

JUNIO

Colegio La Girouette
1er Ciclo : 1º a 3º Básico



¿Quién atenderá a sus hijos?

Ellos serán atendidos por un selecto equipo de trabajo de Sodexo que operará bajo la dirección de una Administradora, quien a su vez será responsable de entregar un servicio personalizado y del mejor nivel, cumpliendo siempre con los estándares de higiene y calidad, con los que opera Sodexo.

Beneficios del Servicio

Sus hijos diariamente almorzarán con la variedad de alimentos que cada uno necesita ingerir de acuerdo a su edad, de forma equilibrada, con la temperatura apropiada. Todo esto con la tranquilidad que ofrece una real seguridad alimentaria.

¿Cómo saber qué comerá su hijo?

Todos los meses publicaremos en la página web del colegio la minuta de almuerzo

JUNIO

COLEGIO LA GIROUETTE 1er Ciclo : 1º a 3º Básico

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

				Ensalada tomate Ensalada zanahoria	1	Quesillo Ensalada tomate Ensalada lechuga	2		
				Estofado de vacuno		Filetillos de pollo al jugo			
				Fruta natural Jalea bicolor		Arroz zanahoria			
						Fruta natural Compota mixta			
Ensalada choclo Palta	5	Ensalada lechuga Quesillo	6	Ensalada tomate Palmitos	7	Ensalada tomate Ensalada lechuga	8	Bocado de ave Ensalada lechuga	9
Juliana de vacuno		Garbanzos guisados		Atún		Trutro de pollo asado Salsa bbq. Papas fritas		Pastel de papas	
Quifaros atomatados				Espirales					
Fruta natural Piña alegre		Fruta natural Mousse lúcuma		Fruta natural Yogurt con cereal		Fruta natural Macedonia natural		Fruta natural Jalea mármol naranja - melón tuna	
Ensalada choclo Palmitos	12	Ensalada lechuga Jamón	13	Ensalada tomate Aceitunas	14	Ensalada lechuga Quesillo	15	Ensalada tomate Ensalada lechuga Palta	16
Budín de atún		Trutro corto de pavo al jugo		Lentejas guisadas		Goulash de pavo		Pechuga de pollo rebozada	
Arroz pilaf		Spaghettis al perejil		Lluvia de huevo		Arroz zanahoria		Papas duquesas	
Fruta natural Cocktail de frutas		Fruta natural Yogurt con cereal		Fruta natural Mousse lúcuma		Fruta natural Jalea frambuesa/merengue		Fruta natural Ilusión piña	
Ensalada zanahoria hilo Huevo	19	Ensalada tomate Palmitos	20	Ensalada mix repollos Palta	21	Ensalada brócoli Ensalada lechuga Quesillo	22	Ensalada choclo Ensalada lechuga	23
Salsa alfredo		Garbanzos guisados		Atún		Estofado de ave		Asado de vacuno	
Quifaros				Espirales				Spaguettis atomatado	
Fruta natural Durazno al jugo		Fruta natural Compota pera		Fruta natural Jalea frambuesa/yogurt		Fruta natural Macedonia natural		Fruta natural Jalea frambuesa	
Ensalada lechuga Ensalada zanahoria hilo Huevo	26	Ensalada lechuga Ensalada zanahoria hilo Huevo	27	Ensalada jardinera Palta	28	Ensalada pepino Ensalada tomate Aceitunas	29	Huevo tartara Ensalada lechuga	30
Salsa alfredo		Salsa alfredo		Cerdo mongoliano		Porotos con tallarines		Pechuga de pollo rebozada	
Spaghettis		Spaghettis		Arroz chaufán				Papas parmentier	
Fruta natural Jalea frambuesa		Fruta natural Jalea frambuesa		Fruta natural Natilla manjar /almendra		Fruta natural Compota mixta		Fruta natural Helado paleta Súper Trululú	

TODOS LOS DÍAS PUEDES LLEVAR:
ENSALADA
+PLATO PRINCIPAL
Y POSTRE.



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo

JUNIO

Colegio La Girouette 2do Ciclo : 4º Básico a 4º Medio



¿Quién atenderá a sus hijos?

Ellos serán atendidos por un selecto equipo de trabajo de Sodexo que operará bajo la dirección de una Administradora, quien a su vez será responsable de entregar un servicio personalizado y del mejor nivel, cumpliendo siempre con los estándares de higiene y calidad, con los que opera Sodexo.

