

COLEGIO CUMBRES

Julio 2024

LUNES

01

- Lechuga Escarola
Tomate
Betarraga Cubo
Cous Cous con Verduras
- Crema de Espinacas
- Lomito de Cerdo
Cazuela de Ave
- Arroz con Ciboulette
- Ensalada Griega
- Fruta de Invierno
Ensalada de Frutas
Jalea Diet
Rollo de Chocolate con Mermelada
Maicena con Leche Salsa Caramelo

MARTES

02

- Mix de Lechugas
Rollo Blanco con Cilantro
Zanahoria Rallada
Apio con Aceitunas
- 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
Mousse de Manjar

MIÉRCOLES

03

- Lechuga Escarola
Tomate
Acelga Crutones
Cebolla Asada
- Crema de Zanahoria al Curry
- Merluza Menier / Varita de Merluza
Ave Mongoliana
- Arroz Perla
Tortilla de Zanahoria
- Ensalada Naturista con Queso Chacra
- Fruta de Invierno
Ensalada de Frutas
Jalea Diet
Tartaleta de Frutas
Bavarois de Frambuesa

JUEVES

04

- Lechuga Escarola
Coles Slow
Betarraga Rallada con Sésamo
Insalata
- Consomé de Ave
- Hamburguesa de Vacuno
Lentejas a la Parmesana
- Puré de Papas a la Crema
- Ensalada Jamón y Queso
- Fruta de Invierno
Macedonia de Fruta
Jalea Diet
Queque de Yogurt
Leche Asada con Salsa Frutilla

VIERNES

05

- Mix Cuatro Estaciones
Apio
Zanahoria con Perejil
Porotos Negros
- Crema de Zapallo
- Filetitos de Ave Apanados
Wraps de Carne con Guacamole
- Caracoquesos
- Tomate Relleno Atún
- Fruta de Invierno
Ensalada de Frutas
Jalea Diet
Cocadas
Flan de Caramelo

08

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

09

- Mix Cuatro Estaciones
Tomate
Betarraga Rallada con Cilantro
Cochayuyo con Salsa Verde
- Crema de Esparragos
- Lomito Cerdo BBQ
Porotos Estofados
- Arroz Perla
- Wraps de Atún
- Fruta de Invierno
Macedonia de Frutas
Jalea Diet
Kuchen de Miga
Mousse de Naranja

10

- Mix de Lechugas
Zapallo Italiano Salteado
Choclo
Quinoa con Verduras
- Sopa de Cebolla
- Pechuga de Ave Arvejada
Goulash de Vacuno
- Quifaros
Flan de Verduras
- Brochetas de Queso y Tomate Cherry
- Fruta de Invierno
Ensalada de Frutas
Jalea Diet
Torta de Durazno
Flan de Chocolate

11

- Lechuga Escarola
Zanahoria con Sésamo
Tomate
- Crema de Tomate
- Carne Asada
Escalopa de Quesillo
- Papa Smile
Acelga a la Crema
- Ensalada Thai
- Fruta de Invierno
Macedonia de Frutas
Jalea Diet
Brownie de Chocolate
Sémola con Leche Salsa Caramelo

12

- Lechuga Escarola
Betarraga Cubo
Arvejas con Cilantro
Repollo Blanco
- Sopa de Caracolititos con Huevo
- Pizza Napolitana
Merluza al Cilantro
- Verduras Asadas
- Ensalada Canasto Vegetariano
- Fruta de Invierno
Duraznos al Jugo
Jalea Diet
Calzon Roto
Natilla de Pie de Limón

15

- Mix Cuatro Estaciones
Tomate
Betarraga con Sésamo
Poroto Verde
- Crema de Champiñones
- Pechuga de Ave al Jugo
Charquican de Verduras con Huevo
- Espirales
- Tomate Relleno Atún
- Fruta de Invierno
Ensalada de Frutas
Jalea Diet
Queque Marmol
Yogurt con Cereal

