

MINUTA ALMUERZO ABRIL 2024
THE WESSEX SCHOOL- VIII REGIÓN DEL BIO-BIO



ALMUERZO

ESTRUCTURA SERVICIO	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
SOPA/ CREMA	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día
TOPPING	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén
ENSALADA 1	Repollo blanco	Tomate	Espinaca	Lechuga	Zanahoria/ cilantro
ENSALADA 2	Lechuga	Betarraga/ cilantro	Pepino	Choclo	Pepino
ENSALADA 3	Betarraga	Pepino	Primavera	Repollo morado	Betarraga
PLATO FONDO 1	Lentejas guisadas c/ huevo nevado	Chapsui de cerdo	Budín de jurel	Porotos tipo granado	Juliana de vacuno
PLATO FONDO 2	Salsa alfredo	Lasaña boloñesa	Pollo asado	Cerdo a la mostaza	Charquicán de verduras c/huevo frito
ACOMPAÑAMIENTO 1		Puré de papas	Arroz graneado		Arroz graneado
ACOMPAÑAMIENTO 2	Spaguetti al perejil		Choclo crema	Mostaccioli al oregano	
HIPOCALORICO	Vacuno asado c/ ensaladas	Pollo asado c/ ensaladas	Budín de jurel c/ ensaladas	Huevo-quesillo c/ ensaladas	
VEGETARIANO	Lentejas guisadas c/ huevo nevado	Lasaña c/ carne soya	Croqueta de verduras c/ choclo a la crema	Porotos tipo granado	
POSTRE 1	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación
POSTRE 2	Postre de leche	Postre de leche	Tartaleta de fruta	Postre de leche	Postre de leche
POSTRE 3	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea
JUGO	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día
AGUA SABORIZADA	Menta/ naranja	Jengibre/ limón	Apio/ perejil	Menta	Jengibre/ limón
SALSAS	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema
PAN	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral

GABRIELA PINILLA OLMOS
 NUTRICIONISTA GERENTE TECNICO

MINUTA ALMUERZO ABRIL 2024
THE WESSEX SCHOOL- VIII REGIÓN DEL BIO-BIO



ALMUERZO

ESTRUCTURA SERVICIO	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
SOPA/ CREMA	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día
TOPPING	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén
ENSALADA 1	Repollo blanco	Tomate	Espinaca	Lechuga	Zanahoria/ cilantro
ENSALADA 2	Lechuga	Betarraga/ cilantro	Pepino	Choclo	Pepino
ENSALADA 3	Betarraga	Pepino	Primavera	Repollo morado	Betarraga
PLATO FONDO 1	Arvejas guisadas	Chaquicán de verduras c/ huevo frito	Merluza apanada	Porotos c/ rienda	Pollo asado
PLATO FONDO 2	Goulash de cerdo	Vacuno al jugo	Strogonoff ave	Cerdo asado	Guatitas a la jardinera
ACOMPañAMIENTO 1			Verduras salteadas		Papas fritas
ACOMPañAMIENTO 2	Arroz baltimore	Espirales	Arroz primavera	Espirales perejil	Arroz graneado
HIPOCALORICO	Zapallo italiano relleno c/ ensaladas	Vacuno al jugo c/ ensaladas	Merluza apanada c/ ensaladas	Torta de verduras c/ ensaladas	
VEGETARIANO	Arvejas guisadas	Chaquicán de verduras c/ huevo frito	Croqueta de verduras c/ verduras salteadas	Porotos c/ rienda	
POSTRE 1	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación
POSTRE 2	Postre de leche	Postre de leche	Pie de limón	Postre de leche	Postre de leche
POSTRE 3	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea
JUGO	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día
AGUA SABORIZADA	Jengibre/ limón	Jengibre/ limón	Apio/ perejil	Menta	Naranja/ menta
SALSAS	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema
PAN	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral

