zanahoria	Apio, palmitos, betarraga cocida
	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día
PLATO DE FONDO 1 (Guarnición Sugerida)	Estofado de vacuno	Lentejas a la pamesana	Pescado frito	Cazuela de vacuno	Sándwich de hamburguesa, lechuga, tomate, queso
	Arroz con zanahoria y pimentón		Arroz árabe		Papas fritas
PLATO DE FONDO 2 (Guarnición Sugerida)	Salsa boloñesa	Cerdo Mongoliano	Bistec de vacuno	Pollo al homo	Empanada Jamón queso
	Tallarines a la mantequilla	Puré de papas	Papas doradas	Fideos con salsa pomodoro	Papas fritas
HIPOCALÓRICO	Bistec de pollo + ensalada del día	Pulpa de cerdo + ensalada del día	Bistec de vacuno + ensalada del día	Pollo al homo + ensalada del día	Ensalada César
VEGETARIANO	Boloñesa de soya + guarnición	Lentejas a la pamesana	Fritos de coliflor + guarnición	Tortilla de porotos verdes + guarnición	Sándwich de hamburguesa vegg, lechuga, tomate, queso
POSTRES	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



MAYO 2026

SEMANA 21

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
ENTRADAS (Ensalada o Sopa)	Lechuga costina, zanahoria, coliflor	Espinaca, tomate, pepino	Repollo, betarraga cocida, zanahoria rallada	Feriado	Feriado
	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Feriado	Feriado
PLATO DE FONDO 1 (Guarnición Sugerida)	Nuggets de pollo	Croqueta de garbanzos empanizadas (receta casera)	Croqueta de atún	Feriado	Feriado
	Papas rústicas	Fideos al cilantro (cilantro opcional)	Fideos con salsa pomodoro	Feriado	Feriado
PLATO DE FONDO 2 (Guarnición Sugerida)	Salsa alfredo	Vienesas de ave + huevo frito	Bistec de pollo	Feriado	Feriado
	Fideos a la mantequilla	Aroz con zanahoria	Puré	Feriado	Feriado
HIPOCALÓRICO	Bistec de vacuno + ensalada del día	Croqueta de garbanzos empanizadas + ensalada del día	Croqueta de atún + ensalada del día	Feriado	Feriado
VEGETARIANO	Estofado de proteína de soya + guarnición	Croquetas de garbanzos empanizadas +	Brócoli rebozado + guarnición	Feriado	Feriado
POSTRES	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Feriado	Feriado
	Postre del día	Postre del día	Postre del día	Feriado	Feriado

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

MINUTA MENSUAL



MAYO 2026

SEMANA 22

	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ENTRADAS (Ensalada o Sopa)	Repollo morado, zanahoria, aceituna sin carozo	Lechuga escarola, choclo, tomate	Lechuga costina, lechuga, brócoli	Repollo, papas mayo	Lechuga escarola, zanahoria, pepino
	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día
PLATO DE FONDO 1 (Guarnición Sugerida)	Fricasé de vacuno	Lentejas con sofrito de vienesa	Pescado apanado	Ajiaco	Empanada de queso
	Arroz con choclo		Fideos con salsa pomodoro		Papas fritas
PLATO DE FONDO 2 (Guarnición Sugerida)	Lasaña	Hamburguesa napolitana	Croqueta de carne	Apanado de pollo (tipo nuggets)	Pizza
		Arroz con pimentón	Puré	Fideos con salsa de queso	Papas fritas
HIPOCALÓRICO	Pollo a la plancha + ensalada del día	Hamburguesa napolitana + ensalada del día	Croqueta de carne + ensalada del día	Bistec de vacuno + ensalada del día	Pollo al homo + ensalada del día
VEGETARIANO	Fricasé de verduras + guarnición	Lentejas con sofrito de champiñones	Omelette de choclo champiñón, pimentón	Croqueta de brócoli + guarnición	Pizza vegg
POSTRES	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).