Colegio Everest

Julio 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Lechuga Betarraga Poroto Verde Frances Consome de Ave con Clara Spaguetti Italiana (Carne Entera) Omelette de Palmito Tomate Champiñón con Verduras Asadas Hipocalorico Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Leche Nevada Muffins de Arandanos	**02** Lechuga Tomate Choclo Crema de Esparrago Empanada de Queso Chapsui con Arroz Chaufán Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Tuti Fruti Bavarois de Frutilla Muselina de Manzana	**03** Lechuga Primavera Repollo Morado Consomé de Vacuno Porotos a la Chilena Lomito de Cerdo con Papas Doradas / Guiso de Zapallo Italiano Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Leche Asada Galletas Delicias	**04** Lechuga Apio Zanahoria con Aceitunas Crema de Zapallo Varitas de Pescado / Merluza Viscaina con Coditos Ajiaco Hipocalorico Fruta Natural de Estación Jalea Light Tuti Fruti Creme Brulee Cocadas	**05** Lechuga Tomate Zapallo Italiano Sopa de Verduras Mixtas Filete de Pollo Apanado / Pechuga al Jugo Profesores con Arroz Primavera Churrasco con Tortilla de Esparrago Hipocalorico Fruta Natural de Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Suspiro Limeño Brazo de Reina
07 Lechuga Betarraga Poroto Verde Frances Consome de Ave con Clara Spaguetti Italiana (Carne Entera) Omelette de Palmito Tomate Champiñón con Verduras Asadas Hipocalorico Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Leche Nevada Muffins de Arandanos	**08** Lechuga Tomate Choclo Crema de Esparrago Empanada de Queso Chapsui con Arroz Chaufán Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Tuti Fruti Bavarois de Frutilla Muselina de Manzana	**09** Lechuga Primavera Repollo Morado Consomé de Vacuno Porotos a la Chilena Lomito de Cerdo con Papas Doradas / Guiso de Zapallo Italiano Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Leche Asada Galletas Delicias	**10** Lechuga Apio Zanahoria con Aceitunas Crema de Zapallo Varitas de Pescado / Merluza Viscaina con Coditos Ajiaco Hipocalorico Fruta Natural de Estación Jalea Light Tuti Fruti Creme Brulee Cocadas	**11** Lechuga Tomate Zapallo Italiano Sopa de Verduras Mixtas Filete de Pollo Apanado / Pechuga al Jugo Profesores con Arroz Primavera Churrasco con Tortilla de Esparrago Hipocalorico Fruta Natural de Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Suspiro Limeño Brazo de Reina
14 Lechuga Zanahoria Habas Sopa de Pollo con Fideos Salsa Boloñesa con Spaguetti Zapallo Italiano Gratinado Relleno con Carne Hipocalorico Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Merengón de Frambuesa Queque Marmol	**15** Lechuga Pepino Tomate Crema de Champiñones Brochetas con Papas Fritas Pavo Asado con Verduras Salteadas Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Flan Vainilla con Salsa de Caramelo Torta de Yogurt	**16**	**17** Lechuga Apio Pepino Crema de Tomate Lentejas Lluvia de Huevo Carne al Jugo con Papas Doradas Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Tuti Fruti Panacota de Mango Eclair Manjar	**18** Lechuga Zapallo Italiano Repollo Morado Crema de Choclo Lasaña Chuleta a la Plancha con Guiso de Porotos Verdes Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Brochetas de Fruta Natilla Torta Selva Negra
21 Lechuga Apio Repollo Morado Crema de Espinaca Carne Mechada con Espirales Omelette Jamón, Queso, Tomate con Verduras Salteadas Hipocalorico Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Brazo de Reina Yogurt Individual	**22** Lechuga Tomate Choclo Consomé de Vacuno con Clara de Huevo Tacos Guacamole Escalopa de Quesillo con Soufle de Porotos Verdes Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Macedonia Merenguitos Mousse de Maracuya	**23** Lechuga Primavera Betarraga Hilo Crema de Lentejas Lomito a la Ciruela con Arroz Merluza a la Plancha cpm Primavera con Crema Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Strudel de Manzana Espuma de Limón	**24** Lechuga Tomate Poroto Verde Frances Crema de Zanahoria Pechuga Arvejada con Pure Pastel de Choclo Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Chilenito Leche Nevada	**25** Lechuga Poroto Negro Zanahoria Cubo Consomé de Ave con Clara de Huevo Canelones Boloñesa Pavo Asado con Salsa a la Ciruela Ratatouille Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Brochetas con Papas Duquesas Torta Tres Leches Flan de Chocolate con Caramelo
28 Lechuga Tomate Pepino Golf Sopa de Verduras Mixtas Pollo Arvejado con Arroz Humita Pebre Hipocalorico Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Muffins de Platano Bavarois de Naranja	**29** Lechuga Betarraga Espinaca / Crutones Sopa de Esparrago Hamburguesa Casera (Sandwich) con Papas Fritas Carbonada Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Frutas Kuchen de Manzana Leche Asada	**30** Lechuga Tomate Apio Crema de Zapallo Tallarin con Salsa de Atún Espirales Merluza a la Crema con Primavera a la Crema Hipocalorico Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Panqueque con Manjar Creme Brulee	**31**	

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.*

aramark