

# ANDRÉE ENGLISH SCHOOL

## Abril 2024

### LUNES

01

- Lechuga Escarola  
Espinaca Crutones  
Apio con Rabanito  
Zanahoria Rallada
- Crema de Verduras
- Carne Mongoliana  
Omelette Jamon Queso
- Arroz Perla  
Verduras Asadas
- Pollo con Papas
- Ensalada Cesar con Pollo
- Uva  
Jalea Diet  
Yogurth con Avena y Pasas

### MARTES

02

- Lechuga Escarola  
Tomate con Diente de Dragon  
Mix Repollo  
Habas con Cebolla y Cilantro
- Sopa de Carne con Fideos
- Pechuga de Ave a la Plancha  
Lentejas Guisadas con Carne Soya (Vegano)
- Mostacioli al Pomodoro
- Pollo con Arroz
- Wraps Vegetarianos
- Macedonia de Otoño  
Jalea Diet  
Tartaleta de Durazno

### MIÉRCOLES

03

- Lechuga Escarola  
Cous Cous con Verduras  
Betarraga  
Pepino con Orégano
- Crema de Zapallo
- Varitas de Merluza/Merluza Menier  
Estofado de Alcachofa
- Puré de Papas
- Pollo con Papas
- Ensalada Arabe
- Compota de Manzana  
Jalea Diet  
Mousse de Naranja

### JUEVES

04

- Lechuga Escarola  
Mix Cuatro Estaciones  
Cebolla Asada  
Acelga con Huevo
- Sopa de Verduras con Huevo
- Lomito Cerdo Asado  
Porotos Granados al Pilco
- Arroz Graneado
- Pollo con Fideos
- Ensalada con Huevo Reina
- Macedonia de Otoño  
Jalea Diet  
Cocadas

### VIERNES

05

- Lechuga Escarola  
Zanahoria con Sésamo  
Coles Slow Morado  
Ceviche de Porotos Negros
- Crema de Cebolla
- Pizza Napolitana  
Charquican de Verduras con Huevo Rallado
- Pollo con Arroz
- Ensalada Nicoise (Atún)
- Ensalada de Frutas  
Jalea Diet  
Helado Palito

08

- Lechuga Escarola  
Espinaca Crutones  
Repollo Blanco con Pimiento Rojo  
Betarraga Rallada
- Sopa de Carne Semola
- Pechuga de Ave Napolitano  
Charquican de Verduras con Huevo
- Espirales a la Mantequilla
- Pollo con Arroz
- Ensalada Mediterranea con  
Quinoa y Queso Fresco
- Uva  
Jalea Diet  
Bavarois de Frambuesa

09

- Lechuga Escarola  
Mix Tradición  
Apio con Naranja  
Cochayuyo con Cebolla
- Crema de Verduras
- Merluza/Varitas de Pescado  
Garbanzos Guisados
- Puré de Papas a la Crema
- Pollo con Papas
- Ensalada Thai
- Compota Pera con Frutilla  
Jalea Light  
Profiteroles con Pastelera

10

- Lechuga Escarola  
Tomate  
Zanahoria Rallada  
Mix de Repollo
- Sopa de Caracolitos con Huevo
- Lomito de Cerdo  
Tortilla Zanahoria Almendras
- Arroz Perla  
Mix Coles al Gratin
- Pollo con Arroz
- Tomate Relleno Atun y Ensaladas
- Ensalada Fruta de Otoño  
Jalea Light  
Sémola con Leche con Caramelo

11

- Lechuga Escarola  
Acelga Crutones  
Betarraga Rallada  
Ceviche de Mote
- Crema de Zanahoria al Curry
- Salsa Alfredo  
Porotos con Riendas
- Spaghettis
- Pollo con Papas
- Ensalada con Jamon de Pavo
- Durazno al Jugo  
Jalea Light  
Queque de Vainilla con Azucar Flor

12

- Lechuga Escarola  
Tomate con Cebolla  
Insalata  
Porotos Mixtos
- Sopa de Verduras con Fideos
- Hamburguesa Casera  
Estofado de Alcachofas
- Papas Doradas
- Pollo con Fideos
- Salpicon con Huevo
- Macedonia de Otoño  
Jalea Light  
Suspiro Limeño

15

- Lechuga Escarola  
Apio  
Betarraga Rallada  
Zanahoria con Perejil
- Crema de Zapallo
- Lomito Cerdo  
Tortilla Choclo Queso
- Arroz Graneado  
Panaché de Verduras
- Pollo con Arroz
- Ensalada Griega
- Uva  
Jalea Diet  
Helado Palito

