



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



SEMANA 01	Lunes 28 de Septiembre	RAC	Martes 29 de Septiembre	RAC	Miercoles 30 de Septiembre	RAC	Jueves 01 de Octubre	RAC	Viernes 02 de Octubre	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/Pepino		Coleslaw/Beterraga		Porotos Negros / Apio		Cuscus / Brocoli		Habas/ Mediterranea	
Alternativa 1	Cerdo Mongoliano con Arroz Chaufan		Omelette York con Espirales al Pesto		Suprema al Cilantro con Arroz		Salsa Alfredo con Spaguetti		Mechada con Papas Horneadas	
Alternativa 2	Cazuela de Ave		Porotos Granados		Charquican con Lluvia de Huevo		Guiso de Zapallitos con Arroz		Ravioles con Salsa Pomodoro	
Hipocalórico	Tomate Relleno con Mix de Vegetales		Fajita con Mix de Vegetales		Palta Rellena con Mix de Vegetales		Timbal con Mix de Vegetales		Mechada Mix de Vegetales	
Vegetariano	Guiso de Poroto Verde con Papas Grilladas		Porotos Granados		Charquican con Lluvia de Huevo		Guiso de Zapallitos con Arroz		Ravioles con Salsa Pomodoro	
Dieta	Cazuela de Ave		Carne Salteada con Papas		Aguadito de Pollo		Filetillo con Arroz		Carne 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	
	Semola con Leche		Leche Asada		Arroz con Leche		Panacotta		Torta de Chocolate	



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



SEMANA 02	Lunes 05 de Octubre	RAC	Martes 06 de Octubre	RAC	Miércoles 07 de Octubre	RAC	Jueves 08 de Octubre	RAC	Viernes 09 de Octubre	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga		Lechuga	
	Tomate		Tomate		Tomate		Tomate		Tomate	
	Repollo Mix / Cuscus		Zanahoria / Porotos Verdes		Betarraga / Apio		Pepino / Mediterranea		Cochayuyo / Pepino	
Alternativa 1	Suprema a la Mostaza con Arroz		Strogonoff de Vacuno con Papas Rusticas		Salsa Boloñesa con Espirales		Cerdo al Curry con Arroz Arabe		Pollo Asado con Papas Horneadas	
Alternativa 2	Lentejas Caseras		Cazuela de Ave		Charquican con lluvia de huevo		Porotos con Rienda		Spaguetti Thai	
Hipocalórico	Suprema con Mix de Vegetales		Palta Reina con Mix de Vegetales		Fajita con Mix de Vegetales		Huevo Duro con Mix de Vegetales		Pollo Asado con Mix de Vegetales	
Vegetariano	Lentejas Caseras		Omelette con Papas Rusticas		Charquican con lluvia de huevo		Porotos con Rienda		Spaguetti Thai Vegetariano	
Dieta	Suprema con Arroz		Cazuela de Ave		Churrasco con Pasta		Filetillo con Arroz		Carne Salteada con Papas	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Fruta entera		Fruta entera	
	Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Macedonia		Macedonia	
	Flan		Arroz con Leche		Creme Brule		Semola con Leche		Torta Zanahoria	



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



SEMANA 03	Lunes 12 de Octubre	RAC	Martes 13 de Octubre	RAC	Miércoles 14 de Octubre	RAC	Jueves 15 de Octubre	RAC	Viernes 16 de Octubre	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	FERIADO		Lechuga		Lechuga		Lechuga		NO APLICA	
	FERIADO		Tomate		Tomate		Tomate		NO APLICA	
	FERIADO		Zanahoria /Repollo Mix		Papasmayo/ Habas		Mix Otoñal / Coliflor		NO APLICA	
Alternativa 1	FERIADO		Aji de Gallina con Arroz		Pavo Asado con Pure		Pollo Almendrado con Arroz		NO APLICA	
Alternativa 2	FERIADO		Budin de coliflor con Verduras Salteadas		Croquetas de Pescado con Quinoa		Garbanzos		NO APLICA	
Hipocalórico	FERIADO		Fajita con Mix de Vegetales		Gohan con Mix de Vegetales		Huevo Duro con Mix de Vegetales		NO APLICA	
Vegetariano	FERIADO		Budin de coliflor con Verduras Salteadas		Revuelto de Verduras con Quinoa		Garbanzos		NO APLICA	
Dieta	FERIADO		Carne Salteada con Arroz		Pavo con Papas		Churrasco con Pasta		NO APLICA	
Bar de Postres	FERIADO		Jalea		Jalea		Jalea		NO APLICA	
	FERIADO		Macedonia		Macedonia		Macedonia		NO APLICA	
	FERIADO		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		NO APLICA	
	FERIADO		Leche Asada		Arroz con Leche		Panacotta		NO APLICA	



