

COLEGIO CUMBRES

Agosto 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

- Lechuga Escarola
- Acelga Crutones
- Zanahoria Rallada
- Repollo Morado
- Sopa de Verduras con Huevo
- Pavo al Jugo
- Omelette Champiñon Queso
- Arroz
- Verduras a la Oliva
- Ens. de Huevo Relleno
- Fruta de Invierno
- Ensalada de Frutas
- Jalea Diet
- Queque de Vainilla
- Leche Nevada

06

- Mix Cuatro Estaciones
- Tomate
- Betarraga con Cilantro
- Quinoa con Verduras
- Crema de Espárragos
- Carne de Vacuno Asada
- Porotos Estofados
- Papas al Pirejil
- Wraps de Atún (Relleno Tomate/Palta)
- Fruta de Invierno
- Macedonia de Frutas
- Jalea Diet
- Profiteroles con Pastelera
- Panacota de Maracuya

07

- Mix de Lechugas
- Repollo con Cilantro
- Choclo
- Cochayuyo con Cebolla
- Sopa de Cebolla
- Salsa Boloñesa
- Goulash de Ave
- Quifaros
- Flan de Acelga y Zanahoria
- Brochetas de Pollo con Ensaladas
- Fruta de Invierno
- Macedonia de Frutas
- Jalea Diet
- Torta de Durazno
- Flan de Chocolate

08

- Lechuga Escarola
- Coliflor con Arvejas
- Apio
- Porotos Verdes
- Crema de Finas Hierbas
- Pechuga de Ave al Limón
- Escalopa de Quesillo
- Arroz Arabe
- Verduras con Cous Cous
- Ensalada Arabe
- Fruta de Invierno
- Macedonia de Frutas
- Jalea Diet
- Brownie de Chocolate
- Sémola con Leche Salsa Caramelo

09

- Lechuga Escarola
- Betarraga Cubo
- Tomate
- Repollo Blanco
- Sopa de Caracolitos con Huevo
- Hamburguesa Tomate/Palta
- Merluza Napolitana
- Papas Smile
- Choclo a la Mantequilla
- Ensalada Alfredo Cous Cous
- Fruta de Invierno
- Duraznos al Jugo
- Jalea Diet
- Kutchen de Miga
- Suspiro de Manjar

12

- Mix Cuatro Estaciones
- Tomate
- Betarraga con Sésamo
- Apio con Manzana
- Crema de Champiñones
- Pechuga de Ave al Jugo
- Charquican de Verduras con Huevo
- Corbatitas
- Tomate Relleno Jamon de Pavo
- Fruta de Invierno
- Ensalada de Frutas
- Jalea Diet
- Bravo de Reina
- Yogurt con Cereal

13

- Lechuga Escarola
- Zanahoria Rallada
- Pebre Tomate
- Insalatta
- Sopa Pastinas con Huevo
- Pastel de Papas
- Croqueta de Atun
- Flan de Porotos Verdes
- Ensalada China
- Fruta de Invierno
- Ensalada de Frutas
- Jalea Diet
- Panqueque con Mermelada
- Arroz con Leche

14

- Lechuga Escarola
- Cebolla Asada
- Repollo Blanco con Cilantro
- Choclo
- Crema de Zapallo
- Chapsui Mixto
- Pastel de Berenjena
- Arroz Chino
- Ensalada del Chef
- Fruta de Invierno
- Ensalada de Frutas
- Jalea Diet
- Tartaleta de Frutas
- Suspiro Limeño

15

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Repollo Blanco
- Acelga Crutones
- Crema de Verduras
- Pechuga de Ave Napolitana
- Merluza Vizcaina
- Papas Doradas
- Flan de Verduras
- Ensalada Queso y Jamón de Pavo
- Fruta de Invierno
- Macedonia de Frutas
- Jalea Diet
- Strudel de Manzana
- Panacota de Frambuesa

16

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Betarraga Rallada Sésamo
- Cochayuyo con Perejil
- Sopa de Pollo con Fideos
- Pizza Napolitana
- Lomito de Cerdo
- Arroz Primavera
- Ensalada Cesar
- Fruta de Invierno
- Duraznos al Jugo
- Jalea Diet
- Torta de Yogurt
- Bavarois de Café