16

- Lechuga Escarola  
Espinaca con Sésamo  
Tomate con Cebolla  
Quinoa con Verduras
- Sopa de Carne con Verduras
- Pechuga de Ave al Jugo  
Lentejas Guisadas con Huevo Rallado
- Spaghettis
- Pollo con Papas
- Ensalada Naturista con Huevo
- Macedonia de Otoño  
Jalea Diet  
Leche Nevada

17

- Lechuga Escarola  
Coles Slow  
Pepino con Yogurt y Cilantro  
Insalata
- Crema de Espinaca
- Merluza/Varitas de Merluza  
Humita en Olla
- Puré de Papas  
Pebre de Tomates
- Pollo con Fideos
- Ensalada Jardín con Pollo
- Compota de Ciruelas con Mote  
Jalea Diet  
Brazo de Reina

18

- Lechuga Escarola  
Mix Tradición  
Apio con Choclo  
Verduras Chinas
- Sopa de Pollo con Sémola
- Salsa Boloñesa  
Tortilla de Espárragos
- Quifaros  
Ratatouille
- Pollo con Arroz
- Hamburguesa de Lentejas con Ensaladas
- Fruta de Otoño  
Jalea Diet  
Flan de Caramelo

19

- Lechuga Escarola  
Mix Repollo  
Tomate  
Hummus de Garbanzo
- Crema de Cebolla
- Filetitos de Ave Apanados  
Porotos con Mazamorra
- Arroz Perla
- Pollo con Papas
- Ensalada Cesar de Atún
- Compota de Manzana Frutilla  
Jalea Diet  
Bavarois de Guinda

22

- Lechuga Escarola  
Tomate Cilantro  
Espinaca con Sesamo  
Repollo Blanco con Perejil
- Sopa de Carne con Semola
- Bavarois al Pomodoro  
Pechuga de Ave al Limón
- Verduras Salteadas
- Pollo con Papas
- Ensalada Arabe
- Uva  
Jalea Diet  
Helado Palito

23

- Lechuga Escarola  
Tomate con Diente de Dragón  
Betarraga  
Mix de Lechugas
- Crema de Zanahoria al Curry
- Merluza/Varitas de Pescado  
Poroto al Pilco
- Arroz Graneado
- Pollo con Arroz
- Ensalada Tomate Relleno Pollo
- Macedonia de Otoño  
Jalea Diet  
Torta Selva Negra

24

- Lechuga Escarola  
Tomate  
Cebolla Cilantro  
Acelga Crutones
- Sopa de Verduras con Huevo
- Filetitos de Ave Arvejados  
Garbanzos con Arroz
- Papas Doradas
- Pollo con Papas
- Ensalada Naturista con  
Queso Chacra y Espárragos
- Compota de Manzana Frutilla  
Jalea Diet  
Maicena con Caramelo

25

- Lechuga Escarola  
Zanahoria con Perejil  
Repollo Morado  
Poroto Verde con Cebolla Pluma
- Crema de Tomate
- Salsa Alfredo  
Lentejas a la Parmesana
- Fetuccinis
- Pollo con Fideos
- Ensalada Primavera con  
Hamburguesa de Lentejas
- Ensalada de Fruta Otoño  
Jalea Diet  
Queque de Zanahoria

26

- Lechuga Escarola  
Tomate  
Betarraga Cubo  
Pebre de Cochayuyo
- Sopa de Caracolitos con Huevo
- Lasaña  
Estofado de Alcachofa
- Arroz Perla
- Pollo con Arroz
- Ensalada de Queso y Jamón
- Macedonia de Otoño  
Jalea Diet  
Panacotta con Salsa Maracuya

29

- Lechuga Escarola  
Espinaca Crutones  
Apio con Rabanito  
Zanahoria Rallada
- Crema de Verduras
- Carne Mongoliana  
Omelette Jamon Queso
- Arroz Perla  
Verduras Asadas
- Pollo con Papas
- Ensalada Cesar con Pollo
- Uva  
Jalea Diet  
Yogurth con Avena y Pasas

30

- Lechuga Escarola  
Mix Repollo  
Tomate con Diente de Dragon  
Habas con Cebolla y Cilantro
- Sopa de Carne con Fideos
- Pechuga de Ave a la Plancha  
Lentejas Guisadas con Carne Soya (Vegano)
- Mostacioli al Pomodoro
- Pollo con Arroz
- Wraps Vegetarianos
- Macedonia de Otoño  
Jalea Diet  
Tartaleta de Durazno

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



ACOMPAÑAMIENTOS



DIETA



MENÚ LIGHT



POSTRE

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

VALOR ALMUERZO: \$4.926

### CONTACTO CASINO

Administrador: Ursula Gajardo

Correo: gajardo-ursula@aramark.cl

Telefono: +569 6611 6162

aramark