ANDRÉE ENGLISH SCHOOL

DICIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Lechuga Escarola Zapallo Italiano Zanahoria Rallada con Mani Lechugas Mixtas Consomé de Ave Pizza Napolitana Chapsui de Carnes Mixtas Pure de Papas Pollo con Arroz Ensalada Huevo Quillotano Fruta de Primavera Jalea Light Queque Marmol
04 Lechuga Escarola Zanahoria Juliana Espinaca con Sesamo Repollo Morado con Naranja Sopa de Carne con Sémola Natural Pechuga de Ave Arvejada Omelette Jamon Queso Arroz Perla Verduras Asadas Pollo con Papas Tomate Relleno Atún con Ensaladas Naranja Jalea Light Yogurt con Muesli	**05** Lechuga Escarola Mix Lechugas (Costina, Escarola y Lolo Rosa) Tomate Betarraga Rallada Crema de Zanahoria al Curry Salsa Boloñesa Lentejas Guisadas con Huevo Rallado Spaghettis Pollo con Arroz Ensalada Thai Macedonia de Primavera Jalea Light Cocadas Caseras	**06** Lechuga Escarola Pepino con Cilantro Apio Hummus de Garbanzo Sopa de Verduras con Arroz Natural Merluza/Varitas Charquican de Verduras Puré de Papas Huevo Rallado Pollo con Papa Ensalada Griega Compota de Durazno Jalea Light Sémola con Leche Salsa de Caramelo	**07** Lechuga Escarola Choclo con Tomate Zanahoria Juliana con Sésamo Ceviche de Lentejas Crema de Esparragos Natural Lomito de Cerdo Tortillon de Verduras Quifaros Bouquetier de Verduras Pollo con Fideos Ensalada Naturista Huevo con Esparragos Macedonia de Frutas Jalea Light Brazo de Reina	**08**
11 Lechuga Escarola Apio con Aceituna Coles Slow Mix Lechugas Sopa de Caracolitos Ravioles Pomodoro Tortillas Esparragos con Queso Verduras Asadas Pollo con Fideos Ensalada Cesar de Atún Fruta de Primavera Jalea Light Bavarois de Frambuesa	**12** Lechuga Escarola Betarraga Rallada Zanahoria con Perejil Ensalada 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 Profiteroles con Crema Pastelera	**13** Lechuga Escarola Espinaca Crutones Verduras Chinas Cous Cous con Verduras Sopa de Verduras con Sémola Lomito de Cerdo Lentejas Guisadas con Huevo Rallado Spaghetti Pollo con Papas Ensalada con Huevo, Palta y Palmitos Compota Manzana con Frutillas Jalea Light Suspiro Limeño	**14** Lechuga Escarola Zanahoria Juliana con Sésamo Mix Repollo Tomate Cilantro Crema de Verdura Natural Hamburguesa de Vacuno al Jugo Escalopa Quesillo Arroz Perla Panaché de Verduras Pollo con Fideos Croqueta de Avena y Verdura con Ensalada Ensalada de Frutas Jalea Light Helado Centella	**15**
18	**19**	**20**	**21**	**22**
25	**26**	**27**	**28**	**29**

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 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
Telefono: +569 6611 6162

aramark