

MINUTA: COLEGIO LA GIROUETTE
MARZO 2026
ALMUERZO 3° BÁSICO A 4° MEDIO



SEMANA 01	Lunes 02 de Marzo	RAC	Martes 03 de Marzo	RAC	Miércoles 04 de Marzo	RAC	Jueves 05 de Marzo	RAC	Viernes 06 de Marzo	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga	
	Tomate		Tomate		Tomate		Tomate		Tomate	
	Zanahoria / Repollo Mix		Betarraga / Choclo		Apio / Mediterranea		Pepino / Brocoli		Cochayuyo / Acelga	
Alternativa 1	Pavo al Jugo con Arroz		Salsa Boloñesa con Espaguetti		Pollo a la Cazadora con Papas Rusticas		Escalopa York con Arroz Arabe		Hamburguesas Caseras con Papas Horneadas	
Alternativa 2	Quiche Lorraine con Verduras Salteadas		Berenjenas a la Parmesana con Guiso de Quinua		Garbanzos Guisados		Tortillas de choclo con Verduras		Caracoquesos	
Hipocalórico	Pavo al Jugo con Mix de Vegetales		Gohan con Mix de Vegetales		Causa Acevichada con Mix de Vegetales		Torta Fria con Mix de Vegetales		Rollitos Primavera Mix de Vegetales	
Vegetariano	Salsa Putanesca con Spaguetti		Berenjenas a la Parmesana con Guiso de Quinua		Garbanzos Guisados		Tortillas de choclo con Verduras		Caracoquesos	
Dieta	Suprema con Pasta		Aguadito		Churrasco a la Plancha con Papas		Filetillo con Arroz		Pescado con Pasta	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia	
	Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera	
	Arroz con Leche		Flan		Creme Brule		Semola con Leche		Torta de Helada de Durazno	

SEMANA 02	Lunes 09 de Marzo	RAC	Martes 10 de Marzo	RAC	Miércoles 11 de Marzo	RAC	Jueves 12 de Marzo	RAC	Viernes 13 de Marzo	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga	
	Tomate		Tomate		Tomate		Tomate		Tomate	
	Apio / Coliflor		Zanahoria / Pasta Griega		Betarraga / Acelga		Pepino / Coleswal		Brocoli/Coliflor	
Alternativa 1	Salsa Alfredo con Spaguetti		Filetillo Primavera con Arroz		Cerdo a la Española con Pure		Asado Aleman con Arroz		Suprema al jugo con Papas Horneadas	
Alternativa 2	Lentejas Caseras		Chupe de Pescado con cuscus		Pastel Azteca		Menestrone		Espirales Thai	
Hipocalórico	Huevo Duro con Mix de Vegetales		Filetillo a la Plancha con Mix de Vegetales		Tartar de pescado con Mix de Vegetales		Wraps con Mix de Vegetales		Palta Rellena con Mix de Vegetales	
Vegetariano	Lentejas Caseras		Croquetas de Verduras con Arroz		Champiñon Salteado con Pure		Guiso de Zapallitos con Arroz		Verduras Thai con Papas Horneadas	
Dieta	Aguadito de Pollo		Carne Salteada con Arroz		Pescado con Papas		Filetillo con Arroz		Suprema con Arroz	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Fruta entera		Fruta entera	
	Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Macedonia		Macedonia	
	Arroz con Leche		Panacotta		Leche Asada		Semola con Leche		Torta de Zanahoria	

