

# COLEGIO EVEREST

DICIEMBRE  
2023

LUNES


MARTES

MIÉRCOLES





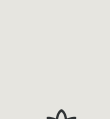

JUEVES

VIERNES





04

-  Lechuga  
Pepino\*  
Tomate
-  Sopa de Pollo con Fideos
-  Vacuno Arvejado con Arroz Graneado
-  Pastel de Berenjenas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Ensalada de Frutas  
Flan de Vainilla con Caramelo  
Muffins de Arandano

05

-  Lechuga\*  
Habas  
Betarraga Rallada
-  Crema de Choclo
-  Chuletas a la Plancha con Espirales
-  Escalopa de Quesillo con  
Espinacas a la Crema
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Compota de Manzana Frutilla  
Leche Nevada  
Panquequitos con Manjar

06

-  Lechuga  
Tomate\*  
Apio
-  Consome de Vacuno
-  Varitas/Merluza Vizcaina con  
Papas Doradas
-  Zapallitos Italianos Rellanos con  
Jamon Queso y Choclo
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Macedonia  
Panacota de Maracuya  
Eclair con Pastelera

07

-  Lechuga\*  
Zanahoria  
Pepino
-  Crema de Champiñones
-  Lasaña Boloñesa
-  Pollo a la Plancha con  
Choclo al Oliva
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Ensalada de Frutas  
Espuma de Limon  
Torta Helada Merengue Frambuesa

01

-  Lechuga  
Tomate\*  
Porotos Verdes
-  Sopa de Verduras Mixtas
-  Empanadas de Queso
-  Omelette Palmito Tomate  
Champiñon con Verduras Salteadas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Ensalada de Frutas  
Flan de Chocolate  
Brazo de Reina






11

-  Lechuga\*  
Betarraga  
Repollo Blanco
-  Consome de Ave con Huevo
-  Tomatican con Arroz Graneado
-  Omelette de Jamon Queso Tomate  
con Verduras Salteadas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Ensalada de Frutas  
Merengon de Platano  
Muffins de Zanahoria

12

-  Lechuga  
Tomate\*  
Cous Cous con Champiñones
-  Crema de Zapallo
-  Pechuga de Ave al Jugo con  
Papas Doradas
-  Reineta a la Mantequilla con Flan Bicolor
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Macedonia  
Creme Brule  
Brownie

13

-  Lechuga  
Choclo\*  
Zanahoria
-  Sopa de Carne con Fideos
-  Pizza Napolitana
-  Pavo Nogado con Coles al Gratin
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Mote con Huesillo  
Helado Casero de Frutilla  
Merenguitos con Manjar

14

-  Lechuga  
Apio  
Primavera
-  Crema de Espinacas
-  Albondigas de Vacuno Atomatadas  
con Spaguetti
-  Quiche Lorraine
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Ensalada de Frutas  
Leche Nevada  
Torta Casera de Piña







15

-  Lechuga  
Pepino  
Tomate
-  Sopa de Carne con Arroz
-  Asado Bourguignon con  
Papas Duquesas
-  Pastel de Choclo
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Tutti Frutti  
Semola con Salsa de Berries  
Galletas Delicia

18

-  Lechuga  
Tomate  
Repollo Blanco
-  Crema de Verduras
-  Carne Mechada con Spaguetti
-  Pollo Plancha con Tortilla de  
Porotos Verdes
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Ensalada de Frutas  
Merengon de Frutilla  
Muffins de Platano

19

-  Lechuga  
Betarraga  
Primavera
-  Consome de Vacuno
-  Lomito a la Ciruela con Papas Lyonesa
-  Churrasco a la Plancha con Ratatouille
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Macedonia  
Suspiro Limeño  
Empolvados

20

-  Lechuga  
Espinaca con Crutones  
Zanahoria
-  Crema de Zapallo
-  Strogonof de Vacuno con Arroz
-  Merluza al Jugo con Verduras Asadas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Compota de Frutilla  
Molde de Maicena con Salsa de Frambuesa  
Strudel de Manzana

21

-  Lechuga  
Tomate  
Apio
-  Sopa de Carne con Semola
-  Pavo Asado con Papas Fritas al Horno
-  Pastel de Zapallo Italiano
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Ensalada de Frutas Sandia  
Leche Asada  
Torta Tres Leches

22

- 
- 
- 
- 
- 
- 

25

- 
- 
- 
- 
- 
- 

26

-  Lechuga  
Tomate  
Choclo
-  Crema de Choclo
-  Filetitos de Pollo Arvejado con  
Arroz Graneado
-  Omelette Jamon Queso Champiñon con  
Verduras Asadas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Ensalada de Frutas  
Mousse de Manjar  
Pie de Yogurt

27

-  Lechuga  
Betarraga  
Apio
-  Consome de Ave con Huevo
-  Chuletas a la Plancha con Espirales
-  Pastel de Berenjena
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Ensalada de Frutas  
Bavarois de Mango  
Empolvados

28

-  Lechuga  
Pepino  
Zanahoria
-  Crema de Champiñones
-  Brochetas Mixtas con Papas Salteadas
-  Pavo a la Ciruela con Pastelera
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación  
Jalea Light  
Tutti Frutti Cereza  
Creme Brule  
Muselina de Manzana

29

- 
- 
- 
- 
- 
- 

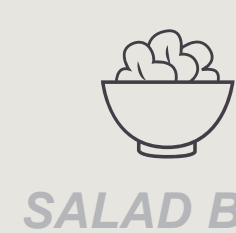
En el mes del deporte, Actívalte con estos tips:

·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



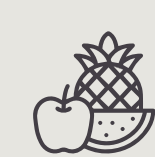
SOPA O CREMA



PLATOS DE FONDO



HIPOCALÓRICO



POSTRE

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

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

VALOR ALMUERZO \$5.066

CONTACTO CASINO

Administrador: Pamela Alvarez

Correo: [alvarez-pamela@aramark.cl](mailto:alvarez-pamela@aramark.cl)

Telefono: +562 2955 6243

