



GMEXPRESS®
Servicios de alimentación



ARME SU MENÚ

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

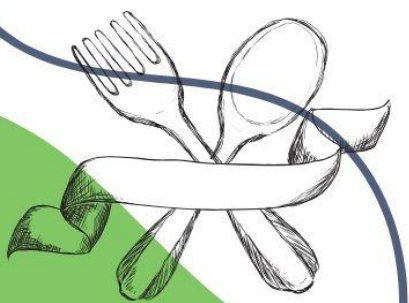
**POR \$200
EXTRAS**

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.**



MINUTA SEMANAL

MES SEPTIEMBRE - OCTUBRE					
	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Papa mayo, mix pimentón, porotos negros, aceituna	Rollito jamón-queso, lechuga escarola, coliflor	Espárrago, tomate, pepino	Rábano, repollo verde, zanahoria	Betarraga, apio-palta, brócoli
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	Pollo a la toscana	Pescado frito	Ragout de vacuno	espaguetti salteado con pollo y verduras (estilo chow mein)	Bistec a lo pobre
PLATO DE FONDO 2	Porotos con riendas	Tortilla de acelga	Pechuga pollo grillé	Cerdo al sartén y salsa barbecue (opción salsa separada)	Hamburguesa pollo
GUARNICIÓN 1	Corbatas a la mantequilla	Arroz graneado	Puré	Espaguetti	Papas fritas (al horno)
GUARNICIÓN 2	-	-	-	-	Arroz zanahoria
HIPOCALÓRICO	Pollo a la toscana con quinoa y verduras	Pescado a la plancha, lechuga, coliflor y tomate	Ensalada cesar	Espaguetti salteado con pollo y verduras (estilo chow mein)	Ensalada mediterránea
VEGETARIANO	Porotos con riendas	Tortilla de acelga con guarnición del día	Ensalada cesar veggie	Boloñesa soya con espaguetti	Hamburguesa legumbres con guarnición del día
POSTRE 1	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
POSTRE 2	Flan frutilla	Calzones rotos	Jalea piña	Yogur con fruta	Leche asada

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



MINUTA SEMANAL

MES OCTUBRE					
	Lunes 06	Martes 07	Miércoles 08	Jueves 09	Viernes 10
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Lechuga morada, poroto verde, choclo	Esparrago, palmito, espinaca	Repollo morado, brócoli, aceituna	Betarraga, zanahoria, pepino	Mix hojas verdes, tomate, coliflor
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	Pulpa de cerdo	Croquetas de atún	Pechuga pollo a la plancha	Lasaña	Pollo napolitano
PLATO DE FONDO 2	Garbanzos guisados	Churrasco de vacuno	Pastel de papas	Salsa Alfredo	Fritos de coliflor
GUARNICIÓN 1	Papas duquesas	Quinoa	Arroz pimentón	Tallarines al orégano	Arroz blanco
GUARNICIÓN 2	-	Espirales a la mantequilla	-	-	-
HIPOCALÓRICO	Pulpa de cerdo con ensalada	Proteína del día con quinoa	Pechuga pollo con verduras salteadas	Lasaña zapallo italiano	Pollo napolitano con ensalada del día
VEGETARIANO	Omelette de verduras con guarnición del día	Croquetas de soya con guarnición del día	Pastel de papas veggie	Lasaña veggie	Pimentón relleno
POSTRE 1	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
POSTRE 2	Flan chocolate	Jalea durazno	Bavaroise naranja	Muffin vainilla	Natilla pie de limón

