

COLEGIO CUMBRES

Junio 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

- Lechuga Escarola
- Espinaca con Sésamo
- Zanahoria Rallada
- Apio con Aceitunas
- Sopa de Verduras con Huevo
- Pechuga de Ave Arvejada
- Tortilla Española
- Arroz Perla
- Guiso de Verduras
- Ens. Mediterránea con Queso Fresco y Berros
- Fruta de Otoño
- Ensalada de Frutas
- Jalea Diet
- Brazo de Reina
- Panacota de Mango

04

- Mix Cuatro Estaciones
- Tomate
- Cols Slow
- Betarraga con Cilantro
- Crema de Espárragos
- Salsa Italiana
- Merluza Cancato
- Spaghettis
- Fian de Verduras
- Ensalada Cesar
- Fruta de Otoño
- Macedonia
- Jalea Diet
- Queque Marmol
- Arroz con Leche

05

- Lechuga Costina
- Cochayuyo con Cebolla
- Choclo
- Acelga con Lluvia de Huevo
- Sopa de Cebolla
- Pastel de Papa
- Porotos a la Chilena
- Ensalada Huevo Reina
- Fruta de Otoño
- Ensalada de Fruta
- Jalea Diet
- Calzones Rotos
- Leche Nevada

06

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Habas con Cebolla
- Zanahoria
- Crema Finas Hierbas
- Hamburguesa de Vacuno
- Lomito Cerdo a la Miel
- Arroz Arabe
- Ratatouille
- Ensalada con Jamón y Queso Gauda
- Fruta de Otoño
- Macedonia
- Jalea Diet
- Queque de Zanahoria
- Suspiro de Manjar

07

- Lechuga Escarola
- Betarraga Rallada
- Apio con Naranja
- Cous Cous con Verduras
- Sopa de Carne con Sémola
- Pizza Napolitana
- Escalopa de Quesillo
- Acelga a la Crema
- Tomate Relleno de Atun con Ensaladas
- Fruta de otoño
- Ensalada de Fruta
- Jalea Diet
- Rollo de Canela
- Flan de Frutilla con Salsa Frambuesa

10

- Mix Cuatro Estaciones
- Tomate
- Betarraga Cubo
- Zapallo Italiano
- Crema de Zapallo
- Carne Mechada
- Huevo Frito
- Espirales
- Charquican de Verduras
- Brocheta de Pollo con Ensaladas
- Fruta de Otoño
- Ensalada de Fruta
- Jalea Diet
- Brazo Gitano
- Maicena con Leche con Caramelo

11

- Lechuga Escarola
- Zanahoria Rallada
- Choclo
- Espinaca con Pimientos
- Sopa de Pollo con Semola
- Pollo Arvejado
- Lentejas con Salchicha
- Arroz Perla
- Ensalada China
- Fruta de Otoño
- Macedonia
- Jalea Diet
- Repolito con Pastelera
- Bavarois de Durazno

12

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Repollo Blanco con Cilantro
- Ceviche de Mote
- Crema de Champiñones
- Pasta Rellena
- Fetuccini
- Salsa Bolognesa
- Salsa Alfredo
- Salsa Pesto
- Fruta de Otoño
- Ensalada de Fruta
- Jalea Diet
- Torta Selva Negra
- Semola con Leche

13

- Mix Cuatro Estaciones
- Apio con Naranja
- Betarraga Rallada
- Cebolla Asada
- Sopa de Carne con Fideos
- Aji de Gallina
- Lomito de Cerdo a la Miel
- Pure de Papa
- Verduras a la Mantequilla
- Ensalada Griega
- Fruta de Otoño
- Macedonia
- Jalea Diet
- Strudell de Manzana
- Leche Asada con Caramelo

14

- Lechuga Escarola
- Repollo Morado
- Zanahoria con Arvejas
- Porotos Negros con Cebolla
- Crema de Tomate
- Hamburguesa Cancato
- Omelette Chacarero
- Papas Fritas Horneadas
- Arroz Perla
- Ensalada con Huevo Quillotano
- Fruta de Otoño
- Ensalada de Fruta
- Jalea Diet
- Queque de Chocolate
- Panacota de Maracuya

