

COLEGIO EVEREST

Noviembre 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01



04

- Lechuga
Zanahoria Cubo
Pepino Golf
- Crema de Zapallo
- Coditos con Salsa Italiana
- Chuletas con Guiso de Zapallo Italiano
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea
Ensalada de Frutas
Bavarois de Frutilla
Muffin de Zanahoria

05

- Lechuga
Tomate
Apio
- Consome de Ave
- Porotos con Mazamorra
- Omelette de Jamón/Queso con Primavera a la Crema
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Turi
Merengon de Platanó
Torta de Piña

06

- Lechuga
Repollo Morado
Porotos Verdes Frances
- Crema de Choclo
- Chapsui Mixto con Arroz Chaufan
- Reineta Menier con Flan de Espinaca
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Brocheta de Frutas
Molde Semola Salsa
Brazo de Reina

07

- Lechuga
Betarraga Hilo
Primavera
- Consome de Vacuno con Clara
- Pechuga de Ave con Pure
- Ajiaco
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Fruta
Yogurt con Arandanos
Cocadas

08

- Lechuga
Tomate
Porotos Negros
- Crema de Zanahoria
- Burritos Guacamole
- Asado de Vacuno con Tortilla de Espárragos
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Cassata
Eclair con Manjar

11

- Lechuga
Tomate
Repollo Blanco
- Crema de Champiñón
- Pollo a la Plancha con Espirales Atomatados
- Churrasco con Guiso de Acelga
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Fruta/Manzana Asada
Suspiro Limeño
Queque Marmol

12

- Lechuga
Choclo
Pepino
- Consomé de Ave
- Asado Burguignon con Arroz
- Merluza Vizcaina con Ratatouille
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Tutti Frutti
Crema Brulee
Pie de Yogurt

13

- Lechuga
Zanahoria Hilo
Habas
- Crema de Espárrago
- Pavo a la Miel con Papas Doradas
- Escalopa de Quesillo con Flan Bicolor
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Brocheta de Frutas
Mousse de Maracuya
Empolvado

14

- Lechuga
Tomate
Zapallo Italiano
- Consome de Vacuno con Clara
- Lomito Ciruela con Corbatitas
- Pastel de Choclo
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Fruta
Molde de Maicena con Salsa Mango
Strudel de Manzana

15

- Lechuga
Betarraga Rondel
Pórtos Americanos
- Crema de Verduras Mixtas
- Milanesa de Vacuno con Papas Duquesas
- Cazuela de Ave
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Paleta Casera de Frutilla
Torta Selva Negra

18

- Lechuga
Tomate
Apio
- Crema de Arvejas
- Asado Alemán con Arroz
- Chuleta Mostaza a la Plancha con Guiso de Berenjena
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Flan de Chocolate con Caramelo
Muffins de Platanó

19

- Lechuga
Tomate
Pepino Yogurt
- Consome de Vacuno con Fideos
- Filetitos de Ave con Spaguetti
- Carbonada de Vacuno
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Tutti Frutti
Leche Nevada
Profiterol con Pastelera

20

- Lechuga
Tomate
Repollo Morado
Primavera
- Crema de Tomate
- Varitas/Reineta a la Plancha con Pure
- Asado de Vacuno con Flan de Porotos Verdes
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Fruta/Pera al Curry
Leche Asada
Galleta Delicia

21

- Lechuga
Choclo
Zanahoria Rondel
- Consome de Ave
- Lentejas con Lluvia de Huevo
- Pastel de Zapallo Italiano Jamón Queso
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Brocheta de Frutas
Muselina de Manzana
Pie de Limón

22

- Lechuga
Porotos Verdes Frances
Betarraga
- Crema de Zapallito Italiano
- Lasaña
- Brochetas Mixtas con Papas Doradas
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Casatta Galleta
Tartalleta de Frutilla

25

- Lechuga
Repollo Blanco
Zanahoria
- Crema de Zanahoria
- Pechuga a la Plancha con Pure
- Lomito Barbecue con Pastelera
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Yogurt Cereal
Queque Chocolate

26

- Lechuga
Apio Aceitunas
Habas
- Consome de Ave
- Mechada Spaguetti
- Pastel de Berenjena
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Tutti Frutti
Postre de Limón
Torta Casera de Piña

27

- Lechuga
Tomate
Arvejas
- Crema de Espárrago
- Pavo Ciruela con Arroz
- Churrasco con Boutequier de Verduras
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Fruta
Bavarois de Naranja
Cocadas

28

- Lechuga
Betarraga
Cous Cous con Champiñones
- Crema de Espinaca
- Pollo Arvejado con Papas Gratinadas
- Cazuela de Vacuno
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Frutilla Natural
Flan de Vainilla con Caramelo
Merenguitos

29

- Lechuga
Tomate
Choclo
- Consome de Vacuno con Clara
- Calzone
- Omelette de Palmito, Tomate, Queso con Guiso de Porotos Verdes
- Hipocalórico
- Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Paleta Casera de Mano
Panqueque de Manjar

En el mes del deporte, Actívatelo 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



HIPOCALÓRICO



POSTRE

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

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

VALOR ALMUERZO: \$5.221

CONTACTO CASINO

Administrador: Tania Faúndez

Correo: faundez-tania@aramark.cl

Telefono: +562 29556243

aramark