

COLEGIO CUMBRES

Noviembre 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01



04

- Lechuga Escarola
Espinaca Crutones
Zanahoria Rallada
Betarraga
- Consomé de Vacuno
- Pechuga de Ave Arvejada
Omelette de Champiñon Aceituna
- Puré de Papas a la Crema
Verduras a la Oliva
- Ensalada Griega
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Flan de Frutilla con Salsa de Frambuesa
Queque Marmol

05

- Mix Lechugas
Pepino Cilantro
Pebre Tomate
Cous Cous con Verduras
- Crema de Zanahoria Natural
- Salsa Alfredo
Porotos Granados con Mazamorra
- Espirales Tricolor
- Ensalada del Jardin con Pollo
- Jalea Diet
Fruta Natural
Ensalada de Frutas
Mote con Huesillo
Tarta de Piña y Arandanos

06

- Lechuga Escarola
Choclo
Brocoli
Repollo Morado
- Sopa de Pollo con Sémola
- Pavo al Limón
Pastel de Zapallo Italiano
- Arroz Ciboulette
- Ensalada Naturista Jamón-Palta
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Bavarois de Naranja
Torta Selva Negra

07

- Mix Cuatro Estaciones
Zapallo Italiano
Apio Manzana
Porotos Negros
- Crema de Zapallo Natural
- Tomatcan de Vacuno
Croqueta de Atún
- Fetuccinis a la Mantequilla
Verduras Salteadas
- Ensalada huevo Quinoa
- Jalea Diet
Fruta Natural
Ensalada de Frutas
Leche Nevada
Cocadas

08

- Lechuga Escarola
Chilena
Zanahoria con Sésamo
Poroto Verde
- Sopa de Cebolla
- Empanadas de Queso
Lomito de Cerdo al Jugo
- Papas Doradas
- Cesar de Atún
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Helado Palito
Torta de Yogurth

11

- Lechuga Escarola
Repollo con Choclo
Zapallo Italiano
Tomate
- Sopa de Pollo con Verduras
- Carne Mechada
Escalopa Quesillo
- Arroz Curry
Panaché de Verduras
- Pechuga de Ave Grillé con Ensaladas
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Leche Nevada
Bizcocho de Limón

12

- Mix Cuatro Estaciones
Espinaca
Zanahoria con Sésamo
Betarraga Rallada
- Crema de Champiñones Natural
- Ragouth de Pollo
Merluza Cancato
- Mostaccioli Pomodoro
Verduras al Wok
- Escalopa con Jamón y Queso
- Jalea Diet
Fruta Natural
Ensalada de Frutas
Sémola con Leche Salsa Caramelo
Eclair con Manjar

13

- Lechuga Escarola
Brocoli - Coliflor
Apio
Verduras Chinas
- Consomé de Vacuno
- Lomito Cerdo BBQ
Lentejas Guisadas con Lluvia de Huevo
- Papas Salteadas
- Ensalada Mediterranea con Queso Chacra
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Muselina Pera Manzana
Brownie de Chocolate

14

- Mix Lechugas
Zanahoria Juliana
Papas con Mayonesa
Porotos Negros
- Crema de Esparragos Natural
- Pollo a la Napolitana
Canelones de Verduras al Gratin (sin Aceituna)
- Arroz al Cilantro
- Ensalada Huevo Golf
- Jalea Diet
Fruta Natural
Ensalada de Frutas
Panacota de Frambuesa
Tarta de Frutas

15

- Lechuga Escarola
Betarraga Cubo
Tomate
Cebolla Asada
- Sopa de Fideos con Huevo Natural
- Sándwich Hamburguesa
Omelette Chacarero
- Verduras Salteadas
- Hamburguesa Protos Negros con Ensalada Mix
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Arroz con Leche
Rollito de Canela

