



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 DICIEMBRE | | | | | |
|------------------|---|-------------------------------|---|--|---|
| | Lunes 01 | Martes 02 | Miércoles 03 | Jueves 04 | Viernes 05 |
| ENTRADA | Coliflor, pepino, lechuga | Zanahoria, espinaca, palmitos | Brócoli, repollo verde, betarraga | Espárragos, lechuga morada, tomate | Pepino, pimentón rojo, porotos verdes |
| PLATO DE FONDO 1 | Pollo a la toscana (opción de salsa separada) | Lasaña vacuno | Pescado frito | Pollo al horno | Bistec vacuno con cebolla caramelizada |
| PLATO DE FONDO 2 | Tomaticán | Estofado de cerdo | Porotos con riendas | Carne mechada | Nuggets de pollo |
| GUARNICIÓN 1 | Arroz zanahoria | Corbatas a la mantequilla | Puré a la crema | Arroz blanco | Espirales al pomodoro |
| GUARNICIÓN 2 | - | - | - | Verduras salteadas | Papas duquesas |
| HIPOCALÓRICO | Pollo con ensalada del día | Lasaña zapallo italiano | Pescado a la plancha con ensalada del día | Carne mechada, quinoa y ensalada del día | Bistec de vacuno con verduras salteadas |
| VEGETARIANO | Tomaticán veggie con arroz | Lasaña veggie | Porotos con riendas | Hamburguesa verduras con arroz | Nuggets de verduras con papas duquesas |
| POSTRE 1 | Fruta del día | Fruta del día | Fruta del día | Fruta del día | Fruta del día |
| POSTRE 2 | Postre del día | Postre del día | Postre del día | Postre del día | Postre del día |

- **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 DICIEMBRE | | | | | |
|------------------|----------|-------------------------------------|---|---|---|
| | Lunes 08 | Martes 09 | Miércoles 10 | Jueves 11 | Viernes 12 |
| ENTRADA | | Aceituna, palmitos, brócoli | Betarraga, zanahoria, apio | Ensalada a la chilena, pepino, lechuga | Tomate Cherry, quesillo, aceituna, repollo morado, espárragos |
| PLATO DE FONDO 1 | | Salsa boloñesa | Pollo apanado | Pescado frito | Hamburguesa vacuno |
| PLATO DE FONDO 2 | | Salsa Alfredo | Lentejas guisadas | Tortilla de acelga | Pollo grillé |
| GUARNICIÓN 1 | | Espagueti a la mantequilla | Papas al horno | Arroz pimentón | Espagueti al orégano |
| GUARNICIÓN 2 | | - | Arroz blanco | - | - |
| HIPOCALÓRICO | | Ensalada proteica (atún, huevo) | Pollo a la plancha con cous cous y ensalada | Pescado a la plancha con ensalada del día | Pollo grillé con ensalada del día |
| VEGETARIANO | | Salsa boloñesa veggie con espagueti | Lentejas guisadas | Pimentón relleno y guarnición del día | Champiñón relleno con espagueti al orégano |
| POSTRE 1 | | Fruta del día | Fruta del día | Fruta del día | Fruta del día |
| POSTRE 2 | | Postre del día | Dulce cachito relleno con manjar | Postre del día | Postre del día |

- **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.)**.
- **Lunes 08 diciembre 2025, feriado.**
- **Miércoles 10 de diciembre, ¡Ven y disfruta de un rico postre y un detalle por el término del año escolar!**

