

ANDRÉE ENGLISH SCHOOL

NOVIEMBRE 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

- Lechuga Escarola
Espinaca Crutones
Apio con Aceituna
Betarraga Rallada
- Sopa de Verduras con Arroz
- Cerdo Asado
Lentejas Guisadas
- Puré de Papas
Huevo Rallado
- Pollo con Papas
- Ensalada Mediterranea con Quinoa u Queso Fresco
- Fruta de Primavera
Jalea Light Frambuesa
Bavarois de Piña

07

- Lechuga Escarola
Zanahoria con Cilantro
Pebre de Mote
Insalatta
- Crema de Espárragos
- Pechuga de Ave al Jugo
Escalopa de Quesillo
- Arroz Graneado
Verduras al Oliva
- Pollo con Arroz
- Tomate Relleno Atun y Ensaladas
- Ensalada de Frutas
Jalea Light Piña
Tartaleta de Durazno

08

- Lechuga Escarola
Repollo Morado con Rabanitos Rallados
Chilena
Hummus de Garbanzo
- Sopa de Pollo con Sémola
- Carne al Jugo
Omelette Espinaca-Queso
- Mostacioli
Guiso de Zapallitos Italianos
- Pollo con Fideos
- Croquetas de Verduras y Avena y Ensaladas
- Macedonia de Primavera
Jalea Light Naranja
Mousse de Mango

09

- Lechuga Escarola
Pepino con Yogurt
Betarraga Juliana con Sésamo
Cous Cous con Verduras
- Crema de Zapallo
- Varitas de Merluza/Merluza a la Mantequilla
Pechuga de Ave al Cebollín
- Arroz Perla
Verduras Salteadas
- Pollo con Papas
- Ensalada Aida
- Compota de Pera y Frutilla
Jalea Light Frambuesa
Helado Centella

10

- Lechuga Escarola
Zapallo Italiano
Zanahoria Rallada con Sésamo Tostado
Lechugas Mixtas
- Consomé de Ave
- Pizza Napolitana
Chapsui de Carnes Mixtas
- Puré de Papas
- Pollo con Arroz
- Ensalada Huevo Quillotano
- Fruta de Primavera
Jalea Light Limón
Queque Marmol

13

- Lechuga Escarola
Zanahoria Juliana
Espinaca con Sesamo Tostado
Repollo Morado con Naranja
- Sopa de Carne con Sémola Natural
- Pechuga de Ave Arvejada
Omelette de Jamon Queso
- Arroz Perla
Verduras Asadas
- Pollo con Papas
- Tomate Relleno Atún con Ensaladas
- Naranja
Jalea Light Limón
Yogurt con Avena y Pasas

14

- Lechuga Escarola
Mix Cuatro Estaciones
Tomate
Betarraga Rallada
- Crema de Zanahoria al Curry
- Salsa Boloñesa
Lentejas a la Parnesana con Huevo Rallado
- Spaghettis
- Pollo con Arroz
- Ensalada Thai
- Macedonia de Primavera
Jalea Light Frambuesa
Cocadas Caseras

15

- Lechuga Escarola
Pepino Cilantro
Apio
Hummus de Garbanzo
- Sopa de Verduras con Arroz Natural
- Merluza/Varitas
Charquican de Verduras
- Puré de Papas
Huevo Rallado
- Pollo con Papas
- Ensalada Griega
- Compota Ciruelas con Mote
Jalea Light Naranja
Sémola con Leche Salsa Caramelo

16

- Lechuga Escarola
Choclo con Tomate
Zanahoria Juliana con Diente de Dragon
Porotos Mixtos
- Crema de Espárragos Natural
- Lomito de Cerdo
Tortillón de Verduras
- Quifaros
Bouquetier de Verduras
- Pollo con Fideos
- Ensalada Naturista Huevo con Espárragos
- Ensalada de Frutas
Jalea Light Piña
Brazo de Reina

17

- Lechuga Escarola
Arvejas con Cebolla
Insalatta
Cous Cous con Verduras
- Sopa de Fideos con Huevo Natural
- Pechuga de Ave Asada
Humita en Olla
- Arroz con Ciboulette
Pebre de Tomate
- Pollo con Arroz
- Ensalada Cesar
- Fruta de Primavera
Jalea Light Frambuesa
Panacota de Maracuyá

