



Lycée Claude Gay  
OSORNO



**aefe**  
Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

## MENÚ OCTUBRE 2019

### MARTES 01

Sopa  
OP1 Tallarines c/Boloñesa  
OP2 Carbonada  
OP3 Menú Hipocalórico Arroz Integral y Verduras Salteadas  
Ensalada  
Postre

### MIÉRCOLES 02

Sopa  
OP1 Tortilla de zanahoria c/Arroz árabe  
OP2 Strogonoff de cerdo c/Puré de papas  
OP3 Menú Hipocalórico Tallarines Integral y Pesto de perejil  
Ensalada  
Postre

### JUEVES 03

Sopa  
OP1 Pollo Asado c/Ensalada rusa  
OP2 Garbanzos c/ Zapallo  
OP3 Hipocalórico Ensalada de Cous Cous y Alcachofa  
Ensalada  
Postre

### VIERNES 04

Sopa  
OP1 Hamburguesas c/Choclo a la crema  
OP2 Guiso de Acelga  
OP3 Menú Hipocalórico Garbanzos tibios, Tomate y Queso.  
Ensalada  
Postre

**Lycée Claude Gay – Osorno – Chili**

Établissement homologué par le ministère français de l'Éducation nationale  
Las Quemadas s/n loteo 4A, Osorno, Chile | Tél.: +56 64 2 454800 | [www.afo.cl](http://www.afo.cl)



Lycée Claude Gay  
OSORNO



**aefe**  
Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

## LUNES 07

Sopa  
OP1 Lentejas  
OP2 Charquicán  
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Lentejas  
Ensalada  
Postre

## MARTES 08

Sopa  
OP1 Pollo Asado c/Ensalada rusa.  
OP2 Quifaros c/Salsa de queso  
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada Cesar  
Ensalada  
Postre

## MIÉRCOLES 09

Sopa  
OP1 Guiso de zapallo italiano c/Arroz  
OP2 Pastel de papa  
OP3 Menú Hipocalórico Arroz integral y verduras salteadas  
Ensalada  
Postre

## JUEVES 10

Sopa  
OP1 Escalopas de pechuga de pollo c/ Arroz Árabe  
OP2 Porotos c/Riendas  
OP3 Menú Hipocalórico arroz de coliflor c/ Tortilla de zanahoria  
Ensalada  
Postre

## VIERNES 11

Sopa  
OP1 Carne al Jugo c/Puré de papas  
OP2 Tortilla de zanahoria  
OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Quinoa  
Ensalada  
Postre

**Lycée Claude Gay – Osorno – Chili**

Établissement homologué par le ministère français de l'Éducation nationale  
Las Quemadas s/n loteo 4A, Osorno, Chile | Tél.: +56 64 2 454800 | [www.afo.cl](http://www.afo.cl)



Lycée Claude Gay  
OSORNO



**aefe**  
Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

## LUNES 14

Sopa

OP1 Chuletas de Cerdo c/Choclo a la crema

OP2 Carbonada

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Cous Cous

Ensalada

Postre

## MARTES 15

Sopa

OP1 Guiso de Acelga c/Arroz

OP2 Albóndigas c/ Tallarines

OP3 Menú Hipocalórico Quinoa y verduras salteadas.

Ensalada

Postre

## MIÉRCOLES 16

Sopa

OP1 Ñoquis c/Boloñesa

OP2 Lentejas

OP3 Menú Hipocalórico Tallarines y Pesto de perejil

Ensalada

Postre

## JUEVES 17

Sopa

OP1 Pollo arvejado c/Arroz

OP2 Tortilla de zapallo italiano

OP3 Hipocalórico Ensalada César

Ensalada

Postre

## VIERNES 18

Sopa

OP1 Escalopas de vacuno c/Puré de papas

OP2 Chapsui de verduras

OP3 Menú Hipocalórico Tortilla de Zanahoria c/ Arroz de coliflor.

Ensalada

Postre

**Lycée Claude Gay – Osorno – Chili**

Établissement homologué par le ministère français de l'Éducation nationale  
Las Quemadas s/n loteo 4A, Osorno, Chile | Tél.: +56 64 2 454800 | [www.afo.cl](http://www.afo.cl)



Lycée Claude Gay  
OSORNO



**aefe**  
Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

## LUNES 19

Sopa

OP1 Pescado al Horno c/Arroz

OP2 Garbanzos c/ Zapallo

OP3 Menú Hipocalórico Guiso de Porotos negros

Ensalada

Postre

## MARTES 20

Sopa

OP1 Guiso de Acelga c/Arroz

OP2 Hamburguesas c/Puré de papas

OP3 Menú Hipocalórico Ensalada de Cous Cous

Ensalada

Postre

## MIÉRCOLES 21

Sopa

OP1 Strogonoff de vacuno c/Arroz

OP2 Charquicán

OP3 Menú Hipocalórico Tallarines integrales y verduras salteadas.

Ensalada

Postre

## JUEVES 22

Sopa

OP1 Pollo asado c/choclo a la crema

OP2 Pulpa de cerdo c/Arroz Árabe

OP3 Menú Hipocalórico Tortilla de Zanahoria c/ Arroz de coliflor.

Ensalada

Postre

## VIERNES 23

Sopa

OP1 Lasaña boloñesa

OP Chuleta de cerdo c/Papas a la crema

OP3 Hipocalórico Ensalada César

Ensalada

Postre

**Lycée Claude Gay – Osorno – Chili**

Établissement homologué par le ministère français de l'Éducation nationale  
Las Quemadas s/n loteo 4A, Osorno, Chile | Tél.: +56 64 2 454800 | [www.afo.cl](http://www.afo.cl)