

AGOSTO

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

AGOSTO

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

LUNES

SALAD BAR 1

PLATO DE FONDO

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

POSTRE 2

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Ensalada tomate	1	Ensalada espinaca Huevo (ag.Prot.)	2	Ensalada tomate Ensalada zanahoria hilo	3	Quesillo Ensalada tomate	4		
Porotos con tallarines		Truto corto de pavo arv.		Carbonada de vacuno		Hamb. vacuno suiza Arroz zanahoria			
Compota de pera		Verduras salteadas Mostachollis al perejil		Fruta estación Turrón		Compota mixta			
Ensalada choclo Palta	7	Ensalada lechuga Salsa guacamole	8	Ensalada tomate Palmitos	9	Ensalada tomate Ensalada lechuga Porción de palta	10	Bocado de ave Ensalada lechuga	11
Pechuga de pollo rebozada		Garbanzos guisados		Atún		Pastel de papas		Bastones de pollo salsa bbq Papas fritas	
Quifaros atomatados		Mousse lúcuma		Espirales		Cocadas		Jalea mármol naranja - m.Tuna	
Piña alegre				Yogurt con cereal					
Ensalada choclo Palmitos	14	Ensalada lechuga Jamón	15	Ensalada tomate Aceitunas	16	Ensalada lechuga Quesillo	17	Ensalada tomate Ensalada lechuga Palta	18
Budín de atún		Goulash de cerdo		Lentejas guisadas		Salsa alfredo		Tacos ave / guacamole	
Arroz pilaf		Papas duquesa		Mousse lúcuma		Espirales		Ilusión piña	
Cocktail de frutas		Yogurt con cereal				Jalea framb. / merengue			
Ensalada tomate Palmitos	21	Ensalada tomate Palmitos	22	Ensalada mix repollos Palta	23	Ensalada brocoli / lechuga Quesillo	24	Ensalada choclo Ensalada lechuga	25
Lentejas guisadas		Lentejas guisadas		Atún		Charquicán de verduras c/vacuno		Asado de vacuno Spaguetis atomatado	
Compota pera		Compota pera		Espirales		Macedonia natural		Fruta natural Jalea frambuesa	
Jalea frambuesa				Jalea frambuesa/yogurt					
Ens. lechuga /zanahoria Huevo	28	Ens. lechuga /zanahoria Huevo	29	Ensalada jardinera Palta	30	Ensalada pepino/ tomate Aceitunas	31		
Garbanzos guisados		Garbanzos guisados		Salsa alfredo		Cerdo mongoliano			
Jalea frambuesa		Jalea frambuesa		Spaghettis		Arroz chaufán			
				Natilla manjar/almendra		Compota mixta			

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



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo

AGOSTO

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

AGOSTO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SALAD BAR

**SOPAS
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRE**

SALAD BAR

**SOPAS
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRE**

SALAD BAR

**SOPAS
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRE**

SALAD BAR

**SOPAS
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRE**

SALAD BAR

**SOPAS
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRE**

1 Ensalada lechuga
Ensalada tomate
Ensalada mix repollos
Crema verduras/crutones
Porotos con tallarines
Tomatichón con vacuno picado
Arroz cniolo
Fritos de coliflor
Trutro pollo asado/ens. tomate p. verde champ.

7 Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada chodo y zanahoria hilo
Crema zapallo
Pechuga de pollo rebosada
Quiñaros atomatados
Pangasius al jugo
Guiso de acelga y chodo
Pastel de papas-soya
Queso fresco/ens. espinaca betarraga chodo
Fruta estación
Jalea bicolor
Leche asada
Compota de pera

14 Ensalada repollo/cilantro
Ensalada lechuga/acetuna
Ensalada baltimore
Crema tomates
Merluza apanada
Arroz zanahoria
Zapallo italiano gratinado
Zapallo italiano relleno-soya
Ensalada campesre
Fruta estación
Jalea melón tuna
Majena con leche/mermelada mora
Cocktail de frutas

21 Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria hilo
Ensalada chodo
Sopa de carne/caracolis
Salsa boloñesa
Quiñaros al perejil
Merluza al horno
Papas duquesas
Omelette champiñón
Papas duquesas
Ensalada nicoise
Fruta estación
Jalea melón tuna
Mousse frambuesa
Durazno al jugo

28 Ensalada tomate
Ensalada lechuga/zanah./repollo morado
Ensalada alegre (chodo/zarlah./cilantro)
Crema espárgagos
Trutro pavo juliana al jugo
Arroz pilaf
Salmón al horno
Salteado mediterráneo
Hamburguesa de soya
Arroz casero
Queso fresco/ens. espinaca betarraga chodo
Fruta estación
Jalea melón tuna
Majena con leche/salsa caramelo
Cocktail de frutas

2 Ensalada tomate
Ensalada betarraga
Ensalada zapallo italiano y zanahoria hilo
Sopa de ave/sémola
Trutro corto de pavo arvejado
Verduras salteadas
Asado alemán
Mostacholis al perejil
Pastel de papas-soya
Vacuno parmentier/ens. tomate poroto verde
zanahoria
Fruta estación
Jalea bicolor
Mousse chocolate
Crepes/manjar

