



2026

marzo

Menú The Southern Cross School

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23	24	25	26	27
02	03	04	05	06
ENSALADAS: Lechuga, tomate, choclo	ENSALADAS: Repollo, Betarraga, Zanahoria	ENSALADAS: Lechuga, Coliflor, Apio	ENSALADAS: Lechuga, Chilena, Brócoli	ENSALADAS: Lechuga, Porotos Verdes, Tomate
PLATO 1: Spaguetti con salsa boloñesa	PLATO 1: Pastel de papas	PLATO 1: Cerdo al jugo con arroz árabe	PLATO 1: Pollo arvejado con espirales	PLATO 1: Nugget de pollo
PLATO 2: Merluza al horno con papas doradas	PLATO 2: Lentejas Nevadas	PLATO 2: Tallarines saltados con pollo y verduras	PLATO 2: Tortilla de porotos verdes con cous cous primavera	PLATO 2: Croqueta de atún con arroz árabe
VEGETARIANO: Spaguetti con boloñesa de lentejas	VEGETARIANO: Pastel de papas vegetariano	VEGETARIANO: Porotos granados	VEGETARIANO: Wrap de huevo duro lechuga, choclo,	VEGETARIANO: Croqueta de lentejas con
HIPOCALÓRICO: Merluza al horno con mix de ensalada	HIPOCALÓRICO: Hamburguesa casera con mix de ensalada	HIPOCALÓRICO: Pollo a la plancha con verduras	HIPOCALÓRICO: Wrap de carne, lechuga, choclo, tomate	HIPOCALÓRICO: Timbal de atún con mix de ensalada
POSTRE: Panqueque con manjar	POSTRE: Queque marmolado	POSTRE: Flan de Chocolate	POSTRE: Helado	POSTRE: Macedonia de frutas
09	10	11	12	13
ENSALADAS: Lechuga, Pepino, Tomate	ENSALADAS: Lechuga, Apio, Betarraga	ENSALADAS: Repollo, Zanahoria Primavera	ENSALADAS: Lechuga, Poroto Verde, Tomate	ENSALADAS: Repollo, Zapallo italiano, Zanahoria
PLATO 1: Hamburguesa de vacuno con puré de papas	PLATO 1: Garbanzos con Salchicha/Longaniza	PLATO 1: Albóndigas atomatadas con corbatitas	PLATO 1: Ají de gallinas con arroz blanco	PLATO 1: Sándwich de churrasco italiano con papas doradas
PLATO 2: Quiche de pollo, choclo y espinaca a la crema	PLATO 2: Chapsui de pollo con arroz chaufán	PLATO 2: Varitas de merluza con arroz primavera	PLATO 2: Omelette tomate jamón con papas doradas	PLATO 2: Charquicán con huevo
VEGETARIANO: Quiche vegetariano	VEGETARIANO: Garbanzos guisados	VEGETARIANO: Corbatitas con salsa boloñesa	VEGETARIANO: Pastel de papas vegetariano	VEGETARIANO: Charquicán vegetariano
HIPOCALÓRICO: Tomate relleno con pollo con base de queso	HIPOCALÓRICO: Wok de pollo y verduras salteadas	HIPOCALÓRICO: Albóndigas de carne con mix de verduras	HIPOCALÓRICO: Torta de verduras	HIPOCALÓRICO: Carne al jugo con mix de verduras
POSTRE: Compota de pera	POSTRE: Arroz con leche	POSTRE: Pie de limón	POSTRE: Yogurt con cereal	POSTRE: Helado
16	17	18	19	20
ENSALADAS: Lechuga, Tomate, Zanahoria	ENSALADAS: Repollo, Pepino, Betarraga	ENSALADAS: Brócoli, Lechuga, Choclo	ENSALADAS: Lechuga, Habas, Zanahoria	ENSALADAS: Lechuga, Apio, Chilena
PLATO 1: Corbatitas con salsa Alfredo	PLATO 1: Croqueta de pollo con arroz árabe	PLATO 1: Filetitos de pollo apanado con arroz primavera	PLATO 1: Goulash de cerdo con arroz primavera	PLATO 1: Pizza Napolitana
PLATO 2: Varitas de merluza con puré de papas	PLATO 2: Guiso de zapallito italiano con papas doradas	PLATO 2: Porotos con rienda longaniza/salchicha	PLATO 2: Omelette jamón tomate con papas doradas	PLATO 2: Pastel de atún con puré de papas
VEGETARIANO: Budín de zapallito italiano con papas doradas	VEGETARIANO: Croqueta de verduras con arroz árabe	VEGETARIANO: Porotos con rienda	VEGETARIANO: Tortilla bicolor con quinoa primavera	VEGETARIANO: Pizza Vegetariana
HIPOCALÓRICO: Pollo a la plancha con mix de ensalada	HIPOCALÓRICO: Carne mongoliana con verduras salteadas	HIPOCALÓRICO: Ensalada César	HIPOCALÓRICO: Wok de pavo con verduras asadas	HIPOCALÓRICO: Timbal de atún con mix de verduras
POSTRE: Mousse	POSTRE: Kuchen de manzana	POSTRE: Compota de piña	POSTRE: Brazo de reina	POSTRE: Helado
23	24	25	26	27
ENSALADAS: Lechuga, Arveja, Zanahoria	ENSALADAS: Lechuga, Coliflor, Pepino	ENSALADAS: Repollo, Choclo, Lechuga	ENSALADAS: Brócoli, Tomate, Pepino	ENSALADAS: Lechuga, Zanahoria, Poroto Verde
PLATO 1: Espirales con salsa Bontue (pollo/salsa)	PLATO 1: Estofado de Cerdo	PLATO 1: Pastel de Choclo	PLATO 1: Lasaña Boloñesa	PLATO 1: Chorillana Saludable
PLATO 2: Tortilla de zanahoria con arroz	PLATO 2: Zapallito italiano relleno	PLATO 2: Hamburguesa de vacuno con puré de papas	PLATO 2: Lentejas guisadas longaniza/salchicha	PLATO 2: Tomaticán con arroz primavera
VEGETARIANO: Guiso de porotos negros con arroz	VEGETARIANO: Zapallito italiano con carne vegetal	VEGETARIANO: Pastel de choclo con carne	VEGETARIANO: Lasaña vegetariana	VEGETARIANO: Chorillana Vegetariana
HIPOCALÓRICO: Pollo a la mostaza con mix de ensalada	HIPOCALÓRICO: Carne al horno con mix de ensaladas	HIPOCALÓRICO: Pimentón relleno	HIPOCALÓRICO: Merluza al horno con verduras asadas	HIPOCALÓRICO: Wraps de carne, lechuga, queso
POSTRE: Flan de Vainilla	POSTRE: Tartaleta de fruta	POSTRE: Colegial	POSTRE: Helado	POSTRE: Panqueque Manjar