17

- Lechuga Escarola
- Apio con Rabanitos
- Mix de Repollo
- Zanahoria con Perejil
- Sopa de Verduras con Huevo
- Pavo al Jugo
- Quiche de Champiñones
- Puré de Papas
- Ensalada Cesar
- Fruta de otoño
- Ensalada de Fruta
- Jalea Diet
- Torta de Yogurt
- Maicena con Leche con Caramelo

18

- Mix Cuatro Estaciones
- Tomate
- Betarraga Cubo
- Coliflor
- Crema de Choclo
- Carne Mongoliana
- Cerdo Asado
- Arroz Graneado
- Panaché de Verduras
- Ensalada Naturista con Huevo
- Fruta de Otoño
- Ensalada de Fruta
- Jalea Diet
- Tarta de Frutas
- Flan de Vainilla

19

- Lechuga Costina
- Zanahoria Rallada con Pasas
- Porotos Verdes
- Verduras Chinas
- Sopa del Chef
- Salsa Boloñesa
- Garbanzos Guisados
- Espirales Tricolor
- Ens. Mediterranea Queso Fresco y Quinoa
- Fruta de Otoño
- Ensalada de Fruta
- Jalea Diet
- Empolvados
- Mousse de Frutilla

20

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

21

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

24

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Betarraga
- Zapallo Italiano Juliana
- Crema de Espinacas
- Carne Mongoliana
- Omelette Tomate Queso
- Arroz
- Verduras Asadas
- Ensalada Cesar de Atún
- Fruta de Otoño
- Jalea Diet
- Kuchen de Manzana

25

- Lechuga Costina
- Mix Repollo
- Zanahoria Rallada
- Poroto Verde
- Sopa de Carne con Fideos
- Pechuga de Ave al Jugo
- Lentejas a la Parmesana
- Corbaitas
- Ensalada Arabe
- Ensalada de Fruta
- Jalea Diet
- Sopaipillas Pasadas

26

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Espinaca Crutones
- Cebolla Asada
- Crema de Zanahoria al Curry
- Merluza Frita
- Lomito a la Mostaza
- Pure de Papa
- Bouquetier de Verduras
- Ensalada Thai
- Fruta de Otoño
- Jalea Diet
- Empolvado

27

- Lechuga Escarola
- Apio con Rabanitos
- Betarraga Rallada con Sésamo
- Cous Cous con Verduras
- Sopa de Pastinas con Huevo
- Escalopa Jamon Queso
- Carbonada de Vacuno
- Fideos Tricolor
- Ensalada Panqueque de Verduras
- Ensalada de Fruta
- Jalea Diet
- Semola con Leche

28

- Mix Cuatro Estaciones
- Tomate
- Zanahoria con Perejil
- Porotos Mixtos
- Crema de Zapallo
- Carne Asada
- Lasaña de Verduras
- Arroz
- Salpicón con Huevo
- Fruta de Otoño
- Jalea Diet
- Eclair de Manjar

En el mes del deporte, Actívatelo con estos tips:

·Elige una actividad física que disfrutes, de esta forma te motivaras a realizarla por un largo tiempo.

·Si no cuentas con tiempo para ejercitarte, puedes realizar cambios simples en tu rutina, como preferir escaleras, hacer aseo enérgicamente, etc.

Todos nuestros alimentos son sin sellos.

ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS



SALAD BAR



SOPA O CREMA



PLATOS DE FONDO



ACOMPANAMIENTOS



MENÚ LIGHT



POSTRE

*Menú sujeto a cambios según stock y distribución de materias primas.

VALOR ALMUERZO: \$4.706

CONTACTO CASINO

Administrador: Catalina Perez

Correo: perez-catalina@aramark.cl

Telefono: +569 4472 7438

aramark