19

- Lechuga Escarola
- Apio
- Coles Slow
- Zanahoria Rallada
- Sopa Finas Hierbas
- Carne al Jugo
- Omelette Chacarero
- Puré de Papas a la Crema
- Bouquetier de Verduras
- Ensalada Naturista con Huevo y Palmitos
- Fruta de Invierno
- Ensalada de Frutas
- Jalea Diet
- Queque de Chocolate
- Sémola con Leche Salsa Frambuesa

20

- Mix Cuatro Estaciones
- Tomate
- Betarraga Cubo
- Habas con Cebolla
- Crema de Zanahoria Jengibre
- Pavo con Salsa Ciruela
- Carbonada de Vacuno
- Arroz
- Verduras a la Mantequilla
- Ensalada Mediterranea Queso Fresco y Quinoa
- Fruta de Invierno
- Macedonia de Frutas
- Jalea Diet
- Torta Selva Negra
- Mousse de Plátano Casero

21

- Mix Lechugas
- Zapallo Italiano Salteado
- Brócoli
- Cous Cous con Verduras
- Sopa de Pollo con Sémola
- Albondiga Atomatado
- Garbanzos Guisados
- Spaghettis
- Ensalada de Pollo Grillé
- Fruta de Invierno
- Macedonia de Frutas
- Jalea Diet
- Mucelina de Pera
- Leche Nevada

22

- Lechuga Escarola
- Choclo
- Repollo Blanco
- Acelga Crutones
- Crema de Verduras
- Pechuga de Ave Napolitana
- Merluza Vizcaina
- Papas Doradas
- Flan de Verduras
- Ensalada Queso y Jamón de Pavo
- Fruta de Invierno
- Macedonia de Frutas
- Jalea Diet
- Strudel de Manzana
- Panacota de Frambuesa

23

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Betarraga Rallada Sésamo
- Cochayuyo con Perejil
- Sopa de Pollo con Fideos
- Pizza Napolitana
- Lomito de Cerdo
- Arroz Primavera
- Ensalada Cesar
- Fruta de Invierno
- Duraznos al Jugo
- Jalea Diet
- Torta de Yogurt
- Bavarois de Café

26

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Betarraga Cubo
- Apio con Aceituna
- Crema de Espinacas
- Lomito de Cerdo
- Cazuela de Ave
- Arroz con Ciboulette
- Ensalada Griega
- Fruta de Invierno
- Ensalada de Frutas
- Jalea Diet
- Bravo de Reina
- Maicena con Leche Salsa Caramelo

27

- Mix Lechugas
- Repollo Blanco con Cilantro
- Zanahoria Rallada
- Cous Cous con Verduras
- Sopa de Carne con Fideos
- Salsa Alfredo
- Escalopa de Quesillo
- Espirales Tricolor
- Verduras al Wok
- Ensalada Thai
- Fruta de Invierno
- Macedonia de Frutas
- Jalea Diet
- Calzones Rotos con Azucar FLor
- Leche Nevada

28

- Lechuga Escarola
- Tomate
- Acelga Crutones
- Cebolla Asada
- Crema de Zanahoria al Curry
- Carne al Jugo
- Lentejas con Vienesas de Ave
- Arroz Perla
- Ensalada Naturista con Queso Chacra
- Fruta de Invierno
- Macedonia de Frutas
- Jalea Diet
- Tartaleta de Frutas
- Bavarois de Frambuesa

29

- Lechuga Escarola
- Repollo / Zanahoria
- Betarraga Cubo con Sésamo
- Insalatta
- Consomé de Ave
- Hamburguesa de Vacuno Casera
- Tortilla Española
- Puré de Papas a la Crema
- Ensalada de Jamón y Queso
- Fruta de Invierno
- Macedonia de Frutas
- Jalea Diet
- Queque de Yogurt
- Leche Asada con Salsa Frutilla

30

- Mix Cuatro Estaciones
- Apio
- Espinaca con Sésamo
- Porotos Negros
- Crema de Zapallo
- Filetitos de Ave Apanados
- Pantrucas
- Arroz
- Tomate Relleno Atún
- Fruta de Invierno
- Ensalada de Frutas
- Jalea Diet
- Cocadas
- Flan de Caramelo

En el mes del deporte, Actíivate 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



ACOMPAÑAMIENTOS



MENÚ LIGHT



POSTRE

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

VALOR ALMUERZO: \$4.567

CONTACTO CASINO

Administrador: Catalina Perez

Correo: perez-catalina@aramark.cl

Telefono: +569 4472 7438

aramark