Beneficios del Servicio

Sus hijos diariamente almorzarán con la variedad de alimentos que cada uno necesita ingerir de acuerdo a su edad, de forma equilibrada, con la temperatura apropiada. Todo esto con la tranquilidad que ofrece una real seguridad alimentaria.

¿Cómo saber qué comerá su hijo?

Todos los meses publicaremos en la página web del colegio la minuta de almuerzo

JUNIO

COLEGIO LA GIROUETTE 2do Ciclo : 4º Básico a 4º Medio

LUNES

SALAD BAR

SOPAS

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE (BOWL)

POSTRES

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada choclo y zanahoria hilo

Crema espárragos
Juliana de vacuno
Quifaros atomatados

Pangasius al jugo
Guiso de acelgas
Pastel de choclo con pino vegetal

Queso fresco/ens. espinaca betarraga
choclo

Fruta natural
Jalea melón tuna
Leche nevada
Yogurt con cereal

5

MARTES

Ensalada lechuga
Ensalada cebolla asada
Ensalada tomate

Sopa de carne/sémola
Garbanzos guisados

Pechuga de pavo a la mostaza
Arroz al perejil
Garbanzos guisados

Ensalada de la casa

Fruta natural
Jalea frambuesa
Mousse lúcuma
Macedonia natural

6

MIÉRCOLES

Ensalada lechuga
Ensalada mix repollos
Ensalada jardinera

Consomé de ave/huevo nat.

Cerdo al orégano
Papas al orégano

Salsa boloñesa
Espirales
Salsa de champiñones
Espirales

Atún
Ensalada zanahoria
Ensalada zapallo italiano

Fruta natural
Jalea naranja
Natilla manjar /almendra
Queque mármol

7

JUEVES

Ensalada lechuga
Ensalada betarraga juliana cruda
Ensalada zanahoria hilo y porotos verdes

Consomé de ave/perejil

Estofado de vacuno
Merluza apanada
Papas lyonesas

Omelette champiñón
Papas lyonesas

Ensalada de pavo y queso fresco

Fruta natural
Jalea bicolor melón tuna - frambuesa /merengue
Crema pie de limón
Espuma de frambuesa

1

VIERNES

Ensalada tomate
Ensalada espinaca
Ens. brocoli/lechuga/p. rojo/huevo

Sopa de carne/sémola

Filetillos de pollo al jugo
Arroz zanahoria

Hamburguesa de vacuno
Verduras julianas al oliva
Panqueques florentino

Ensalada del oeste

Fruta natural
Jalea frambuesa
Maicena con jalea frambuesa
Compota mixta

2

SALAD BAR

SOPAS

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE (BOWL)

POSTRES

Ensalada repollo/cilantro
Ensalada lechuga/aceituna
Ensalada batiflore

Crema tomates

Merluza apanada
Arroz zanahoria
Zapallo italiano gratinado

Zapallo italiano relleno-soya

Ensalada campestre

Fruta natural
Jalea melón tuna
Maicena con leche /mermelada mora
Cocktail de frutas

12

Ensalada tomate
Ensalada lechuga/crujones/palta
Ensalada porotos verdes

Sopa de carne/sémola

Trutto corto de pavo al jugo
Spaghettis al perejil
Asado alemán
Verduras al wok

Omelette espárragos/ arroz piamontesa
(veg)

Vacuno parmentier/ens. tomate p.
verde zanahoria

Fruta natural
Jalea pina
Suspiro limeño
Yogurt con cereal

13

Ens. mix lechuga/zana./r. morado
Ensalada zanahoria
Ensalada betarraga juliana cruda

Crema verduras

Lluvia de huevo
Lentejas guisadas

Filetillos de pollo arvejado
Papas doradas

Lentejas parmesanas

Ensalada asiática con pollo

14

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada tomate /poroto verde

Consomé de vacuno/perejil

Asado de vacuno
Arroz zanahoria

Goulash de pavo
Tortilla de acelgas

Salsa de dos quesos
Espirales

Palta rell. Queso fresco/ens. Repollo
zanahoria p. Verde

15

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada rosa

Crema espárragos

Pechuga de pollo rebizada
Papas duquesas

Ragout de cerdo
Verduras salteadas

Fritos de coliflor/ puré
Ensalada griega

Fruta natural
Jalea bicolor
Ilusión nina
Arroz con leche

16

SALAD BAR

SOPAS

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE (BOWL)

