



Minuta Almuerzos Colegio British Royal School

Abril de 2025 - Junior- Senior

Compromiso con la alimentación
saludable y equilibrada
para nuestros estudiantes.



ITEM	LUNES 31	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03
SALAD BAR	Lechuga-Pepino Chilena	Betarraga-Zanahoria Mix de lechugas	Apio Zanahoria-Pepino	Lechuga crutones Tomate
SOPA O CREMA	Betarraga-Perejil Crema de verduras	Repollo blanco- Aceituna Sopa de carne con sémola	Brócoli-Tomate Crema de espárragos	Coliflor perejil Sopa de pollo con fideos
PLATO PRINCIPAL	Salsa bontue con champiñones Nugget de pescado	Garbanzos guisados Goulash de vacuno	Lasaña boloñesa Pollo al limón	Aji de gallina Carne al jugo
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneano Spaguettis Chapsui de verduras	Puré de papas Caracolitos	Arroz al perejil Cuscus	Arroz mediterraneo Papas asadas Guiso de acelga
LIGHT VEGANO/ VEGETARIANO	Bowl caprese Charquican de soya	Bowl mexicano Garbanzos guisados	Bowl cesar Salsa italiana vegana	Bowl toscano Fritos de coliflor
POSTRE	Manzana Jalea de melón Flan de vainilla con caramelo	Durango al jugo con crema Jalea de piña Helado	Platano Jalea de melón tuna Arroz con leche	Pera con yogurt Jalea con yogurt Leche nevada

ITEM	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10
SALAD BAR	Lechuga-Pepino Zanahoria-Cilantro Pebre de cochayuyo	Tomate Lechuga-Choclo Betarraga-Cebolla	Mix de lechugas Brócoli Zanahoria-Pimentón	Tomate-Porotos verdes Pepino-Rábano Betarraga-Huevo
SOPA O CREMA	Crema de espárragos	Sopa de carne con sémola	Crema de verduras	Sopa de pollo con fideos
PLATO PRINCIPAL	Salsa boloñesa Charquicán de verduras con huevo	Porotos con tallarines Cubos de pollo arvejado	Croquetas de atún en salsa Chapsui de vacuno	Hamburguesa de pavo Strogonoff de cerdo
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz perla Corbatitas	Arroz Primavera Espirales Papas doradas	Arroz chaufan Mostacciolis Verduras salteadas	Arroz al curry Caracolitos Puré piamontesa
LIGHT	Bowl italiano	Bowl antipasto	Bowl tricolor de pavo	Tortilla de acelga con ensalada 4 estaciones
VEGANO/ VEGETARIANO	Salsa boloñesa	Porotos con tallarines	Hamburguesa de soya lyonesa	Strogonoff de tofu con arroz al curry
POSTRE	Plátano Jalea de guinda Leche nevada	Compota de manzana Jalea de piña Flan sabor chocolate	Durazno Jalea de melón tuna Arroz con leche	Peras al jugo Jalea de yogurt Churros nevados

ITEM	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16
SALAD BAR	Chilena Choclo pimenton Zanahoria-Cilantro	Zapallito italiano Lechuga-Zanahoria Tomate-Cilantro	Brócoli-Tomate Mix de lechuga Betarraga-Zanahoria
SOPA O CREMA	Sopa de pollo con sémola	Crema de verduras	Sopa de carne con fideos
PLATO PRINCIPAL	Milanesa de merluza Suprema de pollo napolitana	Lentejas guisadas con huevo lluvia Albóndigas en salsa	Pollo a la crema Ragout vacuno
ACOMPÑAMIENTO	Arroz al sésamo Corbatitas Puré de papas	Arroz graneado Spaguetti	Arroz pilaf Espirales Papas duquesa
LIGHT VEGANO/ VEGETARIANO	Bowl griego Hamburguesa de soya lyonesa	Bowl mexicano Albóndigas veganas	Tortilla de porotos verdes con lechuga, zanahoria, espinaca y repollo Pastel de papas
POSTRE	Plátano Jalea de guinda Chilenito	Manzana Jalea de piña Leche nevada	Tutti Frutti Jalea de melón tuna Maicena al caramelo

ITEM	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24
SALAD BAR	Lechuga-Repollo Morado Tomate-Pepino Zanahoria-Cilantro	Chilena Lechuga-Pepino Betarraga Perejil	Repollo-Apio Porotos Verdes-Zanahoria Tomate-Choclo	Repollo morado Tomate-Cilantro Mix de lechugas
SOPA O CREMA	Crema de choclo	Sopa de carne con fideos	Crema de espárragos	Sopa de pollo con fideos
PLATO PRINCIPAL	Asado alemán Chapsui de pollo	Porotos con tallarines Salsa italiana	Carne al champiñón Pescado al limon	Ragout de vacuno Pollo saltado
ACOMPÑAMIENTO	Arroz chaufan Mostaccioli al ciboulette Papas doradas	Arroz verde Spaguetti	Arroz al olivo Espirales al oregano Guiso de zapallito italiano	Arroz graneado Caracolitos Pure de papas
LIGHT VEGANO/ VEGETARIANO	Bowl cesar Chapsui de soya	Bowl toscano Porotos a la chilena	Bowl mexicano Tallarín saltado soya	Tortilla de zanahoria con ens verdes Curry de garbanzos
POSTRE	Merengón de plátano Jalea de naranja Sémola con leche	Compota de manzana Jalea de piña Alfajor de maicena	Peras al jugo Jalea de guinda Arroz con leche	Tutti Frutti Jalea con yogurt Leche nevada

ITEM	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30
SALAD BAR	Mix de lechugas Zanahoria-Pepino Betarraga-Perejil	Chilena Zanahoria Repollo	Mix de lechugas Brócoli Tomate-Cilantro
SOPA O CREMA	Crema de verduras	Consomé de ave	Crema de espárragos
PLATO PRINCIPAL	Pescado napolitano Ragout de pavo	Garbanzos guisados Tomaticán	Pollo arvejado Cerdo asado
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz graneado Mostacciolis al perejil Pure mixto	Arroz al cilantro Caracolitos	Arroz perla Quinoa salteada Papas dado
LIGHT VEGANO/ VEGETARIANO	Bowl de atún Tofu crispy	Bowl mexicano Garbanzos guisados	Bowl griego Pantrucas veganas
POSTRE	Compota de manzana Jalea de guinda Sémola con leche	Platano Jalea de naranja Flan sabor chocolate	Tutti frutti Jalea de melón tuna Strudel de manzana

Comer bien es aprender mejor

Nuestro equipo de **chefs** y **nutricionistas** diseña cada menú con dedicación, pensando en el bienestar de cada estudiante.

¡Nos vemos en el próximo almuerzo!

Para dudas o sugerencias, puedes comunicarte con nosotros:

📍 Av. Las Perdices 263, 7860233 Santiago, La Reina, Región Metropolitana

☎ +56 9 6179 2420

✉ casinobritish@alerechile.cl

🌐 www.cruxfood.cl

📷 [cruxfood](https://www.instagram.com/cruxfood)

