GMEXPRESS®
Servicios de alimentación

ARME SU MENÚ

¡RECUERDE!
TODOS LOS DÍAS PUEDE ARMAR EL MENÚ A SU MEDIDA.

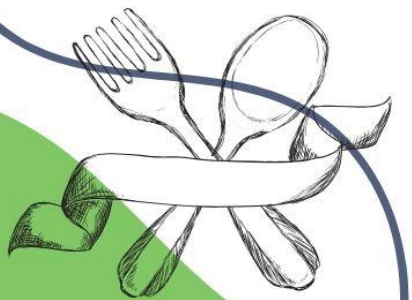
POR $200 EXTRAS

OPCIONES A ELEGIR

ACOMPAÑAMIENTO	PROTEÍNA
ARROZ BLANCO	NUGGET DE POLLO O VERDURAS AL HORNO
PASTAS DEL DÍA	SALCHICHA DE PAVO COCIDA
CUS CUS	HUEVO (DURO, FRITO, REVUELTO)
PAPAS DUQUESAS	HAMBURGUESA VACUNO O VERDURAS
-	PESCADO EMPANIZADO
-	PECHUGA DE POLLO

¡IMPORTANTE!

SE DEBE AGENDAR CON UN DÍA DE ANTICIPACIÓN.



GMEXPRESS®
Servicios de alimentación

MINUTA SEMANAL

MES JULIO					
	Lunes 30	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Ensalada peruana (Salsa criolla, betarraga, lechuga, pepino)	Tomate, espárragos, zanahoria	Mix pimentón, lechuga, aceitunas	Apio-palta, espinaca, zanahoria	Papas mayo, brócoli, palmitos
ENTRADA 2 (ENSALADA O SOPA)	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día
PLATO DE FONDO 1	Vacuno saltado	Albóndigas de vacuno atomatadas	Pescado frito apanado	Pollo a las finas hierbas	Hamburguesa luco
PLATO DE FONDO 2	Ají de gallina *Opción de pollo separado	Lentejas guisadas (sin guarnición)	Pollo arvejado	Bistec de vacuno con cebolla caramelizada	Nuggets de pollo
GUARNICIÓN 1	Arroz	Espaguetis a la mantequilla	Puré a la crema	Arroz zanahoria	Espirales al orégano
GUARNICIÓN 2	Papas fritas	-	-	Verduras salteadas	-
HIPOCALÓRICO	Pollo asado con ensalada peruana	Huevo duro y ensalada del día	Pescado a la plancha con ensalada del día	Pollo a las finas hierbas con verduras salteadas	Ensalada de pasta integral
VEGETARIANO	Ensalada peruana	Albóndigas de soya atomatadas	Ensalada de porotos negros	Garbanzos al curry con guarnición del día	Hamburguesa de legumbres con guarnición del día
POSTRE 1	Suspiro limeño	Jalea guinda	Babavorise de frutilla	Sémola con leche	Cremé chocolate naranja
POSTRE 2	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día

- **Observaciones:**
- Recuerde que puede **armar el menú a su medida**, sólo por $200 adicionales (ver página 1).
- Menú vegetariano e hipocalórico se **debe pedir con anticipación** (Máximo 10:00 a.m.).
- **Lunes 30 de junio**, menú temático **"Perú"** 🇵🇪

GMEXPRESS®
Servicios de alimentación

MINUTA SEMANAL

MES JULIO					
	Lunes 07	Martes 08	Miércoles 09	Jueves 10	Viernes 11
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Ensalada a la chilena, repollo verde, palmitos	Huevo duro, mix hojas verdes, porotos verdes	Porotos negros, tomate cherry, espárragos	Zanahoria, pepino coliflor	Rollito jamón queso, lechuga, betarraga
ENTRADA 2 (ENSALADA O SOPA)	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día
PLATO DE FONDO 1	Filetes de pollo al limón	Estofado de vacuno	Carne mongoliana con champiñón	Pollo teriyaki (salsa separada)	Chorrillana
PLATO DE FONDO 2	Porotos con riendas (sin guarnición)	Pulpos de salchicha con huevo	Croquetas de atún	Cazuela de vacuno (sin guarnición)	Pavo al horno
GUARNICIÓN 1	Arroz pimentón	Puré de papas	Arroz graneado	Quífaros al pomodoro (salsa separada)	Papas fritas
GUARNICIÓN 2	-	Corbatas a la mantequilla	Quinoa	-	Arroz blanco
HIPOCALÓRICO	Bowl de pollo	Fajita de vacuno y verduras	Bowl atún, huevo y ensalada del día	Pollo mediterráneo	Ensalada griega
VEGETARIANO	Porotos con riendas (sin guarnición)	Fajita de verduras	Pimentón relleno	Hamburguesa verduras con guarnición del día	Omelette de champiñón con guarnición del día
POSTRE 1	¡Día internacional del cacao! **Brownie**	Jalea manzana	Natilla suspiro limeño	¡Día nacional de las **sopaipillas pasadas!**	Galletas de coco caseras
POSTRE 2	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día

- **Observaciones:**
- Recuerde que puede **armar el menú a su medida**, sólo por $200 adicionales (ver página 1).
- Menú vegetariano e hipocalórico se **debe pedir con anticipación** (Máximo 10:00 a.m.).
- **Lunes 7 de julio día internacional del cacao**. ¡Ven a disfrutar de un rico **Brownie** a base de este ingrediente!
- **Jueves 10 de julio día nacional de la sopaipilla pasada.**