POSTRES

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria hilo
Ensalada choclo

Sopa de carne/caracolitos

Salsa alfredo
Quifaros al perejil

Charquicán de verduras con carne

Omelette champiñón
Puré de papas

Ensalada nicoise

Fruta natural
Jalea naranja
Durazno al jugo

19

Ensalada tomate
Ensalada cochuayo chilena
Ensalada lechuga

Crema choclo

Garbanzos guisados

Ragout de pavo
Arroz casero

Garbanzos guisados

Palta rell. queso fresco/ens. repollo
zanahoria p. verde

Fruta natural
Jalea bicolor
Natilla pie limón
Compota pera

20

Ensalada mix repollos
Ensalada betarraga
Ensalada lechuga

Consomé de vacuno/perejil

Merluza apanada
Curry de verduras
Papas doradas

Carbonada de vacuno

Panqueque florentino

Ensalada fresca del huerto

Fruta natural
Jalea frambuesa/yogurt
Flan choco-frutilla
Yogurt con cereal

21

Ensalada mix repollos
Ensalada zanahoria hilo
Ensalada lechuga/espinaca

Crema tomates

Huevo lluvia
Lentejas guisadas

Salsa pomodoro
Bavioles con carne
Topping queso rallado

Fritos de coliflor
Papas al perejil

Tomate rell. ave/ens. arvejas zanahoria zap. lt.

22

Ensalada pegino/tomate
Ensalada lechuga
Ensalada repollo morado

Sopa de carne/sémola

Asado de vacuno
Spaghettis atomatados

Pizza napolitana

Pizza vegetariana

Ensalada del oeste

Fruta natural
Jalea frambuesa
Leche asada / caramelo
Crepes/manjar

23

SALAD BAR

SOPAS

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE (BOWL)

POSTRES

Ensalada lechuga
Ensalada z. italiano y zana. hilo
Ensalada apio

Sopa de carne/sémola

Salsa alfredo
Spaghettis

Filetillos de pollo al orégano
Guiso de zapallo italiano

Tortilla de acelgas
Curry de verduras

Ensalada pollo teriyaki

Fruta natural
Jalea frambuesa
Mousse lúcuma
Macedonia natural

26

Ensalada repollo/cilantro
Ensalada betarraga
Ensalada jardinera

Consomé de ave/huevo nat.

Cerdo mongoliano
Arroz chaufán

Merluza al jugo
Choclo a la crema

Salsa tres quesos
Spaghettis

Ensalada neptuno

Fruta natural
Jalea naranja
Natilla manjar /almendra
Queque de naranja

27

Ensalada tomate
Ensalada lechuga costina
Ensalada choclo

Crema champiñones

Pastel de papas

Porotos con tallarines

Porotos guisados

Ensalada del chef

Fruta natural
Jalea frambuesa /leche condensada
Flan vainilla /salsa caramelo

28

Ensalada lechuga mix
Ensalada mix repollos
Ensalada zanahoria hilo y p. verdes

Sopa de pollo/fideos

Pechuga de pollo rebizada
Papas parmentier

Hamburguesa de vacuno atomatada
Tortilla de acelga

Papas parmentier
Tortilla de acelga

Ensalada nicoise

Fruta natural
Jalea mármol naranja - melón tuna
Sémola con leche /salsa frambuesa
Yogurt con cereal

29

Ensalada lechuga
Ensalada mix repollos
Ensalada zanahoria hilo y p. verdes

Sopa de pollo/fideos

Pechuga de pollo rebizada
Papas parmentier

Hamburguesa de vacuno atomatada
Tortilla de acelga

Papas parmentier
Tortilla de acelga

Ensalada nicoise

Fruta natural
Jalea mármol naranja - melón tuna
Sémola con leche /salsa frambuesa
Yogurt con cereal

30

TODOS LOS DÍAS PUEDES LLEVAR:
SALAD BAR + SOPA + PLATO
PRINCIPAL Y POSTRE CON
ALTERNATIVAS A ELECCIÓN



COMPLEMENTOS
DIARIOS;
ADEREZOS, PAN,
JUGO O AGUA
PURIFICADA

DIARIAMENTE PODRÁS
OPTAR POR
MENÚ O HIPOCALÓRICO EN
REEMPLAZO
DEL PLATO PRINCIPAL

sodexo