

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
Pancacota 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
Pancacota 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, 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