

# COLEGIO EVEREST

## Octubre 2024

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

01

-  Lechuga  
Tomate  
Pepino Golf
-  Crema de zanahoria
-  Lentejas Guisadas Lluvia de Huevo
-  Churrasco con Ratatouille
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Macedonia  
Leche Asada  
Cocadas

02

-  Lechuga  
Betarraga Cubo  
Apio Manzana
-  Crema de Espárragos
-  Reineta Plancha Mantequilla/  
Varitas Pure de Papas
-  Pastel Zapallitos Italianos con Carne
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Macedonia  
Molde de Maicena con Salsa de Frambuesa  
Galletas Delicia

03

-  Lechuga  
Tomate  
Porotos Verdes Americanos
-  Concome de Vacuno con Clara de Huevo
-  Pechuga de Ave con Coditos
-  Omelette de Palmitos Champiñon  
Queso con Verduras Salteadas
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Tutti Frutti  
Flan de Vainilla con Caramelo  
Strudel de Manzana

04

-  Lechuga  
Repollo Morado  
Zapallitos Italianos
-  Crema de Choclo
-  Calzone
-  Escalopa de Quesillo con  
Primavera a la Crema
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Brochetas de Frutas  
Bavarois de Naranja  
Torta de Piña

07

-  Lechuga  
Tomate  
Primavera
-  Crema de Zapallo Camote
-  Raviolos con Carne Italiana
-  Suprema de Ave con  
Guiso de Berenjenas
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Ensalada de Frutas  
Merengón de Platano  
Muffin de Naranja

08

-  Lechuga  
Habas  
Zanahoria
-  Crema de Lentejas
-  Lomito de Cerdo a la Miel con Arroz
-  Carbonada
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Tutti Frutti  
Leche Nevada  
Profiteroles Pastelera


09

-  Lechuga  
Apio  
Repollo Morado
-  Consome de Vacuno
-  Pavo Champiñon con Papas Doradas
-  Merluza al Horno con Guiso de  
Acelga con Queso Florentino
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Macedonia  
Panacota con Maracuya  
Panqueques con Manjar

10

-  Lechuga  
Tomate  
Porotos Verdes Frances
-  Consome Ave con Fideos Cabello
-  Porotos Granados Mazamorra  
con Albondiguillas
-  Asado Burguiñon con  
Verduras Salteadas/Espirales
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Ensalada de Frutas  
Mousse de Mango  
Torta de Yogurt

11

-  Lechuga  
Cous Cous Champiñon  
Choclo
-  Crema de Tomate
-  Pechuga Apanada con  
Papas Duquesa
-  Asado de Vacuno con  
Tortilla de Espárragos
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Manzana Asada  
Suspiro Limeño  
Pie de Limon







14

-  Lechuga  
Tomate  
Repollo Blanco
-  Crema de Zanahoria
-  Filetitos de Pollo con Arroz
-  Cazuela de Vacuno
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Ensalada de Fruta  
Bavarois de Frutilla  
Muffin de Manzana

15

-  Lechuga  
Choclo  
Zanahoria Aceituna
-  Sopa de Tomate
-  Croqueta de Atún con Corbatitas
-  Churrasco con Flan de Espinacas
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Ensalada de Fruta  
Merengon Naranja  
Kuchen de Manzana

16

-  Lechuga  
Betarraga Hilo  
Apio
-  Crema de Verduras
-  Asado al Jugo con Pure
-  Omelette Jamón Queso con  
Verduras Salteadas
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Naranja - Kiwi  
Paleta Casera  
Merenguitos con Manjar

17

-  Lechuga  
Tomate  
Porotos Verdes Frances
-  Consome de Ave
-  Pastel de Choclo
-  Chuletas a la Mostaza con  
Guiso de Zapallos Italianos
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Mix de Frutas  
Yogurt con Cereal  
Alfajores

18

-  Lechuga  
Repollo Morado  
Primavera
-  Crema de Betarraga
-  Canelones de Boloñesa
-  Pechuga de Ave con  
Porotos Verdes Americanos
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Compota de Frutilla con Manzana  
Casatta  
Torta Casera de Piña

21

-  Lechuga  
Tomate  
Pepino Yogurt
-  Crema de Choclo
-  Pavo Cubo a la Ciruela con  
Arroz Primavera
-  Reineta a la Vizcaina con  
Tortilla de Espárrago
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Ensalada de Frutas  
Leche Nevada  
Queque de Chocolate

22

-  Lechuga  
Zanahoria  
Choclo
-  Sopa de Tomate
-  Mechada con Papas Gratinadas
-  Pollo Apanado con Flan Bicolor
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Ensalada de Frutas  
Muselina de Manzana  
Brazo de Reina

23

-  Lechuga  
Betarraga Rondel  
Habas
-  Consome de Ave con Clara
-  Spaghetti con Salsa Italiana
-  Zapallo Italiano Relleno  
Gratinado Jamon/Queso
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Brocheta de Frutas  
Leche Asada  
Tartaleta de Frutilla



24

-  Lechuga  
Tomate  
Apio Manzana
-  Consome de Espárrago
-  Lentejas Parmesanas/Arroz
-  Asado de Vacuno con Bouquetier
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Macedonia  
Mousse Manjar  
Profiterol con Pastelera

25

-  Lechuga  
Poroto Verde Americano  
Repollo Morado
-  Consome de Vacuno con Fideos
-  Hamburguesas Caseras Atomatadas  
con Papa Duquesa
-  Lomito de Cerdo con Pastelera
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Tutti Frutti  
Paleta de Mango Casera  
Panqueque de Manjar

28

-  Lechuga  
Tomate  
Pepino Yogurt
-  Crema de Zapallo Italiano
-  Strogonof con Arroz
-  Humita Pebre
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Ensalada de Fruta  
Yoguito  
Muffins de Zanahoria

29

-  Lechuga  
Primavera  
Repollo Morado
-  Crema de Zanahoria
-  Pollo Arvejado con Espirales
-  Ajíaco
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Macedonia  
Merengon de Frutilla  
Alfajor

30

-  Lechuga  
Zanahoria  
Poroto Verde Frances
-  Consome de Vacuno
-  Reineta a la Plancha a la Mantequilla/  
Varita con Pure Mixto
-  Escalopa de Quesillo con  
Tortilla de Espinaca
-  Hipocalórico
-  Fruta de la Estación  
Jalea  
Brochetas de Fruta  
Espuma de Limón  
Rollo Alaska

31

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**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 enérgicamente, 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: \$5.221**

**CONTACTO CASINO**

Administrador: Fernanda Varela

Correo: [varelal-maria@aramark.cl](mailto:varelal-maria@aramark.cl)

Telefono: +562 29556243

**aramark**