

MINUTA JULIO 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 PERSONALIZADO

Elija la combinación que más le guste cada día



¿Cómo funciona?

Puede cambiar 1 proteína o 1 acompañamiento por un valor adicional de \$300 por cada modificación (si cambia ambos, el valor total es \$600)

ALTERNATIVAS DISPONIBLES

PROTEÍNAS	ACOMPañAMIENTOS
Pechuga de pollo a la plancha Nuggets de pollo al horno Hamburguesa de vacuno Salchicha de pavo cocida Filete de pescado empanizado Huevo (frito, revuelto o cocido) Omelette queso/jamón Salsa boloñesa Hamburguesa de legumbres	Arroz blanco Pasta del día Papas duquesas Papas fritas al horno Cous cous

(No se pueden elegir dos proteínas ni dos acompañamientos)

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



MINUTA MENSUAL



JULIO 2026					
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
ENTRADAS (Ensalada o Sopa)	Lechuga costina, betarraga, brócoli	Repollo, tomate, zanahoria	Nachos con guacamole o ensalada de lechuga, palmitos y tomate	Espinaca, choclo, betarraga	Lechuga costina, pepino, coliflor
	Sopa carne con fideos	Consomé de ave	Crema de verduras casera	Sopa carne con sémola	Sopa de pollo con fideos
PLATO DE FONDO 1 (Guarnición Sugerida)	Pollo arvejado	Porotos con riendas y vienasas pulpito	Fajita de pollo crispy, lechuga, tomate	Cazuela de ave	Salchi papas
	Arroz graneado		Papas fritas		
PLATO DE FONDO 2 (Guarnición Sugerida)	Hamburguesa napolitana	Carne mechada	Taco de carne mechada, lechuga, tomate, choclo, aceitunas, porotos negros (optativo)	Bistec de vacuno con huevo frito	Completo Italiano (viensa, tomate, palta)
	Fideos al pesto	Puré de papas	Papas fritas	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	Taco vegg (masa de tacos, lechuga, tomate, proteína de soya, choclo)	Charquican vegg (huevo frito opcional)	Proteína de soya guisada + guarnición
POSTRES	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
	Jalea de piña	Manjarate casero	Chocotorta	Pie de manzana	Fruta en conserva con crema

SEMANA 27



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

JULIO 2026					
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
ENTRADAS (Ensalada o Sopa)	Repollo, pepino, porotos verdes	Lechuga costina, tomate con ravejitas, espárrago	Lechuga, chilena, choclo	Espinaca, coliflor, zanahoria	Apio, palmitos, betarraga cocida
	Sopa pollo con verduras	Sopa de carne con verduras	Crema de lentejas	Sopa de pollo con arroz	Crema de verduras con crutones
PLATO DE FONDO 1 (Guarnición Sugerida)	Estofado de vacuno	Lentejas a la parmesana	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 horno	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 horno + ensalada del día	Ensalada César
VEGETARIANO	Boloñesa de soya + guarnición	Lentejas a la parmesana	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
	Jalea de guinda	Pie de limón	Colegial	Panacotta con salsa de frambuesa	Flan de vainilla con salsa de caramelo

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

ventasTISLS@gmexpress.cl

@gmexpresss_cl

+569 3079 6835

JULIO 2026					
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ENTRADAS (Ensalada o Sopa)	Lechuga costina, zanahoria, coliflor	Espinaca, tomate, pepino	Repollo, betarraga cocida, zanahoria rallada	Lechuga escarola, choclo, brócoli	Lechuga, palmitos, coliflor
	Sopa de carne con verduras y arroz	Sopa de pollo con fideos	Sopa de verduras	Crema de zapallo	Crema de tomate con queso
PLATO DE FONDO 1 (Guarnición Sugerida)	pollo a la plancha	Carne mechada	Croqueta de atún	Valdiviano (ajiacó de ave)	Bistec a lo pobre
	Papas rústicas	Fideos al cilantro (cilantro opcional)	Fideos con salsa pomodoro		Arroz y papas fritas
PLATO DE FONDO 2 (Guarnición Sugerida)	Salsa alfredo	pastel de papas	Bistec de pollo	Cerdo al jugo	Alitas de pollo BBQ
	Fideos a la mantequilla		Puré	Papas doradas	Arroz y papas fritas
HIPOCALÓRICO	Bistec de vacuno + ensalada del día	Carne mechada + ensalada del día	Croqueta de atún + ensalada del día	Cubos de cerdo a la plancha + ensalada del día	Alitas de pollo BBQ o bistec de vacuno + ensalada del día
VEGETARIANO	Estofado de proteína de soya + guarnición	Croquetas de garbanzos empanizadas + guarnición	Brócoli rebozado + guarnición	Tortilla de porotos verdes + papas doradas	Tomate relleno + arroz y papas fritas
POSTRES	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
	Jalea de naranja	Flan de chocolate y crema chantilly	Brazo de reina	Tuti frutti	Panqueques con manjar

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

ventasTISLS@gmexpress.cl

@gmexpresss_cl

+569 3079 6835

 JULIO 2026					
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 de carne con fideos	Sopa de pollo con arroz	Consomé de vacuno	Sopa de pollo con sémola	Crema de verduras casera
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 horno + 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).

ventasTISLS@gmexpress.cl

@gmexpresss_cl

+569 3079 6835

 JULIO 2026					
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
ENTRADAS (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
PLATO DE FONDO 1 (Guarnición Sugerida)	ESTOFADO DE VACUNO	POROTOS CON RIENDA	SALSA BOLOÑESA	CAZUELA DE AVE	POLLO ASADO
	ARROZ AL PIMENTÓN		TALLARINES		ARROZ Y PAPAS DORADAS
PLATO DE FONDO 2 (Guarnición Sugerida)	SALSA ALFREDO	CHAPSUI DE POLLO	PIZZA + APANADO DE POLLO	CHARQUICAN	VACUNO SALTADO
	ESPIRALES	PAPAS DORADAS		ARROZ	ARROZ Y PAPAS DORADAS
HIPOCALÓRICO	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
VEGETARIANO	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
POSTRES	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).

ventasTISLS@gmexpress.cl

@gmexpresss_cl

+569 3079 6835