

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



06

-  Lechuga
Tomate
Jardinera
-  Crema de Espinaca
-  Carne Mechada con Spaguetti
-  Quiche Lorraine
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Flan de Vainilla
Muffins de Zanahoria

07

-  Lechuga
Choclo
Zanahoria
-  Sopa de Pollo con Semola
-  Filetitos de Pollo Apanados con Arroz Graneado
-  Pastel de Berengenas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Macedonia
Suspiro Limeño
Brazo de Reina

08

-  Lechuga
Chilena
Pepino
-  Crema de Zapallo
-  Lomito a la Ciruela con Papas Chaucha
-  Porotos Granados al Pilco
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Mousse de Coco
Tartaleta de Frutilla

09

-  Lechuga
Tomate
Zapallitos Italianos
-  Sopa de Verduras
-  Croquetas Atomatadas con Corbalitas
-  Pavo Nogado con Verduras Salteadas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Sandia Melon
Semola con Salsa de Caramelo
Alfajor con Manjar

10

-  Lechuga
Porotos Negros
Betarraga Juliana
-  Crema de Champiñón
-  Quesadillas con Guacamole
-  Merluza Menier con Guiso de Espinacas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Compota de Frutilla
Helado Casero de Mango
Brownie

13

-  Lechuga
Tomate
Apio
-  Consome al Cilantro
-  Pollo a la Plancha con Arroz Graneado
-  Cazuela de Vacuno
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Bavarois de Frambuesa
Queque Marmol

14

-  Lechuga
Repollo Blanco
Zanahoria
-  Crema de Espinacas
-  Strogonof de Vacuno con Pure
-  Pastel de Zapallo Italiano
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Tutti Frutti
Postre Pastelera Durazno y Manjar
Cocadas

15

-  Lechuga
Tomate
Pepino
-  Sopa de Carne con Fideos Cabello
-  Lasaña Boloñesa
-  Escalopa de Quesillo con Ratatouille
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Leche Nevada
Chilenitos

16

-  Lechuga
Apio
Betarraga Cubo
-  Crema de Zanahoria
-  Lentejas con Lluvia de Huevo
-  Chuletas Asadas con Guiso de Porotos Verdes
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Compota de Pera Frutilla
Arroz con Leche
Tartaleta de Berries

17

-  Lechuga
Tomate
Repollo Mixto
-  Sopa de Verduras
-  Croquetas de Atún con Arroz Graneado
-  Omelette Queso Aceituna Esparrago con Verduras al Vapor
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Helado
Pie de Yogurt

20

-  Lechuga
Tomate
Zanahoria
-  Sopa de Ave con Semola
-  Pollo con salsa de Champiñones con Arroz Graneado
-  Pastel de Papas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Molde de Maicena con Salsa de Mango
Muffin de Platano

21

-  Lechuga
Tomate
Apio
-  Crema de Choclo
-  Asado Bourguignon con Papas Doradas
-  Garbanzos
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Mousse de Frutilla
Merenguitos con Manjar

22

-  Lechuga
Tomate
Betarraga Rallada
-  Sopa de Carne con Caracolicos
-  Spaguetti con salsa Alfredo
-  Ajíaco
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Tutti Frutti
Yogurt con Berries
Profiteroles con Pastelera

23

-  Lechuga
Primavera
Porotos Verdes
-  Crema de Champiñones
-  Filetitos de Ave a la Soya con Choclo al Oliva
-  Zapallitos Italianos Rellenos de Jamon Queso
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Compota de Frutilla
Leche Asada
Torta Helada de Frambuesa

24

-  Lechuga
Tomate
Repollo Mixto
-  Sopa de Pollo con Arroz
-  Varitas de Pescado/Reineta al Limon con Papas Fritas al Horno
-  Lasaña Vegetariana
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Panacota de Maracuya
Kuchen de Manzana







27

-  Lechuga
Betarraga Rallada
Habas
-  Crema de Espinacas
-  Pollo Arvejado con Arroz
-  Vacuno Churrasco con Sufle de Esparrago
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Uvas
Mousse de Chocolate
Brazo de Reina

28

-  Lechuga
Tomate
Pepino
-  Sopa de Carne con Sémola
-  Pavo a la Miel con Espirales
-  Pastel de Choclo
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Helado
Tartaleta de Frutilla

29

-  Lechuga
Espinaca
Apio
-  Crema de Choclo
-  Vacuno Asado al Jugo con Pure
-  Porotos Granados con Mazamorra
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Bavarois de Limon
Torta Tres Leches

30

-  Lechuga
Zanahoria
Porotos Verdes
-  Sopa de Pollo con Fideos
-  Escalopa Kaiser con Arroz Primavera
-  Pollo Trutro Asado con Verduras al Wok
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Mote con Huesillo
Semola con Salsa de Berries
Eclair con Manjar

31

-  Lechuga
Repollo Mixto
Tomate
-  Crema de Zapallo
-  Empanada de Queso
-  Humitas con Pebre
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Melon Sandia
Flan de Chocolate
Rollo Alaska

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 energicamente, etc.

Todos nuestros alimentos son sin sellos.

ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS



SALAD BAR



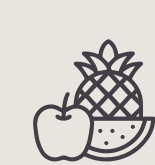
SOPA O CREMA



PLATOS DE FONDO



HIPOCALÓRICO



POSTRE

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

NO se acepta efectivo, solo débito, crédito, transferencia y a través, de plataforma de pago; <https://colegios.aramark.cl>

VALOR ALMUERZO \$4.966

CONTACTO CASINO

Administrador: Pamela Alvarez

Correo: alvarez-pamela@aramark.cl

Teléfono: +562 2955 6243