8 Ensalada lechuga
Ensalada mix repollos
Ensalada zapallo italiano
Consomé de ave/huevo
Estofado de vacuno
Salsa boloñesa
Espirales
Salsa de champiñones
Espirales
Pavo grillé/ens. zanah. zap. italiano rep. morado
Fruta estación
Jalea naranja
Natilla manjar/almendra
Queque marmol

15 Ens. mix lechuga/zanah./rep. morado
Ensalada zanahoria
Ensalada betarraga juliana cruda
Crema verduras
Queso rallado porción
Lentejas guisadas
Pastel de papas
Lentejas parmesanas
Ensalada asiática con pollo
Fruta estación
Jalea marmol naranja - melón tuna
Mousse lucuma
Macedonia natural

22 Ensalada tomate
Ensalada zapallo italiano
Ensalada lechuga
Crema espárgagos
Lluvia de huevo
Lentejas guisadas
Pechuga de pavo al curry
Arroz casero
Lentejas parmesanas
Palta rell. q. fresco/ens. repollo zanah. p. verde
Fruta estación
Jalea bicolor
Natilla pie limón

29 Ensalada lechuga
Ensalada zapallo italiano y zanahoria hilo
Ensalada apio
Sopa de carne/sémola
Tomatichón con vacuno
Mostacholis al perejil
Lluvia de huevo
Garbanzos guisados
Tortilla de acelgas
Curry de verduras
Ensalada pollo teriyaki
Fruta estación
Jalea frambuesa
Mousse lucuma
Macedonia natural
Lopping salsa frambuesa

3 Ensalada lechuga
Ensalada betarraga juliana cruda
Ensalada zanahoria hilo y porotos verdes
Consomé de ave/perejil
Carbonada de vacuno
Merluza apanada
Papas yorlesas
Omelette champiñón
Ensalada de pavo y queso fresco
Fruta estación
Jalea bicolor melón tuna - frambuesa /merengue
Crema pie de limon
Espuma de frambuesa

9 Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada zapallo italiano
Crema champiñones
Pechuga de pollo grillé
Arroz baltimore
Pastel de papas
Tortilla de acelgas
Arroz baltimore
Ensalada nicoise
Fruta estación
Jalea frambuesa /leche condensada
Flan vainilla/salsa caramelo

16 Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada tomate /poroto verde
Consomé de vacuno/perejil
Asado de vacuno
Chodo a la crema
Salsa Alfredo
Espirales
Salsa de dos quesos
Espirales
Palta rell. q. fresco/ens. repollo zanah. p. verde
Fruta estación
Jalea frambuesa/merengue
Panna cotta
Compota de ciruelas

23 Ensalada habas chilena
Ensalada zanahoria
Ensalada lechuga/espinaca
Crema chodo
Charquicán de verduras con vacuno
Salsa pomodoro
Bavioles con carne
Lopping queso rallado
Charquicán vegetariano
Tomate rell. ave/ens. arvejas zanah. zap. italiano
Fruta estación
Jalea frambuesa
Natilla lucuma
Compota mixta

30 Ensalada tomate
Ensalada lechuga costina
Ensalada chodo
Crema champiñones
Cerdo mongoliano
Arroz chaurán
Porotos con tallarines
Porotos guisados
Ensalada nicoise
Fruta estación
Jalea frambuesa /leche condensada
Flan vainilla/salsa caramelo
Compota mixta

4 Ensalada tomate
Ensalada espinaca
Ensalada lechuga/pimentón rojo/nuevo
Sopa de carne/sémola
Pechuga de pavo a la mostaza
Arroz zanahoria
Hamburguesa vacuno suiza
Verduras julianas al oliva
Panqueque florentino
Ensalada del oeste
Fruta estación
Jalea frambuesa
Majena con jalea frambuesa
Compota mixta

10 Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada zapallo italiano
Crema champiñones
Pechuga de pollo grillé
Arroz baltimore
Pastel de papas
Tortilla de acelgas
Arroz baltimore
Ensalada nicoise
Fruta estación
Jalea frambuesa /leche condensada
Flan vainilla/salsa caramelo

17 Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada tomate /poroto verde
Consomé de vacuno/perejil
Asado de vacuno
Chodo a la crema
Salsa Alfredo
Espirales
Salsa de dos quesos
Espirales
Palta rell. q. fresco/ens. repollo zanah. p. verde
Fruta estación
Jalea frambuesa/merengue
Panna cotta
Compota de ciruelas

24 Ensalada habas chilena
Ensalada zanahoria
Ensalada lechuga/espinaca
Crema chodo
Charquicán de verduras con vacuno
Salsa pomodoro
Bavioles con carne
Lopping queso rallado
Charquicán vegetariano
Tomate rell. ave/ens. arvejas zanah. zap. italiano
Fruta estación
Jalea frambuesa
Natilla lucuma
Compota mixta

31 Ensalada tomate
Ensalada lechuga costina
Ensalada chodo
Crema champiñones
Cerdo mongoliano
Arroz chaurán
Porotos con tallarines
Porotos guisados
Ensalada nicoise
Fruta estación
Jalea frambuesa /leche condensada
Flan vainilla/salsa caramelo
Compota mixta

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

