

# COLEGIO CUMBRES

## Septiembre 2024

### LUNES

02

- Lechuga Escarola  
Tomate  
Betarraga Cocida  
Zapallo Italiano Juliana
- Crema de Espinacas
- Pastel de Papa  
Omelette Aceituna Queso
- Verduras Asadas
- Ensalada Cesar de Atún
- Fruta de Otoño  
Jalea Diet  
Pancota de Arandanos  
Kuchen de Manzana

### MARTES

03

- Lechuga Costina  
Mix Repollo  
Zanahoria Rallada  
Ensalada Israelí (Quinoa, Tomate, Pepino)
- Sopa de Carne con Fideos
- Pechuga de Ave al Jugo  
Lentejas a la Parmesana
- Corbatitas
- Ensalada Arabe
- Ensalada de Frutas  
Jalea Diet  
Suspiro Limeño  
Brazo de Reina

### MIÉRCOLES

04

- Lechuga Escarola  
Choclo  
Espinaca Crutones  
Cebolla Asada
- Crema de Zanahoria al Curry
- Croquetas de Atún  
Lomito Mongoliano
- Arroz Perla  
Bouquetier de Verduras
- Ensalada Thai
- Fruta de Otoño  
Jalea Diet  
Crema Catalana  
Empolvado

### JUEVES

05

- Lechuga Escarola  
Apio con Rabanitos  
Betarraga Rallada con Sésamo  
Cous Cous con Verduras
- Sopa de Pastinas con Huevo
- Carne Asada  
Escalopa Jamon Queso
- Spaguettis  
Flan de Frutas
- Ensalada Panqueque de  
Verduras y Jamon
- Ensalada de Frutas  
Jalea Diet  
Sémola con Leche Salsa Caramelo  
Queque Zanahoria

### VIERNES

06

- Mix Cuatro Estaciones  
Tomate  
Zanahoria con Perejil  
Porotos Mixtos
- Crema de Zapallo
- Pollo Apanado  
Chupe de Mariscos
- Papas Smile
- Salpicón con Huevo
- Fruta de Otoño  
Jalea Diet  
Leche Asada  
Eclair con Manjar

09

- Lechuga Escarola  
Espinaca con Sésamo  
Zanahoria Rallada  
Apio con Aceitunas
- Sopa de Verduras con Huevo
- Salsa Italiana  
Charquican de Verduras con Huevo
- Spaguetti
- Ensalada Mediterránea con Q. Fresco y Berros
- Ensalada de Otoño  
Jalea Diet  
Pancota de Mango  
Queque Marmol

10

- Mix Cuatro Estaciones  
Tomate  
Cole Slow  
Betarraga con Cilantro
- Crema de Esparragos
- Pechuga de Ave Arvejada  
Porotos a la Chilena
- Arroz Perla
- Ensalada Huevo Reina
- Ensalada de Frutas  
Jalea Diet  
Flan de Caramelo  
Panqueque con Mermelada

11

- Lechuga Costina  
Repollo con Manzana Verde  
Choclo  
Acelga con Lluvia de Huevo
- Sopa de Cebolla
- Chapsui de Vacuno  
Cazuela de Ave
- Puré de Papas
- Ensalada Cesar
- Fruta de Otoño  
Jalea Diet  
Leche Nevada  
Profiterol con Pastelera

12

- Lechuga Escarola  
Tomate  
Habas con Cebolla  
Zanahoria
- Concome Chileno
- Pollo/Cerdo/Longaniza o Vienesas
- Papas Doradas
- Ensalada de Frutas  
Empolvados con Manjar  
Arroz con Leche  
Chilenitos con Manjar

13

- Pebre
- Empanada de Pino  
Empanada de Queso
- Mote con Huesillos

16

- Mix Cuatro Estaciones  
Choclo  
Zapallo Italiano
- Crema de Zapallo
- Carne Mechada
- Arroz
- Tomate Relleno Jamon de Pavo
- Fruta de Otoño  
Brazo de Reina

17

- Lechuga Escarola  
Chilena  
Espinaca con Pimientos
- Sopa Pollo con Semola
- Merluza Frita
- Puré de Papas
- Ensalada China
- Ensalada de Frutas  
Torta Selva Negra

18

- 
- 
- 
- 
- 
- 

19

- 
- 
- 
- 
- 
- 

20

- 
- 
- 
- 
- 
- 

23

- Lechuga Escarola  
Apio con Rabanitos  
Coles Slow  
Betarraga Cubo
- Sopa de Verduras con Huevo
- Pavo al Jugo  
Omelette Chacarero
- Puré de Papas  
Verduras Asadas
- Ensalada Cesar de Atún
- Fruta de Otoño  
Jalea Diet  
Meicena con Leche con Caramelo  
Queque de Arandanos

24

- Mix Cuatro Estaciones  
Tomate  
Zanahoria Rallada  
Coliflor
- Crema de Choclo
- Pollo Mongoliano  
Carbonada de Vacuno
- Arroz Graneado
- Ensalada Naturista con Huevo
- Ensalada de Frutas  
Jalea Diet  
Suspiro de Manjar  
Tarta de Frutas

25

- Lechuga Costina  
Papino  
Mix Repollo  
Verduras Chinas
- Sopa del Chef
- Cerdo Asado  
Garbanzos Guisados
- Espirales Tricolor
- Ensalada Mediterranea Q. Fresco y Quinoa
- Fruta de Otoño  
Jalea Diet  
Mousse de Frutilla  
Torte de Yogurt

26

- Lechuga Escarola  
Choclo  
Apio con Cilantro  
Zapallo Italiano Juliana
- Crema de Verduras
- Carne al Champiñon  
Canelones de Verduras al Gratin
- Papas Dado Doradas
- Ensalada Queso y Jamón de Pavo
- Ensalada de Frutas  
Jalea Diet  
Leche Asada  
Rollo Gitano

27

- Lechuga Escarola  
Tomate  
Betarraga Rallada Sésamo  
Lentejas
- Sopa de Carne con Fideos
- Pizza Napolitana  
Merluza Cancato
- Verdura al Vapor
- Tomate Relleno de Pollo
- Fruta de Otoño  
Jalea Diet  
Crema Catalana  
Panqueque con Manjar

30

- Lechuga Escarola  
Espinaca  
Zanahoria Juliana  
Mix Pimenton Salteado
- Crema de Champiñon
- Pollo Plancha  
Escalopa de Quesillo
- Arroz  
Flan de Poroto Verde
- Ensalada Quesillo Tomate Cherry
- Fruta de Otoño  
Jalea Diet  
Bavaroise de Frambuesa  
Brownie

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



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