GMEXPRESS®
Servicios de alimentación

MINUTA SEMANAL

MES JULIO					
	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Brócoli, repollo morado, papas mayo	Tomate relleno en cama de lechuga		Rábano, zanahoria, porotos verdes	Espinaca, zapallo italiano. palmitos, aceitunas
ENTRADA 2 (ENSALADA O SOPA)	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día		Sopa o crema del día	Sopa o crema del día
PLATO DE FONDO 1	Salsa boloñesa	Churrascos de vacuno		Strogonoff de pollo	Sándwich carne mechada, queso, tomate (sin guarnición)
PLATO DE FONDO 2	Budín de verduras	Pescado frito		Pastel de papas (sin guarnición)	Pollo napolitano
GUARNICIÓN 1	Tallarines al orégano	Papas duquesas		Arroz	Puré
GUARNICIÓN 2	-	Verduras salteadas		-	-
HIPOCALÓRICO	Budín de verduras	Churrascos de vacuno con verduras salteadas		Ensalada pollo caprese	Bowl pollo napolitano
VEGETARIANO	Salsa boloñesa de soja con tallarines	Ensalada de porotos negros		Salsa champiñón con arroz	Sándwich hamburguesa soja con queso, tomate
POSTRE 1	Flan de plátano	Jalea frutilla		Flan de lúcuma	Brazo de reina
POSTRE 2	Fruta del día	Fruta del día		Fruta del día	Fruta del día

- **Observaciones:**
- Recuerde que puede **armar el menú a su medida**, sólo por $200 adicionales (ver página 1).
- Menú vegetariano e hipocalórico se **debe pedir con anticipación** (Máximo 10:00 a.m.).
- Miércoles 16 de julio 2025 **feriado "Día de la Virgen del Carmen".**

GMEXPRESS®
Servicios de alimentación

MINUTA SEMANAL

MES JULIO					
	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Papas mayo, lechuga morada, coliflor	Pimentón rojo, repollo verde, betarraga	Espárragos, tomate, quesillo, rúcula	Garbanzos, lechuga, palmitos	Pepino, aceitunas, zanahoria
ENTRADA 2 (ENSALADA O SOPA)	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día
PLATO DE FONDO 1	Pechuga de pollo a la mostaza	Vacuno al sartén con salsa champiñón	Nuggets con huevo	Chapsui de pollo	Bistec a lo pobre
PLATO DE FONDO 2	Lentejas guisadas con arroz (sin guarnición)	Carbonada (sin guarnición)	Cerdo al sartén	Croquetas de atún	Omelette de verduras
GUARNICIÓN 1	Espaguetis al pomodoro	Arroz zanahoria	Puré a la crema	Arroz chaufán	Papas al horno
GUARNICIÓN 2	-	-		Espirales tricolor	-
HIPOCALÓRICO	Ensalada cesar	Ensalada proteica	Cerdo con espárragos, tomate, quesillo y rúcula	Croquetas de atún y ensalada del día	Omelette de verduras
VEGETARIANO	Ensalada cesar veggie	Champiñones rellenos de queso crema y guarnición del día	Nuggets de verduras con puré	Curry de garbanzos y espirales tricolor	Omelette de verduras
POSTRE 1	Natilla manjar con coco rallado	Jalea piña	Cremé de Nutella	Panna cotta	Leche nevada
POSTRE 2	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día

- **Observaciones:**
- Recuerde que puede **armar el menú a su medida**, sólo por $200 adicionales (ver página 1).
- Menú vegetariano e hipocalórico se **debe pedir con anticipación** (Máximo 10:00 a.m.).

GMEXPRESS®
Servicios de alimentación

MINUTA SEMANAL

MES JULIO					
	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 01
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Mix hojas verdes, betarraga, brócoli	Repollo morado, tomate, zanahoria	Palmitos, espárragos, espinaca	Coleslaw (repollo morado, verde, zanahoria, aderezo)	
ENTRADA 2 (ENSALADA O SOPA)	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	Sopa o crema del día	
PLATO DE FONDO 1	Pavo a la mostaza	**¡Día internacional de la Lasaña!**	Pescado frito apanado	Hamburguesa de carne (en pan)	
PLATO DE FONDO 2	Porotos con canutos (sin guarnición)	Risotto pollo champiñón	Filetitos de pollo al sartén	Pechuga pollo apanado	
GUARNICIÓN 1	Canutos a la mantequilla	-	Papas gratinadas	Papas fritas (al horno)	
GUARNICIÓN 2	-	-	Arroz	-	
HIPOCALÓRICO	Fajitas de pollo apanado	Lasaña zapallo italiano	Pollo, quinoa y ensalada	Pechuga de pollo a la plancha y ensalada del día	
VEGETARIANO	Porotos con canutos (sin guarnición)	Lasaña de soja	Hamburguesa legumbre y guarnición del día	Hamburguesa de legumbres (en pan)	
POSTRE 1	Leche asada	Jalea frambuesa	Flan manjar	Cheesecake	
POSTRE 2	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	

- **Observaciones:**
- Recuerde que puede **armar el menú a su medida**, sólo por $200 adicionales (ver página 1).
- Menú vegetariano e hipocalórico se **debe pedir con anticipación** (Máximo 10:00 a.m.).
- **Martes 29 de julio, día internacional de la lasaña.**
- **Jueves 31 de julio "Menú temático Estados Unidos".**