16

- Mix Cuatro Estaciones
Tomate
Betarraga Rallada con Cilantro
Cochayuyo con Salsa Verde
- Crema de Esparragos
- Lomito Cerdo BBQ
Porotos Estofados
- Arroz Perla
- Wraps de Atún
- Fruta de Invierno
Macedonia de Frutas
Jalea Diet
Kuchen de Miga
Mousse de Naranja

17

- Lechuga Escarola
Cebolla Asada
Cous Cous con Verduras
Brocoli
- Sopa de Pantrucas
- Lomito de Cerdo
Omelette Chacarero
- Puré Mixto
Acelgas a la Crema
- Ensalada del Chef
- Fruta de Invierno
Ensalada de Frutas
Jalea Diet
Tartaleta de Frutas
Leche Asada

18

- Mix Lechugas
Choclo
Repollo Blanco
Tomate
- Consomé de Ave
- Aji de Gallina
Lomo Salteado
- Arroz / Papas Fritas Horneadas
- Ensalada Ceviche de Reineta (Cocido)
- Fruta de Invierno
Macedonia de Frutas
Jalea Diet
Encanelado de Canela
Suspiro Limeño

19

- Lechuga Escarola
Betarraga Cubo
Zanahoria Rallada
Apio con Yogurt
- Crema de Tomate
- Empanada de Queso
Ajiaico
- Wraps Vegetarianos
- Fruta de Invierno
Ensalada de Frutas
Jalea Diet
Brazo de Reina
Maousse de Frutilla

22

- Lechuga Escarola
Zanahoria Rallada
Repollo Mixto
Pepino
- Consome de Vacuno
- Salsa Boloñesa
Tortilla de Zanahoria Queso
- Ravioles
Bouquetier de Verduras
- Ensalada de Pollo Grillé
- Fruta de Invierno
Ensalada de Frutas
Jalea Diet
Queque de Chocolate
Sémola con Leche Salsa Frambuesa

23

- Mix Cuatro Estaciones
Tomate
Apio con Aceitunas
Habas con Cebolla
- Crema de Zanahoria Curry
- Pavo con Salsa Ciruela
Merluza Cancato
- Puré de Papas a la Crema
Verduras a la Mantequilla
- Ensalada Naturista con Huevo y Palmitos
- Fruta de Invierno
Macedonia de Frutas
Jalea Diet
Torta Selva Negra
Mousse de Plátano Casero

24

- Mix Lechugas
Zapallo Italiano Rallado
Coliflor con Cilantro
Cous Cous con Verduras
- Sopa de Pollo con Sémola
- Tomatitan
Garbanzos Guisados
- Arroz
- Ens. Mediterranea Queso Fresco y Quinoa
- Fruta de Invierno
Ensalada de Frutas
Jalea Diet
Eclair con Pastelera
Leche Nevada

25

- Lechuga Escarola
Choclo
Pebre de Mote
Acelga Crutones
- Crema de Verduras
- Pechuga de Ave Napolitana
Omelette de Queso Tomate
- Espirales
Espinaca a la Crema
- Ensalada Brocheta Queso y Jamón de Pavo
- Fruta de Invierno
Macedonia de Frutas
Jalea Diet
Strudel de Manzana
Panacota de Frambuesa

26

- Lechuga Escarola
Tomate
Betarraga Rallada Sésamo
Cochayuyo con Perejil
- Sopa de Pollo con Fideos
- Arroz Cubano
Pantrucas
- Ensalada Cesar
- Fruta de Invierno
Duraznos al Jugo
Jalea Diet
Panqueques con Manjar
Bavarois de Café

29

- Lechuga Escarola
Tomate
Betarraga Cubo
Zanahoria Rallada
- Crema de Espinacas
- Lomito de Cerdo
Cazuela de Ave
- Arroz con Ciboulette
- Ensalada Griega
- Fruta de Invierno
Ensalada de Frutas
Jalea Diet
Queque de Yogurt
Maicena con Leche Salsa Caramelo

30

- Mix Lechugas
Cous Cous Israeli
Repollo Blanco con Cilantro
Apio con Aceitunas
- 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
Mousse con Manjar

31

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

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



ACOMPANIAMIENTOS



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