



GMEXPRESS®
Servicios de alimentación



ARME SU MENÚ

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

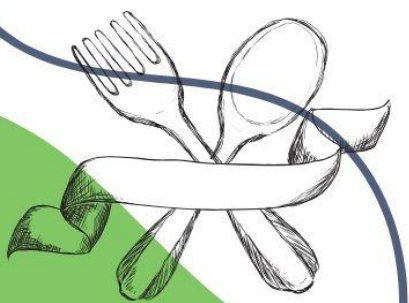
**POR \$200
EXTRAS**

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 NOVIEMBRE					
	Lunes 03	Martes 04	Miércoles 05	Jueves 06	Viernes 07
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Lechuga, pepino, coliflor	Garbanzos porotos verdes, chilena	Choclo, apio, brócoli	Mix pimentón, betarraga, lechuga escarola	Chilena, espárragos, porotos negros
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 arvejado	Pescado frito	Carne mechada	Risotto pollo champiñón (opción de pollo separado)	Tallarín saltado de vacuno
PLATO DE FONDO 2	Lentejas guisadas	Budín de verduras	Nuggets de pollo	Pulpa de cerdo	Fritos de acelga
GUARNICIÓN 1	Espirales tricolor	Arroz zanahoria	Papas duquesas	Arroz graneado	Tallarines
GUARNICIÓN 2	-	Papas mayo	Verduras salteadas	-	-
HIPOCALÓRICO	Ensalada proteica	Pescado a la plancha con coliflor, porotos verdes y ensalada chilena	Carne mechada con verduras salteadas	Proteína del día con pimentón, betarraga y lechuga	Vacuno al sartén con quinoa
VEGETARIANO	Lentejas guisadas	Budín de verduras con guarnición del día	Hamburguesa legumbre con verduras salteadas	Risotto champiñón	Fritos de acelga con guarnición del día
POSTRE 1	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Brocheta de fruta con chocolate	Fruta del día
POSTRE 2	Flan frutilla	Arroz con leche	Galletas caseras de chocolate	Jalea papaya	Queque de yogur

- **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 NOVIEMBRE					
	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Brócoli, tomate, garbanzos	Lechuga costina, palmitos, zanahoria	Betarraga, espinaca, pepino	Chilena, espárragos, haba	Palmitos, repollo verde, pimentón rojo
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 pollo al horno	Bistec de vacuno con salsa de champiñón	Pescado frito	Pollo grillé	Cheese burger (en pan)
PLATO DE FONDO 2	Porotos con riendas	Pimentón relleno	Charquicán con huevo	Croquetas atún	Churrasco vacuno
GUARNICIÓN 1	Mostaccioli al pomodoro	Papas doradas	Arroz pimentón	Puré a la crema	Papas fritas
GUARNICIÓN 2	-	-	-	Corbatas a la mantequilla	Arroz blanco
HIPOCALÓRICO	Pechuga pollo al horno con ensalada surtida	Pimentón relleno	Pecado a la pancha con ensalada del día	Pollo grillé con cous cous y ensalada	Churrasco con ensalada del día
VEGETARIANO	Porotos con riendas	Salsa champiñón con papas doradas	charquicán de soya	Croquetas de soya con guarnición del día	Hamburguesa de soya (en pan)
POSTRE 1	Fruta del día	Fruta del día	Fruta del día	Frutilla con chocolate	Fruta del día
POSTRE 2	Leche nevada	Sémola con leche	Suspiro limeño	Jalea piña	Helado paleta

- **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 NOVIEMBRE					
	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Lechuga morada, porotos verdes, choclo	Porotos negros, zanahoria, apio	Espárragos, palmitos, primavera	Espinaca, porotos negros, coliflor	Betarraga, zanahoria, 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	Sopa o crema del día
PLATO DE FONDO 1	Salsa boloñesa	Filetitos de pollo	Pescado frito	Fajita de pollo, queso, tomate, lechuga	Bistec a lo pobre (carne, huevo, cebolla)
PLATO DE FONDO 2	Salsa Alfredo	Garbanzos	Asado alemán	Cerdo arvejado	Hamburguesa pollo
GUARNICIÓN 1	Espagueti a la mantequilla	Papas gratinadas	Arroz primavera	Puré	Arroz blanco
GUARNICIÓN 2	-	Arroz zanahoria	Verduras salteadas	-	-
HIPOCALÓRICO	Huevo duro, atún, ensalada	Pollo a la plancha, porción de papas y ensalada	Pescado a la plancha con ensalada surtida	Fajita de pollo, queso, tomate y lechuga	Bistec de vacuno con ensalada mixta
VEGETARIANO	Salsa boloñesa de soya con espagueti	Garbanzos	Asado alemán veggie	Fajita de verduras y soya	Omelette con verduras y arroz
POSTRE 1	Fruta del día	Tutti frutti	Fruta del día	Durazno con crema	Fruta del día
POSTRE 2	Leche asada	Avena con leche	Media lunas	Jalea manzana	Churros

- **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 NOVIEMBRE					
	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
ENTRADA 1 (ENSALADA O SOPA)	Mix hojas verdes, tomate, rábano	Porotos verdes, coliflor, papas saltadas	Tomate Cherry-quesillo-aceituna, lechuga escarola	Espinaca, pepino, espárragos	Mix pimentón, palmitos, 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	Pollo a la toscana	Pescado frito	Churrasco vacuno + huevo frito	Milanesa de ave	Lasaña
PLATO DE FONDO 2	Lentejas con arroz	Budín de coliflor	Nuggets pollo	Croqueta atún	Omelette con queso
GUARNICIÓN 1	Puré	Arroz árabe	Espirales a la mantequilla	Papas fritas (al horno)	Espagueti al orégano
GUARNICIÓN 2	-	Quinoa		Arroz pimentón	-
HIPOCALÓRICO	Tomate relleno y mix de hojas verdes	Pescado a la plancha y ensalada surtida	Churrasco con verduras salteadas	Croqueta de atún con espinaca, pepino y espárragos	Lasaña zapallo italiano
VEGETARIANO	Salsa toscana con puré	Budín de coliflor	Champiñones rellenos	Hamburguesa de soya apanada con guarnición del día	Lasaña soya
POSTRE 1	Fruta del día	Fruta del día	Brocheta de frutas	Fruta del día	Fruta del día
POSTRE 2	Flan vainilla	Jalea frutilla	Pie de limón	Sémola con leche	Roscas caseras

- **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.)**.