20

- Lechuga Escarola
Apio con Aceituna
Coles Slow
Mix 4 Estaciones
- Sopa de Caracolitos
- Ravioles Pomodoro
Tortillas Espárragos con Queso
- Verduras Asadas
- Pollo con Fideos
- Ensalada Cesar de Atún
- Fruta de Primavera
Jalea Light Frambuesa
Helado Centella

21

- Lechuga Escarola
Betarraga Rallada
Zanahoria con Perejil
Chilena
- Crema de Zapallo Natural
- Merluza a la Mantequilla/Varitas
Estofado de Fondo de Alcachofa
- Puré de Papas
- Pollo con Arroz
- Ensalada Jardin con Pollo
- Macedonia de Primavera
Jalea Light Naranja
Profiteroles con Crema Pastelera

22

- Lechuga Escarola
Espinaca Crutones
Verduras Chinas
Cous Cous con Verduras
- Sopa de Verduras con Sémola
- Lomito de Cerdo
Porotos Guisados con Huevo Rallado
- Spaghettis
- Pollo con Papas
- Ensalada con Huevo, Palta y Palmitos
- Compota Manzana con Frutilla
Jalea Light Limón
Suspiro Limeño

23

- Lechuga Escarola
Zanahoria Juliana con Sésamo
Mix Repollo
Tomate Cilantro
- Crema de Verdura Natural
- Filetitos de Ave al Jugo
Escalopa Quesillo
- Arroz Perla
Panaché de Verduras
- Pollo con Fideos
- Croqueta de Avena y Verdura con Ensalada
- Ensalada de Frutas
Jalea Light Piña
Torta Casera Manjar Durazno

24

- Lechuga Escarola
Apio
Poroto Verde con Cebolla
Betarraga Rallada
- Sopa de Carne con Fideos Natural
- Hamburguesa Vacuno al Jugo
Pastel de Zapallo Italiano
- Puré de Papas
- Pollo con Papas
- Ensalada de Queso y Jamón
- Fruta de Primavera
Jalea Light Frambuesa
Maicena con Salsa Caramelo

27

- Lechuga Escarola
Zanahoria Juliana con Sesamo
Tomate
Repollo Morado con Cilantro
- Sopa de Verduras con Arroz Natural
- Carne al Jugo
Tortillas Espárragos con Queso
- Espirales
Verduras Salteadas
- Pollo con Fideos
- Ensalada Cesar
- Fruta de Primavera
Jalea Light Piña
Yogurt con avena y Pasas

28

- Lechuga Escarola
Pepino
Espinaca con Sesamo
Hummus de Garbanzos
- Crema de Espárragos Natural
- Lomito de Cerdo
Charquican de Verduras con Huevo
- Arroz Perla
- Pollo con Arroz
- Wraps Vegetarianos
- Macedonia de Primavera
Jalea Light Frambuesa
Eclair con Pastelera

29

- Lechuga Escarola
Tomate con Choclo
Mix Porotos con Cebolla
Betarraga Rallada
- Sopa de Carne con Verduras Natural
- Pechuga de Ave al Jugo
Varitas de Merluza/Merluza Vizcaina
- Puré de Papas
Verduras Asadas
- Pollo con Papas
- Wraps Ensalada Arabe
- Compota Mixta (Manzana Pera)
Jalea Light Naranja
Leche Nevada

30

- Lechuga Escarola
Repollo con Cilantro
Poroto Verde con Diente de Dragon
Cebolla Asada
- Crema de Champiñones Natural
- Salsa Alfredo
Porotos Granados al Pilco
- Fettuccini
- Pollo con Papas
- Ensalada de Ave y Verduras
- Ensalada de Fruta
Jalea Light Limón
Brazo de Reina

En el mes del deporte, Actíivate 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



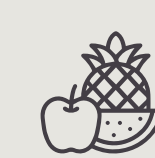
ACOMPAÑAMIENTOS



DIETA



MENÚ LIGHT



POSTRE

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

VALOR ALMUERZO \$4.824

COMUNICARSE CON ADMINISTRADOR

Administrador: Ursula Gajardo

Correo: gajardo-ursula@aramark.cl

Teléfono: +569 6611 6162

aramark