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



SEMANA 04	Lunes 19 de Octubre	RAC	Martes 20 de Octubre	RAC	Miércoles 21 de Octubre	RAC	Jueves 22 de Octubre	RAC	Viernes 23 de Octubre	RAC
Sopa	Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema		Sopa/Crema	
Salad Bar	Lechuga		NO APLICA		Lechuga		Lechuga		NO APLICA	
	Tomate		NO APLICA		Tomate/cebolla		Tomate		NO APLICA	
	Pepino/ Repollo Mix		NO APLICA		Betarraga/Choclo		Zanahoria / Acelga		NO APLICA	
Alternativa 1	Salsa Alfredo con Spaguetti		NO APLICA		Albondigas Arvejadas Espirales		Pechuga Apanada con Papas		NO APLICA	
Alternativa 2	Guiso de Poroto Verde con Papas		NO APLICA		Omelette de Verduras con Papas		Carbonada de Vacuno		NO APLICA	
Hipocalórico	Timbal con Mix de Vegetales		NO APLICA		Ocopa con Mix de Vegetales		Tomate Relleno con Mix de Vegetales		NO APLICA	
Vegetariano	Guiso de Poroto Verde con Papas		NO APLICA		Omelette de Verduras con Papas		Carbona Vegetariana		NO APLICA	
Dieta	Filetillo con Pasta		NO APLICA		Aguadito de Pollo		Suprema a la plancha con Papas		NO APLICA	
Bar de Postres	Jalea		NO APLICA		Jalea		Jalea		NO APLICA	
	Macedonia		NO APLICA		Macedonia		Macedonia		NO APLICA	
	Fruta Entera		NO APLICA		Fruta Entera		Fruta Entera		NO APLICA	
	Flan		NO APLICA		Creme Brule		Semola con Leche		NO APLICA	

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



Semana 05	Lunes 26 de Octubre	RAC	Martes 27 de Octubre	RAC	Miércoles 28 de Octubre	RAC	Jueves 29 de Octubre	RAC	Viernes 30 de Octubre	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 / Acelga		Mix Otoñal/ Pasta Griega		Mediterranea / Apio		Betarraga / Pepino		Cochayuyo / Habas	
Alternativa 1	Salsa Boloñesa con Spaguetti		Escalopa York con Arroz Arabe		Suprema Escabechada con Espirales		Pastel de Carne con Arroz		Hamburguesas Caseras con Papas Horneadas	
Alternativa 2	Menestrone		Zapallitos Rellenos con Papas Rusticas		Budin de Coliflor con Cuscus		Croquetas de Choclo con Papas		Arroz Verde con Pollo	
Hipocalórico	Canastillos con Mix de Vegetales		Palta Reina con Mix de Vegetales		Hummus con Mix de Vegetales		Timbal con Mix de Vegetales		Hamburguesa con Mix de Vegetales	
Vegetariano	Salsa Italiana con Spaguetti		Zapallitos Rellenos con Papas Rusticas		Budin de Coliflor con Cuscus		Croquetas de Choclo con Papas		Champiñones Salteados con Papas Horneadas	
Dieta	Churrasco con Arroz		Suprema con Papas		Aguadito de Pollo		Filetillo con Arroz		Carne Salteada con Papas	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia		Macedonia	
	Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera		Fruta entera	
	Leche Asada		Panacotta		Semola con Leche		Arroz con Leche		Torta Tres Leches	