

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<p>02</p> <p> Lechuga Tomate* Repollo Blanco</p> <p> Crema de Espárragos</p> <p> Stroganof de Vacuno con Papas Doradas</p> <p> Reineta Menier con Soufle de Espinacas</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Bavarois de Frutilla Muffin de Zanahoria</p>	<p>03</p> <p> Lechuga Pepino* Primavera</p> <p> Sopa de Carne con Sémola</p> <p> Albondigas Atomatadas con Arroz Graneado</p> <p> Porotos Granados con Mazamorra</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Tuti Fruti Leche Asada Brazo de Reina</p>	<p>04</p> <p> Lechuga Choclo* Primavera</p> <p> Crema de Zapallo</p> <p> Croquetas de Atún con Coditos</p> <p> Cazuela de Vacuno</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Membillos Asados Espuma de Limón con Crunch Empolvado</p>	<p>05</p> <p> Lechuga* Porotos Verdes Zanahoria</p> <p> Sopa de Pollo con Cabellos de Ángel</p> <p> Lomito de Cerdo a la Miel con Pastelera</p> <p> Omelette de Palmitos Tomate Queso con Verduras Salteadas</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Pancocota de Maracuyá Eclair con Manjar</p>	<p>06</p> <p> Lechuga Apio Tomate*</p> <p> Crema de Choclo</p> <p> Brochetas Mixtas con Papas Fritas al Horno</p> <p> Pavo con Salsa Ciruela con Panache de Verduras</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Torta de Piña Casera Sémola con Salsa de Frambuesa</p>
<p>09</p> <p> Lechuga* Habas Betarraga</p> <p> Crema de Espinacas</p> <p> Filetitos de Pollo Arvejado con Arroz Graneado</p> <p> Pastel de Zapallo Italiano</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Tuti Fruti Flan de Vainilla Queque de Marmol</p>	<p>10</p> <p> Lechuga Zapallo Italiano Zanahoria Rallada*</p> <p> Sopa de Carne con Cabello</p> <p> Vacuno Asado Con Corbitas</p> <p> Chuletas a la Mostaza Tortilla de Porotos Verdes</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Compota de Frutilla Pera Kuchen de Manzana Leche Nevada</p>	<p>11</p> <p> Lechuga Tomate* Apio con Rabanitos</p> <p> Crema de Verduras</p> <p> Truto de Pollo Asado con Puré</p> <p> Ajiao</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Tuti Fruti Creme Broule Tartaleta de Durazno</p>	<p>12</p> <p> Lechuga Arvejitas Pepino*</p> <p> Crema de Champiñones</p> <p> Merluza a la Vizcaina/Varitas con Arroz Primavera</p> <p> Quiche Lorraine</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Macedonia Suspiro Limeño Buñuelos de Manzana</p>	<p>13</p> <p> Lechuga Coliflor Tomate*</p> <p> Sopa de Pollo con Sémola</p> <p> Lasaña Bolognesa</p> <p> Churrasco de Vacuno con Guiso de Berenjena</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Merengon de Plátano Pie de Limón</p>
<p>16</p> <p> Lechuga Espinaca Choclo*</p> <p> Consome de Vacuno</p> <p> Capeletis con Salsa Alfredo</p> <p> Zapallo Italiano Rellenos con Carne</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Maicena con Salsa de Caramelo Muffins de Frambuesa</p>	<p>17</p> <p> Lechuga* Repollo Morado Jardinera</p> <p> Crema de Espinacas</p> <p> Lentejas con Lluvia de Huevo</p> <p> Lomito BBQ con Espirales</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Peras al Curry Flan de Chocolate Alfajor Casero</p>	<p>18</p> <p> Lechuga Tomate* Quinoa Verduras</p> <p> Crema de Zanahoria</p> <p> Pastel de Papas</p> <p> Asado de Vacuno Salsa Española con Flan Bicolor</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Tuti Fruti Arroz con Leche Merenguitos con Manjar</p>	<p>19</p> <p> Lechuga Apio* Porotos Negros</p> <p> Consome de Ave al Huevo</p> <p> Burritos con Guacamoles</p> <p> Pollo al Horno con Papas Duquesas</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Cocadas Muselina de Manzana</p>	<p>20</p> <p> Lechuga Tomate* Zanahoria Rallada</p> <p> Crema de Verduras</p> <p> Reineta al Limón/Varitas con Arroz Primavera</p> <p> Carbonada</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Compota de Manzana Frutilla Mousse de Frutilla Pie de Yogurt</p>
<p>23</p> <p> Lechuga Betarraga Cubo con Sésamo Tomate*</p> <p> Crema de Espárragos</p> <p> Pavo con Salsa de Champiñones con Puré</p> <p> Omelette Jamón Queso Tomate Verduras Salteadas</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Bavarois de Durazno Queque de Marmol</p>	<p>24</p> <p> Lechuga Choclo* Pepino</p> <p> Sopa de Carne con Cabellos de Ángel</p> <p> Canelones Boloñesa</p> <p> Suprema de Pollo con Panache de Verduras</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Tuti Fruti Leche Asada Tartaleta de Piña</p>	<p>25</p> <p> Lechuga Tomate* Repollo Mixto</p> <p> Crema de Zapallo</p> <p> Escalopa con Jamón Queso con Arroz Graneado</p> <p> Cazuela de Vacuno</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Compota Piña Frutilla Leche Nevada Kuchen de Nuez</p>	<p>26</p> <p> Lechuga* Porotos Verdes Cous cous Verduras</p> <p> Consome de Vacuno</p> <p> Asado de Vacuno con Papas Duquesas</p> <p> Reineta con Acelgas a la Crema</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Cereales con Yogurt Panqueque con Frutas</p>	<p>27</p> <p> Lechuga Tomate* Insalata</p> <p> Crema de Champiñones</p> <p> Filetitos de Pollo Apanado con Arroz o Choclo a la Oliva</p> <p> Chufo de Mariscos</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Compota de Manzana Frutilla Maicena con Salsa de Frambuesa Torta Selva Negra</p>
<p>30</p> <p> Lechuga Tomate* Jardinera</p> <p> Crema de Espinaca</p> <p> Merluza a la Vizcaina/ Varitas con Arroz Graneado</p> <p> Suprema de Pollo Guiso de Zapallo Italiano</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Postre Pastelera con Durazno Muffins de Arandano</p>	<p>31</p> <p> Lechuga Choclo* Apio con Rabanitos</p> <p> Sopa de Pollo con Sémola</p> <p> Albondigas con Salsa Española con Spaguetti</p> <p> Escalopa de Quesillo Verduras Salteadas</p> <p> Arma tu Ensalada</p> <p> Fruta de la Estación Jalea Light Tuti Fruti Yogurt con Frutas Brownie</p>			

En el mes del deporte, Actívalo 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



VALOR ALMUERZO \$4.250
 No se acepta efectivo, solo débito, crédito y transferencia.
CONTACTO CASINO
 Administrador: Pamela Alvarez
 Correo: alvarez-pamela@armark.cl
 Telefono: +562 2955 6243

