

# Colegio Everest

## Septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>01</b> Lechuga Tomate Choclo  Consome de Ave con Clara  Cubitos de Ave Arvejado con Espirales  Lomito de Cerdo a la Ciruela con Soufle de Porotos Verdes  Hipocalorico  Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Muffins de Platano Bavarois de Frutilla	<b>02</b> Lechuga Zanahoria con Aceitunas Apio con Manzana  Crema de Zapallo  Escalopa Kaiser con Arroz  Asado de Vacuno con Papas Duquesa  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Pie de Limón Leche Nevada	<b>03</b> Lechuga Tomate Zapallo Italiano Salteado  Crema de Choclo  Croquetas Atomatadas con Pure  Truto Asado con Tortilla de Esparrago  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Fruti Muselina de Manzana Flan de Chocolate con Caramelo	<b>04</b> Lechuga Pepino Golf Repollo Morado  Consome de Ave  Spaguetti con Salsa Alfredo  Cazuela de Vacuno  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Merenguitos Postre de Limón	<b>05</b> Lechuga Chilena Choclo con Ciboulette / Papas Mayo  Empanada de Pino  Brochetas Mixtas con Papas Fritas  Hipocalorico  Ensalada de Fruta Jalea Light Leche Asada Chilenitos Mote con Huesillo
<b>08</b> Lechuga Habas Betarraga Cubo con Perejil  Crema de Esparrago  Filetitos de Pollo al Jugo con Arroz  Omelette Jamón, Queso con Verduras Asadas  Hipocalorico  Fruta Estación Jalea Light Tutti Fruti Muffins Arandanos Bavarois de Naranja	<b>09</b> Lechuga Tomate Poroto Verde Frances  Consome de Vacuno  Brochetas Mixtas con Papas Fritas  Pavo a la Ciruela con Tortilla de Esparrago  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Tartaleta de Frutilla Leche Asada	<b>10</b> Lechuga Repollo Morado Choclo  Sopa Mixta de Verduras  Carne Mechada con Spaguetti / Guiso de Zapallo Italiano  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Brazo de Reina Sémola con Salsa de Caramelo	<b>11</b> Lechuga Primavera Apio  Crema de Espinaca  Pechuga Plancha con Arroz / Guiso de Porotos Verdes  Lentejas con Lluvia de Huevo  Hipocalorico  Fruta Natural de Estación Jalea Light Tutti Fruti Strudel de Manzana	<b>12</b> Lechuga Pepino Golf Tomate  Sopa de Pantrucas  Churrasco con Papas Doradas  Pastel de Choclo  Hipocalorico  Fruta Natural de Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Torta Tres Leches Yoguito
<b>15</b> Lechuga Tomate Choclo  Crema de Zapallo  Escalopa Kaiser con Arroz  Asado de Vacuno con Papas Duquesa  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Pie de Limón Leche Nevada	<b>16</b> Lechuga Tomate Poroto Verde Frances  Consome de Vacuno  Brochetas Mixtas con Papas Fritas  Pavo a la Ciruela con Tortilla de Esparrago  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Tartaleta de Frutilla Leche Asada	<b>17</b> Lechuga Tomate Zapallo Italiano Salteado  Crema de Choclo  Croquetas Atomatadas con Pure  Truto Asado con Tortilla de Esparrago  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Fruti Muselina de Manzana Flan de Chocolate con Caramelo	<b>18</b> Lechuga Pepino Golf Repollo Morado  Consome de Ave  Spaguetti con Salsa Alfredo  Cazuela de Vacuno  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Merenguitos Postre de Limón	<b>19</b> Lechuga Chilena Choclo con Ciboulette / Papas Mayo  Empanada de Pino  Brochetas Mixtas con Papas Fritas  Hipocalorico  Ensalada de Fruta Jalea Light Leche Asada Chilenitos Mote con Huesillo
<b>22</b> Lechuga Arvejas Tomate  Consomé de Vacuno con Fideos  Strogonoff con Pure  Omelette de Palmito, Queso, Tomate con Guiso de Zapallo Italiano  Hipocalorico  Fruta Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Muffin de Platano Yogurt Individual	<b>23</b> Lechuga Tomate Apio  Crema de Zapallo Italiano  Tacos con Guacamole  Pastel de Choclo  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Macedonia Cocadas Panacota de Mango	<b>24</b> Lechuga Habas Zanahoria  Crema de Tomate  Varitas de Pescado / Reineta Plancha con Arroz  Ajiaco  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Panqueque con Manjar Flan de Vainilla con Salsa de Caramelo	<b>25</b> Lechuga Primavera Tomate  Consomé de Ave  Lentejas con Lluvia de Huevo  Churrasco con Espirales al Pesto  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Tutti Fruti Eclair con Pastelera Merengón de Frambuesa	<b>26</b> Lechuga Betarraga Cubo Choclo  Crema de Esparrago  Milanesa de Ave al Horno con Papas Fritas  Cazuela de Vacuno  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Torta Tres Leches Crema Brulee
<b>29</b> Lechuga Tomate Choclo  Crema de Zapallo  Escalopa Kaiser con Arroz  Asado de Vacuno con Papas Duquesa  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Pie de Limón Leche Nevada	<b>30</b> Lechuga Tomate Poroto Verde Frances  Consome de Vacuno  Brochetas Mixtas con Papas Fritas  Pavo a la Ciruela con Tortilla de Esparrago  Hipocalorico  Fruta de la Estación Jalea Light Ensalada de Fruta Tartaleta de Frutilla Leche Asada			



**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.*