

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
Macedonia 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



ACOMPÑAMIENTOS



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