

# MINUTA JUNIO 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



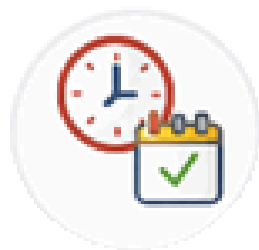
Pechuga de pollo a la plancha  
Nuggets de pollo al horno  
Hamburguesa de vacuno  
Vienesita de pavo cocida  
Filete de pescado empanizado  
Huevo (frito, revuelto o cocido)  
Omelette queso/jamón (+\$400)  
Salsa boloñesa  
Hamburguesa de legumbres

### ACOMPAÑAMIENTOS

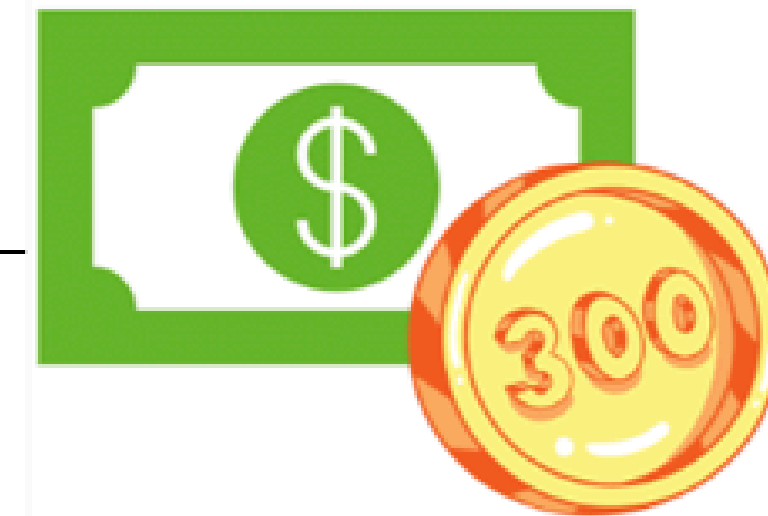


Arroz blanco  
Pasta del día  
Papas duquesas  
Papas fritas al horno  
Cous cous

(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





## JUNIO 2026

**SEMANA 23**

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>ENTRADAS</b> (Ensalada o Sopa)	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>PLATO DE FONDO 1</b> (Guarnición Sugerida)	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>PLATO DE FONDO 2</b> (Guarnición Sugerida)	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>HIPOCALÓRICO</b>	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>VEGETARIANO</b>	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>POSTRES</b>	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

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

# MINUTA MENSUAL



## JUNIO 2026

**SEMANA 24**

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<b>ENTRADAS</b> (Ensalada o Sopa)	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>PLATO DE FONDO 1</b> (Guamición Sugerida)	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>PLATO DE FONDO 2</b> (Guamición Sugerida)	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>HIPOCALÓRICO</b>	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>VEGETARIANO</b>	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>POSTRES</b>	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