GABRIELA PINILLA OLMOS
 NUTRICIONISTA GERENTE TECNICO

MINUTA ALMUERZO ABRIL 2024
THE WESSEX SCHOOL- VIII REGIÓN DEL BIO-BIO



ESTRUCTURA SERVICIO	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
SOPA/ CREMA	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día
TOPPING	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén
ENSALADA 1	Repollo blanco	Tomate	Espinaca	Lechuga	Zanahoria/ cilantro
ENSALADA 2	Lechuga	Betarraga/ cilantro	Pepino	Choclo	Pepino
ENSALADA 3	Betarraga	Pepino	Primavera	Repollo morado	Betarraga
PLATO FONDO 1	Garbanzos guisados	Mongoliano de ave	Pastel de choclo	Porotos tipo granado	Strogonoff de Pavo
PLATO FONDO 2	Salsa boloñesa	Budín de jurel	Juliana de cerdo	Pollo arvejado	Vacuno asado
ACOMPañAMIENTO 1		Arroz graneado			Espirales
ACOMPañAMIENTO 2	Espirales	Puré de papas	Spaguetti	Arroz graneado	Papas al perejil
HIPOCALORICO	Pollo asado c/ ensaladas	Budín de jurel c/ ensaladas	Vacuno asado c/ ensaladas	Pollo asado c/ensaladas	
VEGETARIANO	Garbanzos guisados	Croqueta de verduras c/ arroz graneado	Pastel de choclo c/ carne soya	Porotos tipo granado	
POSTRE 1	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación
POSTRE 2	Postre de leche	Postre de leche	Queque marmolado	Postre de leche	Postre de leche
POSTRE 3	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea
JUGO	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día
AGUA SABORIZADA	Menta/ naranja	Jengibre/ limón	Apio/ perejil	Menta	Jengibre/ limón
SALSAS	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema
PAN	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral

ALMUERZO

MINUTA ALMUERZO ABRIL 2024
THE WESSEX SCHOOL- VIII REGIÓN DEL BIO-BIO



ALMUERZO

ESTRUCTURA SERVICIO	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
SOPA/ CRMA	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día	Sopa del día
TOPPING	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén
ENSALADA 1	Choclo	Tomate	Lechuga	Zanahoria	Zanahoria
ENSALADA 2	Lechuga	Betarraga/ cilantro	Primavera	Choclo	Choclo
ENSALADA 3	Espinaca	Pepino	Mix repollo	Tomate	Tomate
PLATO FONDO 1	Lentejas guisadas	Arvejado de vacuno	Pollo asado	Porotos c/ rienda	Charquicán de verduras c/huevo frito
PLATO FONDO 2	Estrogonoff de ave	Merluza apanada	Cerdo mongoliano	Boloñesa de vacuno	Cerdo bbq
ACOMPañAMIENTO 1		Espirales	Puré mixto		
ACOMPañAMIENTO 2	Arroz al perejil	Verduras salteadas	Arroz graneado	Spaghetti	Arroz baltimore
HIPOCALORICO	Pechuga pollo c/ ensaladas	Merluza apanada c/ ensaladas	Panqueque florentino c/ ensaladas	Vacuno asado c/ ensaladas	
VEGETARIANO	Lentejas guisadas	Croqueta de verduras c/ verduras salteadas.	Tortilla de verduras c/ arroz	Porotos c/ riendas	
POSTRE 1	Fruta de estación	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación	Fruta estación
POSTRE 2	Postre de leche	Postre de leche	Brazo de reina	Postre de leche	Postre de leche
POSTRE 3	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea	Jalea
JUGO	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día	Jugo del día
AGUA SABORIZADA	Menta/ naranja	Jengibre/ limón	Apio/ perejil	Menta	Menta
SALSAS	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema
PAN	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral	Blanco/ integral

GABRIELA PINILLA OLMOS
 NUTRICIONISTA GERENTE TECNICO

MINUTA ALMUERZO ABRIL 2024
THE WESSEX SCHOOL- VIII REGIÓN DEL BIO-BIO



ALMUERZO

ESTRUCTURA SERVICIO	LUNES 29	MARTES 30			
SOPA/ CREMA	Sopa del día	Sopa del día			
TOPPING	Cilantro/ merkén	Cilantro/ merkén			
ENSALADA 1	Pepino	Repollo blanco			
ENSALADA 2	Choclo	Lechuga			
ENSALADA 3	Tomate	Betarraga			
PLATO FONDO 1	Arvejas guisadas	Pollo al jugo			
PLATO FONDO 2	Cerdo asado	Strogonoff vacuno			
ACOMPANAMIENTO 1		Puré papas			
ACOMPANAMIENTO 2	Mostacioli atomatados	Arroz graneado			
HIPOCALORICO	Vacuno c/ensaladas	Pechuga pollo asada c/ensaladas			
VEGETARIANO	Lentejas guisadas	Croqueta de verduras c/ arroz			
POSTRE 1	Fruta de estación	Fruta estación			
POSTRE 2	Postre de leche	Postre de leche			
POSTRE 3	Jalea	Jalea			
JUGO	Jugo del día	Jugo del día			
AGUA SABORIZADA	Menta/ naranja	Jengibre/ limón			
SALSAS	Lactonesa/ ají crema	Lactonesa/ ají crema			