

COLEGIO EVEREST

OCTUBRE 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02  Lechuga* Zanahoria Tomate*  Sopa de Consome de Ave  Ravioles con Salsa Boloñesa  Churrasco a la Plancha con Tortilla de Porotos Verdes  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Frutti Leche Nevada Muffins de Arandano	03  Lechuga Choclo* Cous Cous con Verduras  Crema de Esparrago  Varitas/Merluza al Limon con Pure  Pastel de Berenjenas  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Merengon de Mango Chilenitos	04  Lechuga Tomate* Apio  Sopa de Carne con Semola  Pollo Trutro Asado con Corbatitas  Garbanzos  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Frutti Molde de Maicena Salsa de Frambuesa Empolvados	05  Lechuga* Betarraga Porotos Verdes  Crema de Champiñones  Lomito BBQ con Arroz Arabe  Zapallos Italianos Rellenos con Jamon y Queso  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Panacota de Maracuya Cocadas	06  Lechuga Repollo Morado Pepino*  Sopa de Carne con Fideos  Brochetas Mixtas con Papas Fritas  Cazuela de Vacuno  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Compota de Pera al Curry Creme Brule Torta Selva Negra
09 FERIADO      	10  Lechuga Apio* Tomate  Consome de Vacuno  Croquetas de Atun con Papas Asadas  Asado de Vacuno con Coles Gratinadas  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Yogurt con Berries Queque Marmol	11  Lechuga Zanahoria Rallada* Repollo Morado  Crema de Choclo  Pechuga de Pollo a la Plancha con Arroz  Chuletas al Jugo con Peperonata  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Compota de Manzana Frutilla Leche Asada Eclair con Pastelera	12  Lechuga Espinaca Crutones Choclo*  Sopa de Ave con Semola  Pavo Asado a la Ciruela con Coditos  Omelette Palmito Queso Tomate con Verduras Asadas  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Macedonia Bavarois de Frutilla Panquequitos con Manjar	13 DÍA DEL PROFESOR  Lechuga Tomate* Pepino  Crema de Tomates  Hamburguesa Casera Suiza con Papas Duquesas  Ajiaco  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Helado Casero de Mango Torta Tres Leches
16  Lechuga Repollo Blanco Zanahoria*  Consome de Ave con Huevo  Espaguetti con Salsa Alfredo  Pastel de Zapallo Italiano  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Flan de Chocolate Muffins de Zanahoria	17  Lechuga Tomate* Zapallo Italiano  Crema de Espinaca  Lentejas con Huevo Lluvia  Suprema de Ave con Arroz Graneado  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Macedonia Suspiro Limeño Kuchen de Manzana	18  Lechuga* Arvejas Betarraga Sesamo  Sopa de Verduras Mixtas  Strogonof de Vacuno con Papas Doradas  Reineta a la Mantequilla con Flan de Espinacas  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Frutti Espuma de Limon Brownie	19  Lechuga* Repollo Morado Porotos Verdes  Crema de Zapallo  Chapsui Mixto con Arroz Chaufan  Pastel de Choclo  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Merengon de Platano Muselina de Manzana	20  Lechuga Habas Tomate*  Sopa de Carne con Arroz  Empanadas Napolitana  Pollo Trutro al Jugo con Soufie de Esparrago  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Helado Pie de Limon
23  Lechuga* Zapallo Italiano Zanahoria  Crema de Champiñones  Tomatican con Arroz Graneado  Omelette de Jamon Queso con Verduras Salteadas  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Yogurt Individual Queque de Platano	24  Lechuga Tomate* Apio  Consome de Vacuno  Pollo Arvejado con Papas al Gratin  Vacuno al Jugo con Ratatouille  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Macedonia Molde de Semola con Salsa de Frambuesa Pie de Miga Frambuesa	25  Lechuga Betarraga Cubo Pepino*  Crema de Lentejas  Capelettis con Salsa de Pollo a la Crema  Lomito a la Miel con Pastelera  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Frutti Leche Asada Profiteroles con Manjar	26  Lechuga Tomate* Porotos Negros  Sopa de Pollo con Fideos  Burritos de Carne con Guacamole  Cazuela de Ave  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Frutti Copa Pie de Limon Galletas Delicia	27 FERIADO      
30  Lechuga Tomate* Repollo Blanco  Sopa de Zapallo Italiano  Pastel de Carne con Arroz Graneado  Chuletas al Jugo con Verduras Asadas  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación (Manzana) Jalea Light Tutti Frutti Bavarois de Piña Pie de Yogurt	31  Lechuga* Betarraga Primavera  Crema de Espinaca  Pavo Nogado con Pure  Escalopa de Quesillo con Flan Bicolor  Arma tu Ensalada  Fruta de la Estación Jalea Light Macedonia Flan de Vainilla Cocadas			

En el mes del deporte, Actívale 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 energícamente, 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 .

Pagos a través de plataforma:
<https://colegios.aramark.cl>

VALOR ALMUERZO \$

CONTACTO CASINO

Administrador: Pamela Alvarez

Correo: alvarez-pamela@aramark.cl

Telefono: +562 2955 6243

