

Colegio Everest

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		Lechuga Tomate Apio Manzana Crema de Esparrago Porotos a la Chilena Churrasco con Guiso de Porotos Verdes Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Tutti Fruti Cocadas Panacota de Mango	Lechuga Poroto Verde Frances Zanahoria Cubo Consome de Ave Lomito de Cerdo a la Ciruela con Pure Pastel de Zapallo Italiano Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Ensalada de Fruta Eclair con Pastelera Merengón con Frutilla	Lechuga Habas Pepino Golf Crema de Espinaca Pollo Apanado con Arroz Primavera Omelette de Palmito Queso Champiñon / Verduras Salteadas Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Tuti Fruti Torta Selva Negra Casatta / Helado Palito
06	07	08	09	10
Lechuga Papas Mayo Arvejitas Sopa Mixta Verduras Espirales con Salsa Italiana Chuletas al Horno con Brocoli a la Crema Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Tuti Fruti Muffins de Platano Postre de Limón	Lechuga Tomate Choclo con Ciboulette Sopa de Champiñones Empanada de Queso Cazuela de Vacuno Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Ensalada de Fruta Galletas Delicias Suspiro Limeño	Lechuga Betarraga Rodela con Perejil Cous Cous Crema de Lentejas Pavo Asado con Papas Doradas Zapallo Italiano al Gratin Jamón Queso Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Tutti Fruti Merenguitos Bavarois de Frutilla	Lechuga Aros de Cebolla Pepino Crema de Choclo Tomatican con Arroz Reineta Menier con Verduras Salteadas Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Brochetas de Fruta Empolvado Creme Brulee	Lechuga Porotos Negros Tomate Consome de Vacuno con Clara Burritos Guacamole Pechuga de Pollo a la Plancha con Tortilla de Porotos Verdes Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Ensalada de Fruta Kuchen de Manzana Leche Nevada
13	14	15	16	17
Lechuga Poroto Verde Americano Zanahoria con Aceituna Sopa de Vacuno con Fideos Filete de Pollo Arvejado con Arroz Ajiaco Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Ensalada de Fruta Brazo de Reina Mousse de Frutilla	Lechuga Espinaca Crutón Tomate Crema de Zapallo Italiano Hamburguesa Casera con Papas Duquesa Pastel de Choclo Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Macedonia Queque Marmol Merengón de Platano	Lechuga Primavera Betarraga Cubo Sopa de Verduras Mixtas Varitas de Pescado / Merluza Vizcaina con Espirales Omelette de Palmito, Tomate, Queso con Verduras Asadas Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Ensalada de Fruta Tartaleta de Frutilla Flan Amoldado de Vainilla con Caramelo	Lechuga Ceviche de Trigo Mote Tomate Crema de Arvejas Asado Barbecue con Pure Escalopa de Quesillo con Guiso de Zapallo Italiano Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Macedonia Torta Tres Leche Huesillos con Mote	Lechuga Rapollo Morado con Aceitunas Zapallo Italiano Salteado Consome de Ave con Clara Calzone Chuletas al Horno con Pastelera Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Ensalada de Fruta Panqueque Manjar Casata
20	21	22	23	24
Lechuga Tomate Primavera Consomé al Cilantro Cubitos de Pollo Apanado con Arroz Primavera Carbonada Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Ensalada de Fruta Muffin de Arandanos Crema Catalana	Lechuga Poroto Verde Frances Repollo Blanco con Zanahoria Crema de Tomate Taco Guacamole Reineta Menier con Soufle de Esparrago Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Macedonia Strudel de Pera Muselina de Mana	Lechuga Tomate Apio Manzana Crema de Esparrago Lentejas con Lluvia de Huevo Canelones Florentinos Gratinados Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Ensalada de Fruta Rosquitas con Azucar Flor Bavarois de Naranja	Lechuga Pepino Yogurt Choclo Pimenton Sopa Mixta de Verduras Asado Bourguignon con Papas Chaucha Humita Pebre Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Compota de Frutilla Cocadas Molde de Maicena con Salsa Maracuya	Lechuga Habas Betarraga Crema de Zapallo Lasaña Brochetas Mixtas con Verduras Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Ensalada de Fruta Profiteroles con Manjar Leche Asada
27	28	29	30	37
Lechuga Tomate Zanahoria Cubo con Aceitunas Crema Espinaca Coditos con Salsa Italiana Cazuela de Vacuno Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Ensalada de Fruta Queque de Zanahoria Mousse de Mango	Lechuga Primavera Aros de Cebolla Consome de Ave Pizza Napolitana Estofado de Ave con Arroz Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Compota de Manzana Leche Asada Torta de Piña	Lechuga Ceviche de Mote Crema de Zanahoria Corbatitas con Salsa de Atún Churrasco con Guiso de Porotos Verdes Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Tutti Fruti Yogurt con Berries Alfajor con Manjar	Lechuga Porotos con Cebolla Tomate Consome de Vacuno con Clara de Huevo Escalopa Kayser con Papas Mayo Empanada de Pino Hipocalorico Fruta Natural Jalea Light Macedonia Chilenitos Huesillos con Mote	



**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 energicamente, etc.

TODOS NUESTROS ALIMENTOS SON SIN SELLOS.

ICONOGRAFÍA DE **ALIMENTOS**



SALAD BAR



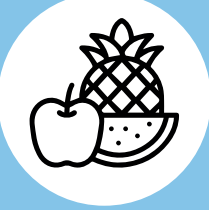
SOPA O CREMA



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.*