

# COLEGIO CUMBRES

## Octubre 2024

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

01

- Mix Lechugas  
Pepino Cilantro  
Pebre Tomate  
Apio-Manzana
- Crema de Zanahoria Natural
- Lomito de Cerdo al Jugo  
Porotos Granados con Mazamorra
- Espirales Tricolor
- Ensalada del Jardín con Pollo
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Ensalada de Frutas  
Mote con Huesillos  
Tarta de Piña y Arandanos

02

- Lechuga Escarola  
Choclo  
Espinaca Crutones  
Repollo Morado
- Sopa de Pollo con Sémola
- Tomatcan de Vacuno  
Pastel de Zapallo Italiano
- Arroz Ciboulette
- Ensalada Naturista Jamón-Palta
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Bavarois de Naranja  
Torta Selva Negra

03

- Mix Cuatro Estaciones  
Zapallo Italiano  
Cebolla Asada  
Betarraga
- Crema Zapallo Natural
- Croqueta de Atún  
Pavo al Limón
- Fotuccinis a la Mantequilla  
Verduras Salteadas
- Ensalada de Huevo Quinoa
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Ensalada de Frutas  
LEche Nevada  
Cocadas

04

- Lechuga Escarola  
Chilena  
Zanahoria con Sésamo  
Mix Repollo
- Sopa de Cebolla
- Pollo Asado  
Omelette Tomate Queso
- Arroz/Papas Fritas  
Guiso de Verduras
- César de Atún
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Helado Palito  
Profiteroles con Crema Pastelera

07

- Lechuga Escarola  
Repollo con Choclo  
Zapallo Italiano  
Tomate
- Sopa de Pollo con Verduras
- Carne Mechada  
Charquican de Verduras con Huevo
- Arroz Graneado
- Pechuga de Ave Grillé con Ensaladas
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Mousse de Coco  
Bizcocho de Limón

08

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

09

- Lechuga Escarola  
Repollo Morado  
Apio  
Cous Cous con Verduras
- Consomé de Vacuno
- Escalopa Jamon Queso  
Lentejas Guisadas con Lluvia de Huevo
- Papas Salteadas
- Ensalada Mediterranea con Queso Chacra
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Ilusión de Frambuesa  
Brownie de Chocolate

10

- Mix Lechugas  
Zanahoria Juliana  
Verduras Chinas  
Porotos Negros
- Crema de Espárragos Natural
- Pollo a la Napolitana  
Canelones de Verduras al Gratin
- Arroz al Cilantro
- Hamburguesa Porotos Negros con Ensalada Mix
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Ensalada de Frutas  
Panacota de Mango  
Tarta de Frutas

11

- Lechuga Escarola  
Betarraga Cubo  
Tomate  
Cebolla Asada
- Sopa de Fideos con Huevo Natural
- Sándwich Hamburguesa  
Carbonada Pollo
- Ensalada Huevo Reina
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Flan de Caramelo Salsa Chocolate  
Rollito de Canela

14

- Lechuga Escarola  
Chilena  
Betarraga Rallada  
Choclo
- Crema de Zapallo
- Pechuga de Ave al Jugo  
Omelette Chacarero
- Arroz Perla  
Guiso de Verduras
- Ensalada Alfredo Cous Cous
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Yogurt con Cereal  
Rollo de Chocolate con Manjar

15

- Mix Lechugas  
Zanahoria con Perejil  
Poroto Verde  
Pepino con 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

16

- Lechuga Escarola  
Tomate  
Espinaca Crutones  
Ceviche de Mote
- Crema de Cebolla Natural
- Lomito de Cerdo a las Finas Hierbas  
Pollo al Curry
- Puré de Papas y Zapallo  
Verduras Salteadas
- Brochetas Mixtas con Ensaladas
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Flan de Chocolate con Caramelo  
Pie de Limón

17

- 

18

- Lechuga Escarola  
Zapallo Italiano  
Repollo Blanco  
Insalata
- Crema de Champiñones Natural
- Hot Dog Palta Tomate  
Humita en Olla con Pebre
- Ensalada Árabe
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Leche Asada  
Torta de Piña

21

- Mix Cuatro Estaciones  
Pepino Orégano  
Arvejas  
Tomate
- Sopa de Carne con Fideos
- Pavo a la Mostaza  
Panqueque Pollo Florentino
- Arroz Ciboulette
- Ensalada Tomate Relleno Atún
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Natilla de Manjar Coco  
Rollo Gitano

22

- 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  
Mousse de Maracuyá  
Conejito con Pastelera

23

- Lechuga Escarola  
Zanahoria Rallada  
Acelga con Crutones  
Apio
- Sopa de Verduras con Fideos
- Pollo Juliana  
Lasaña Alfredo
- Puré de Papas
- Ensalada Primavera con Carne
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Ilusión de Naranja  
Kuchen de Miga

24

- Mix Lechugas  
Cebolla Asada  
Repollo Morado  
Porotos Negros
- Crema de Zapallo Natural
- Fajita con Carne Molida y Guacamole  
Lomito en su Salsa
- Arroz  
Verduras Aztecas (Mix Pimenton y Zap. Italiano)
- Ensalada Huevo Reina
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Ensalada de Frutas  
Torta Cielo  
Jaricallas (Leche Asada)

25

- Lechuga Escarola  
Betarraga con Cebollín  
Choclo  
Zanahoria con Sésamo
- Consomé de Polo
- Pizza Napolitana  
Merluza Apanada
- Papas con Mayonesa
- Ensalada Cesar de Pollo
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Crema Catalana  
Queque de Coco

28

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

29

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

30

- Lechuga Escarola  
Pepino Cilantro  
Zapallo Italiano  
Repollo Morado
- Sopa de Pollo con Sémola
- Lomito de Cerdo al Jugo  
Pastel de Zapallo Italiano
- Arroz Ciboulette
- Ensalada Naturista Jamón-Palta
- Jalea Diet  
Fruta Natural  
Macedonia de Frutas  
Bavarois de Naranja  
Torta Selva Negra

31

- 

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