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





MINUTA SEMANAL

MES OCTUBRE					
	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Pimentón rojo, espinaca, champiñón salteado	Palmito, apio, brócoli	Tomate, quesillo, aceituna, lechuga costina	Papa mayo, cebolla morada, pepino	
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	Albóndigas de vacuno	Pescado frito	Carne mechada	Chapsui de pollo (opción pollo separado)	
PLATO DE FONDO 2	Lentejas guisadas	Pollo a la mostaza	Zapallo italiano relleno pollo	Tomaticán	
GUARNICIÓN 1	Corbatas	Verduras salteadas	Puré	Arroz graneado	
GUARNICIÓN 2	-	Arroz árabe	-	-	
HIPOCALÓRICO	Ensalada proteica	Pescado a la plancha con verduras salteadas	Zapallo italiano relleno pollo	Ensalada mediterránea	
VEGETARIANO	Albóndigas de soya con corbatas	Champiñón relleno con guarnición del día	Zapallo italiano soya con guarnición del día	Tomaticán veggie	
POSTRE 1	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	
POSTRE 2	Flan caramelo	Jalea naranja	Mousse lúcuma	Panqueques manjar	

- **Observaciones:**
- Recuerde que puede **armar el menú a su medida**, solo por \$200 adicionales (ver página 1).
- Menú vegetariano e hipocalórico se debe **pedir con anticipación (máximo 10:00 a.m.)**.
- **17 de octubre, día del profesor.**



MINUTA SEMANAL

MES OCTUBRE					
	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Coliflor, palmito, repollo verde	Lechuga escarola, betarraga, aceituna	Espinaca, pepino, esparrago	Ensalada a la chilena, papa mayo	Mix pimentón, apio, repollo morado
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	Pollo + huevo frito	Croquetas de atún	Pollo con salsa mostaza miel (salsa separada)	Salsa boloñesa	Hamburguesa luco
PLATO DE FONDO 2	Porotos con mote	Salsa Alfredo	Cazuela vacuno	Pizza napolitana	Cerdo mongoliano
GUARNICIÓN 1	Puré	Pasta del día	Arroz	Canutos a la mantequilla	Papas al horno
GUARNICIÓN 2	-	-	-	-	-
HIPOCALÓRICO	Pollo con mix de verduras	Croqueta de atún con ensalada y quinoa	Ensalada cesar	Huevo duro, atún y ensalada surtida	Berenjena rellena
VEGETARIANO	Porotos con mote	Croquetas veggie + guarnición del día	Ensalada cesar veggie	Salsa boloñesa soya con canutos	Berenjena rellena
POSTRE 1	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día
POSTRE 2	Flan vainilla	Jalea frutilla	Pie de limón	Sémola con leche	Natilla suspiro limeño

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



MINUTA SEMANAL

MES OCTUBRE					
	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Lechuga, poroto negro, brócoli	Poroto verde, tomate Cherry, lechuga morada	Arrollado primavera, repollo verde, zanahoria	Huevo duro, aceituna betarraga, palmito	
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	Pollo al limón y orégano	Pescado frito	Pollo agri dulce (opción de pollo sin salsa)	Carne al jugo	
PLATO DE FONDO 2	Hamburguesa casera de garbanzos	Bistec de vacuno	Carne mongoliana	Nuggets	
GUARNICIÓN 1	Arroz	Espirales al pesto (salsa separada)	Arroz chaufa	Puré	
GUARNICIÓN 2	-	-	Tallarines	Verduras salteadas	
HIPOCALÓRICO	Pollo al limón con ensalada surtida	Pescado a la plancha, porotos verdes, tomate Cherry y lechuga morada	Ensalada de pasta	Carne al jugo y verduras salteadas	
VEGETARIANO	Hamburguesa casera de garbanzos con guarnición del día	Omelette de queso con guarnición del día	Tallarines saltados con proteína de soya	Hamburguesa de legumbres con verduras salteadas	
POSTRE 1	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	
POSTRE 2	Flan chirimoya	Helado frutilla	Postre del día	Cupcakes	

- **Observaciones:**
- Recuerde que puede **armar el menú a su medida**, solo por \$200 adicionales (ver página 1).
- Menú vegetariano e hipocalórico se debe **pedir con anticipación (máximo 10:00 a.m.)**.
- **Miércoles 29 de octubre, día temático, país China.**
- **Jueves 30 de octubre, día temático Halloween.**
- **Viernes 31 de octubre, feriado.**

