

Colegio Everest

Agosto 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01  Lechuga Tomate Espinaca Crutones  Sopa Mixta  Pollo Apanado con Pure  Churrasco con Tortilla de Esparrago  Hipocalorico  Fruta Natural de Estación Jalea Light Torta de Durazno Panacota con Salsa de Mango
04  Lechuga Cous Cous con Champiñón Poroto Verde Frances  Consome de Vacuno con Clara  Coditos con Salsa de Atún / Reineta a la Mantequilla  Churrasco con Guis de Zapallo Italiano  Hipocalorico  Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Brazo de Reina Bavarois de Naranaj	05  Lechuga Poroto Negro Tomate  Crema de Espinaca  Burrito Guacamole  Cazuela de Ave  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Frutti Eclairs con Pastelera Molde de Maicena con Salsa de Frambuesa	06  Lechuga Tomate Pepino Yogurt  Sopa de Verduras Mixtas  Lentejas con Lluvia de Huevo  Pavo a la Ciruela con Pastelera  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Manzana Asada Tartaleta de Frutilla Suspiro Limeño	07  Lechuga Choclo Betarraga Hilo  Crema de Zapallo  Cubos de Pollo Arvejado con Arroz  Omelette Jamón / Queso con Ratatouille  Hipocalorico  Fruta Natural de Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Galletas Delicias Postre de Limón	08  Lechuga Rapollo Morado Apio  Consome de Ave con Fideos  Mechada con Papas Duquesas al Horno  Lomito de Cerdo a la Miel con Verduras Asadas  Hipocalorico  Fruta Natural de Estación Jalea Light Brochetas de Fruta Pie de Limón Flan de Chocolate con Caramelo
11  Lechuga Habas Tomate  Crema de Esparrago  Spaguetti con Salsa Italiana  Pechuga a la Plancha con Panache  Hipocalorico  Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Queque Marmol Leche Asada	12  Lechuga Poroto Verde Zanahoria  Crema de Choclo  Pizza Napolitana  Cazuela de Vacuno  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Frutti Torta Tres Leche Crema Brulee	13  Lechuga Pepino Yogurt Zanahoria  Sopa de Verduras Mixtas  Chuleta a la Plancha con Salsa Española con Arroz  Merluza al Jugo con Primavera a la Crema  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Profiteroles de Manjar Merengón de Frambuesa	14  Lechuga Tomate Apio  Consome de Vacuno  Truto de Pollo con Pure  Pastel de Zapallo Italiano con Carne  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Frutti Strudel de Manzana Molde de Sémola con Salsa de Naranja	15      
18  Lechuga Tomate Poroto Verde Frances  Crema de Lentejas  Pollo al Jugo con Arroz  Soufle de Zapallo Italiano  Hipocalorico  Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Muffin de Platano Flan de Vainilla con Caramelo	19  Lechuga Arvejitás Zanahoria  Crema de Champiñón  Escalopa Kaiser con Coditos Atomatados  Pavo Asado con Guiso de Porotos Verdes  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Frutti Eclair con Manjar Merengón de Frutilla	20  Lechuga Choclo Tomate  Pantrucas  Croquetas de Vacuno con Papas Doradas  Omelette Jamón / Queso con Verduras Asadas  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Panqueque con Manjar Molde de Maicena con Salsa	21  Lechuga Primavera Tomate  Crema de Zanahoria  Asado Bourguignon con Tortilla de Esparrago / Arroz  Porotos con Mazamorra  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Macedonia Empolvado Natilla de Chocolate	22  Lechuga Betarraga Apio  Consome de Ave Clara  Calzone  Pechuga a la Plancha con Ratatouille  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Torta Selva Negra Leche Nevada
25  Lechuga Rapollo Morado Pepino  Crema de Choclo  Spagetti con Salsa Alfredo  Soufle de Zapallo Italiano  Hipocalorico  Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Brazo de Reina Yoguito	26  Lechuga Tomate Apio  Consome de Cilantro  Churrasco con Papas Fritas  Pastel de Choclo  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Brocheta de Fruta Pie de Limón Bavarois de Naranja	27  Lechuga Tomate Zanahoria  Crema de Zapallo Italiano  Varitas de Pescado / Reineta Menier con Arroz  Cazuela de Albondiga  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Alfajor con Manjar Mousse de Maracuya	28  Lechuga Tomate Primavera  Crema de Espinacas  Lentejas Parmesana  Pavo a la Ciruela con Arroz  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Peras al Curry / Macedonia Queque de Chocolate Leche Asada	29  Lechuga Betarraga Cubo Choclo  Crema de Esparrago  Goulash con Papas Doradas  Canelones Florentino al Gratin  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Torta de Yogurt Suspiro Limeño



**EN EL MES DEL DEPORTE,
ACTÍVATE 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

CONTACTO CASINO

Administrador: Tania Faúndez
Correo: faundez-tania@aramark.cl
Telefono: +562 2955 6243

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