

COLEGIO EVEREST

MARZO 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



04

-  Lechuga*
Zanahoria
Betarraga Rallada
-  Crema de Espinaca
-  Filetitos de Pollo al Jugo con Arroz Graneado
-  Pastel de Zapallo Italiano
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Flan de Vainilla
Muffins de Arandano

05

-  Lechuga
Tomate*
Habas
-  Sopa de Pollo con Semola
-  Carne Italiana con Spaguetti
-  Pavo con Salsa de Ciruela con Soufle de Esparragos
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Macedonia
Suspiro Limeño
Brazo de Reina

06

-  Lechuga
Porotos Verdes
Pepino*
-  Crema de Zapallo
-  Lasaña Boloñesa
-  Asado de Vacuno con Verduras Salteadas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Merengon de Platano
Tartaleta de Berries

07

-  Lechuga
Tomate*
Zapallitos Italianos
-  Sopa de Verduras
-  Lomito al Jugo con Flan Bicolor
-  Pastel de Choclo
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Sandia Melon
Semola con Salsa de Frambuesa
Alfajor con Manjar


08

-  Lechuga*
Apio
Betarraga Cubo
-  Crema de Champiñón
-  Varitas/Reineta al Limon con Papas Fritas al Horno
-  Escalopa de Quesillo con Ratatouille
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Compota de Frutilla
Helado Casero de Mango
Brownie






11

-  Lechuga*
Repollo Morado
Zanahoria
-  Consome al Cilantro
-  Pollo al Jugo con Coditos
-  Cazuela de Vacuno
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Uvas
Bavarois de Frambuesa
Queque Zanahoria

12

-  Lechuga
Tomate*
Pepino
-  Crema de Espinacas
-  Lentejas con Lluvia de Huevo
-  Churrasco a la Plancha con Guiso de Porotos Verdes
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Tutti Frutti
Postre Pastelera Durazno y Manjar
Cocadas

13

-  Lechuga
Choclo*
Espinaca Crutones
-  Sopa de Carne con Fideos Cabello
-  Pavo con Salsa Nogada con Papas Doradas
-  Zapallo Italiano Relleno con Carne Choclo Queso
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Leche Nevada
Chilenitos

14

-  Lechuga
Repollo Blanco*
Betarraga Cubo
-  Crema de Zanahoria
-  Tomatican con Arroz Graneado
-  Omelette Jamon Queso Tomate con Verduras Salteadas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Compota de Pera Frutilla
Crema Brule
Pie de Limon


15

-  Lechuga
Tomate*
Primavera
-  Sopa de Verduras
-  Empanadas de Queso
-  Merluza Menier con Acelgas a la Crema
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Helado
Torta Tres Leches

18

-  Lechuga
Apio*
Zanahoria
-  Crema de Choclo
-  Carne Mechada con Salsa de Champiñones con Espirales
-  Pastel de Berenjenas
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Flan de Chocolate
Muffins de Platano

19

-  Lechuga
Tomate*
Porotos Verdes
-  Sopa de Ave con Semola
-  Hamburguesa Suiza Casera con Pure
-  Porotos Granados con Mazamorra
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Panacota de Maracuya
Merenguitos con Manjar







20

-  Lechuga
Pepino
Choclo*
-  Crema de Champiñones
-  Filetitos de Pollo Apanado con Arroz Graneado
-  Ajiaco
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Tutti Frutti
Yogurt con Berries
Profiteroles con Manjar

21

-  Lechuga*
Cous Cous con Verduras
Betarraga
-  Sopa de Carne con Fideos
-  Lomito BBQ con Choclo al Oliva
-  Panqueques al Gratin Rellenos con Pollo Choclo Acelga
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Uvas
Leche Asada
Kuchen de Manzana

22

-  Lechuga
Tomate*
Espinaca Crutones
-  Crema de Zapallo
-  Croquetas de Atun con Papas Duquesas
-  Humitas con Pebre de Tomates
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Espuma de Limon
Torta de Piña

25

-  Lechuga*
Apio
Primavera
-  Crema de Espinacas
-  Pollo Arvejado con Arroz
-  Vacuno Churrasco con Soufle de Esparrago
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Ensalada de Frutas
Merengon de Mango
Brazo de Reina

26

-  Lechuga
Habas
Pepino*
-  Sopa de Carne con Sémola
-  Pavo a la Miel con Corbatitas
-  Carbonada
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Tutti Frutti
Suspiro Limeño
Tartaleta de Frutilla

27

-  Lechuga
Choclo
Tomate*
-  Crema de Choclo
-  Quesadillas Jamon Queso con Guacamole
-  Pastel de Choclo
-  Arma tu Ensalada
-  Fruta de la Estación
Jalea Light
Macedonia
Leche Asada
Strudel de Manzana

28

FERIADO

- 
- 
- 
- 
- 
- 

29

FERIADO

- 
- 
- 
- 
- 
- 

En el mes del deporte, Actívatelo 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



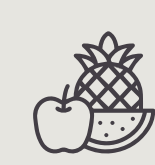
SOPA O CREMA



PLATOS DE FONDO



HIPOSALÓRICO



POSTRE

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

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

VALOR ALMUERZO

CONTACTO CASINO

Administrador: Pamela Alvarez

Correo: alvarez-pamela@aramark.cl

Teléfono: +562 2955 6243

aramark