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


**JUNIO 2026**

**SEMANA 25**

	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<b>ENTRADAS</b> (Ensalada o Sopa)	REPOLLO, PAPAS, ARVEJAS	LECHUGA ESCAROLA, COLIFLOR, BETARRAGA	LECHUGA, PALMITOS, TOMATE	REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, MIX PIMENTÓN	LECHUGA, CHOCLO, PEPINO
	SOPA DE POLLO CON VERDURAS	SOPA DE CARNE CON SÉMOLA	SOPA DE POLLO CON FIDEOS	SOPA DE CARNE CON ARROZ	CREMA DE VERDURAS
<b>PLATO DE FONDO 1</b> (Guarnición Sugerida)	ESTOFADO DE VACUNO	LENTEJAS CON SOFRITO DE VIENESA	SALSA BOLOÑESA	CAZUELA DE AVE	POLLO ASADO
	ARROZ AL PIMENTÓN		TALLARINES		PAPASFRITAS
<b>PLATO DE FONDO 2</b> (Guarnición Sugerida)	SALSA ALFREDO	CHAPSUI DE POLLO	PIZZA	CHARQUICAN	2 EMPANADAS DE QUESO + 3 NUGGETS
	ESPIRALES	PAPAS DORADAS	PAPAS FRITAS	ARROZ	PAPASFRITAS
<b>HIPOCALÓRICO</b>	BISTEC DE VACUNO + ENSALADA DEL DÍA	POLLO A LA PLANCHA + ENSALADA DEL DÍA	ATÚN, HUEVO DURO + ENSALADA DEL DÍA	CAZUELA DE AVE	POLLO ASADO + ENSALADA DEL DÍA
<b>VEGETARIANO</b>	ESTOFADO DE PROTEINA DE SOYA + GUARNICIÓN	CHAPSUI DE PROTEINA DE SOYA + GUARNICIÓN	PIZZA VEGETARIANA + PAPAS FRITAS	CHARQUICAN VEGG	TOMATE RELLENO CON CHOCLO Y VERDURAS + PAPAS FRITAS
<b>POSTRES</b>	JALEA GUINDA	FLAN DE CHOCOLATE Y CREMA CHANTILLY	MACEDONIA DE FRUTA Y CREMA	PIE DE LIMÓN	FLAN DE COCO Y SALSA CHOCOLATE
	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA



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

# MINUTA MENSUAL



## JUNIO 2026

**SEMANA 26**

	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<b>ENTRADAS</b> (Ensalada o Sopa)	REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, ACEITUNA SIN CAROSO	LECHUGA ESCAROLA, CHOCLO, TOMATE	LECHUGA, PAPAS MAYO, TOMATE	ESPINACA, COLIFLOR, ZANAHORIA	APIO, PALMITOS, BRÓCOLI
	SOPA DE CARNE CON FIDEOS	SOPA DE POLLO CON SÉMOLA	SOPA DE CARNE Y VERDURAS	SOPA DE POLLO CON ARROZ	CREMA DE VERDURAS
<b>PLATO DE FONDO 1</b> (Guamición Sugerida)	POLLO ARVEJADO	POROTOS CON RIENDAS Y CHORIZO	PESCADO APANADO	CARBONADA DE VACUNO	ALITAS DE POLLO BARBECUE
	ARROZ GRANEADO		ARROZ CON PIMENTÓN Y ZANAHORIA		PAPAS FRITAS
<b>PLATO DE FONDO 2</b> (Guamición Sugerida)	CARNE MONGOLIANA	SALCHICHA CON HUEVO	POLLO A LA PLANCHA	CERDO AL JUGO	MILANESA DE VACUNO
	TALLARINES	PURÉ	PAPAS GRATINADAS	ARROZ CON CHOCLO	PAPAS FRITAS O ARROZ
<b>HIPOCALÓRICO</b>	BISTEC DE VACUNO + ENSALADA DEL DÍA	POLLO A LA PLANCHA + ENSALADA DEL DÍA	PESCADO A LA PLANCHA + ENSALADA DEL DÍA	CARBONADA DE VACUNO	MILANESA DE VACUNO + ENSALADA DEL DÍA
<b>VEGETARIANO</b>	CHAPSUT DE VERDURAS Y PROTEINA DE SOYA	OMELETTE CHAMPIÑÓN PIMENTÓN +	FRITOS DE ESPINACA + GUARNICIÓN	CARBONADA DE PROTEÍNA DE SOYA	SALTEADO DE VERDURAS + PAPAS FRITAS
	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA	FRUTA DEL DÍA
<b>POSTRES</b>	JALEA DE NARANJA	FLAN DE CHOCOLATE CON CREMA CHANTILLY	ARROZ CON LECHE Y SALSA DE FRAMBUESA	MANJARATE CASERO	MACEDONIA DE FRUTAS Y CREMA (OPTATIVO)

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