18

- Lechuga Escarola
Chilena
Betarraga Rallada
Choclo
- Crema de Zapallo
- Pechuga de Ave al Jugo
Zapallo Italiano Relleno
- Arroz Perla
Guiso de Verduras
- Ensalada Alfredo Cous Cous
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Yogurt con Cereal/Crema Catalana
Queque Vainilla con Azucar flor

19

- Mix Lechuga
Zanahoria con Perejil
Repollo Blanco
Pepino Aceitunas
- Sopa de Pollo con Arroz Natural
- Salsa Boloñesa
Porotos a la Chilena
- Spaghettis
- Ensalada Surtida con Palta y Palmitos
- Jalea Diet
Fruta Natural
Ensalada de Frutas
Bavarois de Frutilla
Kuchen de Durazno

20

- Lechuga Escarola
Tomate
Espinaca Crutones
Ceviche de Mote
- Crema de Cebolla Natural
- Lomito de Cerdo Finas Hierbas
Croquetas de Atun
- Puré de Papas y Zapallo
Verduras Salteadas
- Ensalada con Quesillo
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Panacota de Mango
Pie de Limón

21

- Mix Cuatro Estaciones
Zanahoria Rallada
Betarraga Cubo Sésamo
Quinoa con Verduras
- Sopa de Carne con Sémola
- Carne Asada
Charquican de Verduras con Huevo
- Quifaros a la Oliva
- Cesar de Pollo
- Jalea Diet
Fruta Natural
Ensalada de Frutas
Suspiro Limeño
Rollo de Chocolate con Manjar

22

- Lechuga Escarola
Zapallo Italiano Rallado
Apio Manzana
Inalata
- Crema de Champiñones Natural
- Pollo Asado
Humita en Olla con Pebre
- Arroz - Papas Fritas
- Ensalada Atun
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Helado Palito
Torta de Piña

25

- Mix Cuatro Estaciones
Pepino Orégano
Arvejas
Tomate
- Sopa de Carne con Fideos
- Pavo a la Mostaza
Panqueque Pollo Florentino
- Arroz Ciboulette
- Ensalada Tomate Relleno Pollo
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Maicena con Leche
Queque de Coco

26

- Lechuga Escarola
Betarraga Cubo
Brocoli con Coliflor
Cole Slow
- Crema de Espinaca Natural
- Hamburguesa Vacuno
Lentejas Guisadas con Huevo
- Caracoquesos
- Ensalada Naturista con Queso Chacra
- Jalea Diet
Fruta Natural
Ensalada de Frutas
Suspiro de Manjar
Conejito con Pastelera

27

- Lechuga Escarola
Zanahoria Rallada
Diente de Dragón
Apio
- Sopa de Verduras con Fideos
- Pollo Juliana
Lasaña Alfredo
- Puré de Papas
- Ensalada Primavera con Carne
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Suspiro de Manjar
Kuchen de Miga

28

- Lechuga con Diente de Dragon
Tomate Perejil
Cous Cous Veg Asado
Pepino con Sesamo Negro
- Crema de Zapallo Natural
- Carne Mongoliana
Chapsui de Pollo
- Arroz Chaufan
Verduras Orientales
- Ensalada Huevo
- Jalea Diet
Fruta Natural
Ensalada de Frutas
Leche Asada con Caramelo
Profiteroles con Crema

29

- Lechuga Escarola
Betarraga con Cebollín
Choclo
Zanahoria con Pasas
- Consomé de Pollo
- Pizza Napolitana
Merluza Apanada
- Papas con Mayonesa
- Ensalada Cesar
- Jalea Diet
Fruta Natural
Macedonia de Frutas
Crema Catalana
Torta Selva Negra

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



ACOMPANAMIENTOS



MENÚ LIGHT



POSTRE

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

VALOR ALMUERZO: \$4.835

CONTACTO CASINO

Administrador: Natalie Carvacho
Correo: carvacho-natalie@aramark.cl
Telefono: +569 4472 7438

aramark