SEMANA 03	Lunes 16 de Marzo	RAC	Martes 17 de Marzo	RAC	Miércoles 18 de Marzo	RAC	Jueves 19 de Marzo	RAC	Viernes 20 de Marzo	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga	
	Tomate		Tomate		Tomate		Tomate		Tomate	
	Zanahoria / Mix Otoñal		Pepino / Cochayuyo		Lentejas Escabechadas / Apio		Papasmayo / Habas		Betarraga / Brocoli	
Alternativa 1	Aji de Gallina con Arroz		Croquetas de Pavo con Papas		Carne al jugo con Arroz Arabe		Pechuga Apanada con Espirales al Pesto		Chuleta Escabechada con Papas Horneadas	
Alternativa 2	Ajiaco de Vacuno		Porotos con Mote		Berenjenas Gratinadas con Cuscus		Budin de Acelga con Polenta		Chaufa Mixto	
Hipocalórico	Tartaletas con Mix de Vegetales		Croquetas Pavo con Mix de Vegetales		Omelette de verduras con Mix de Vegetales		Pechuga Apanada con Mix Vegetales		Chuleta Escabechada con Mix de Vegetales	
Vegetariano	Ajiaco Vegetariano		Porotos con Mote		Berenjenas Gratinadas con Cuscus		Budin de Acelga con Polenta		Chaufa Vegetariano	
Dieta	Filetillo con Arroz		Carne Salteada con Papas		Aguadito		Pescado con Pasta		Sopa a la minuta	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia	
	Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera	
	Arroz con Leche		Crema brule		Semola con Leche		Flan		Torta Tres Leches	

SEMANA 04	Lunes 23 de Marzo	RAC	Martes 24 de Marzo	RAC	Miércoles 25 de Marzo	RAC	Jueves 26 de Marzo	RAC	Viernes 27 de Marzo	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga	
	Tomate		Tomate		Tomate/cebolla		Tomate		Tomate	
	Pepino / Repollo Mix		Brocoli / Porotos Escabechados		Betarraga / Apio		Papasmayo / Ensalada Asiatica		Cochayuyo / Choclo	
Alternativa 1	Filetillo Mongoliano con Espirales Oregano		Tomatitan con Papas Salteadas		Albondigas Orientales con Espagueti		Cerdo Tropical con Arroz Perla		Pollo Asado con Papas Horneadas	
Alternativa 2	Croquetas de Coliflor con Guiso de Quinoa		Quiche de Pollo con Verduras Salteadas		Enrejado de Pescado con Cuscus		Garbanzos Guisados		Ravioles con Salsa Italiana	
Hipocalórico	Timbal con Mix de Vegetales		Quiche con Mix de Vegetales		Rollitos de Jamon con Mix de Vegetales		Cerdo Tropical con Mix de Vegetales		Pollo Asado con Mix de Vegetales	
Vegetariano	Croquetas de Coliflor con Guiso de Quinoa		Ravioles con Salsa Italiana		Tortilla de Papa/queso con Cuscus		Garbanzos Guisados		Champiñones Rellenos con Papas Horneadas	
Dieta	Filetillo con Arroz		Pescado al Jugo con Papas		Churrasco con Pasta		Suprema a la Plancha con Arroz		Carne Salteada con Pasta	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia	
	Fruta Entera		Fruta Entera		Fruta Entera		Fruta Entera		Fruta Entera	
	Arroz con Leche		Leche Asada		Panacotta		Semola con Leche		Torta de Chocolate	

SEMANA 05	Lunes 30 de Marzo	RAC	Martes 31 de Marzo	RAC	Miércoles 01 de Abril	RAC	Jueves 02 de Abril	RAC	Viernes 03 de Abril	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga			
	Tomate		Tomate		Tomate		Tomate			
	Zanahoria / Pepino		Habas / Mediterraneo		Betarraga / Apio		Brocoli/choclo			
Alternativa 1	Cerdo al Jugo con Spaguetti		Filetillo Apanado con Arroz		Lasaña Boloñesa		Pollo Arvejado con Arroz			
Alternativa 2	Pantrucas de Vacuno		Pescado Escabechado con Papas Rusticas		Porotos con Rienda		Charquican con Lluvia de huevo			
Hipocalórico	Carpaccio con Mix de Vegetales		Filetillo Apanado con Mix de Vegetales		Hummus con Mix de Vegetales		Brochetas con Mix de Vegetales			
Vegetariano	Pantrucas Vegetarianas		Aji de Repollo con Arroz		Lasaña Vegetariana		Charquican con Lluvia de huevo			
Dieta	Churrasco con Arroz		Pescado al Jugo con Papas		Aguadito de Pollo		Carne con Arroz			
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea			
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia			
	Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera			
	Arroz con Leche		Crema Brule		Flan		Panacotta			