

ANDRÉE ENGLISH SCHOOL

Septiembre 2024

LUNES

02

- Lechuga Escarola
Apio
Betarraga Rallada
Pepino Cilantro
- Sopa de Carne con Fideos
- Pechuga de Ave al Jugo
Charquican de Verduras con Huevo Rallado
- Arroz Graneado
- Pollo con Arroz
- Ensalada Mediterranea Queso Fresco y Quinoa
- Kivi Alegre
Jalea Light Frambuesa
Yogurt con Cereal

MARTES

03

- Lechuga Escarola
Zanahoria Rallada
Ensalada Chilena
Mix Tradición
- Crema de Champiñones
- Salsa Boloñesa
Lentejas Guisadas con Huevo Rallado
- Espirales
- Pollo con Papa
- Ensalada Naturista con Huevo y Espárragos
- Macedonia de Invierno
Jalea Light Naranja
Leche Nevada

MIÉRCOLES

04

- Lechuga Escarola
Coles Slow
Acelga Crutones
Pebre de Mote
- Sopa de Pollo con Fideos
- Merluza/Varitas de Merluza
Tortilla de Espárrago Queso
- Pure de Papas
Verduras a la Mantequilla
- Pollo con Fideos
- Ensalada Jardín con Pollo
- Naranja con Azúcar Flor
Jalea Light Naranja
Torta de Yogurt Frutilla

JUEVES

05

- Lechuga Escarola
Ensalada China
Apio con Choclo
Betarraga
- Crema de Espinacas
- Lomito Cerdo Asado
Porotos a la Chilena
- Arroz Perla
- Pollo con Arroz
- Ensalada Cesar de Atún
- Ensalada de Frutas
Jalea Light Frambuesa
Flan de Lucuma con Salsa de Caramelo

VIERNES

06

- Lechuga Escarola
Mix Repollo
Insalata
Hummus de Garbanzo
- Sopa de Caracollitos con Huevo
- Pizza Napolitana
Carbonada Vegana
- Pollo con Papas
- Salpicón de Pollo
- Compota de Manzana con Frutilla
Jalea Light Limon
Helado Palito

09

- Lechuga Escarola
Espinaca
Zanahoria con Sésamo
Repollo Morado
- Crema de Champiñón
- Salsa Bontoux
Tortilla Espárrago
- Spaghettis
Verduras Salteadas
- Pollo con Papa
- Ensalada Tomate Relleno Atún
- Naranja/Kivi
Jalea Light Frambuesa
Bavarois de Piña

10

- Lechuga Escarola
Apio con Diente Dragón
Betarraga
Mix Tradición
- Sopa de Pollo con Sémola
- Lomito de Cerdo
Garbanzos Guisados
- Arroz Graneado
Carne de Soya
- Pollo con Arroz
- Ensalada Thai
- Macedonia de Invierno
Jalea Light
Torta Selva Negra

11

- Lechuga Escarola
Ensalada Chilena
Espinaca
Repollo Blanco Cilantro
- Crema de Zapallo
- Merluza / Varitas de Pescado
Zapallitos Rellenos Verduras y Carne Vegetal
- Pure de Papas
- Pollo con Papa
- Ensalada Jamón Queso
- Compota de Manzana
Jalea Light
Maicena con Caramelo

12

- Lechuga Escarola
Mix Cuatro Estaciones
Coles Slow
Cous Cous con Verduras
- Sopa de Verduras con Huevo
- Vacuno al Jugo
Lentejas Guisadas con Huevo Rallado
- Arroz Perla
- Pollo con Arroz
- Ensalada Naturista con Queso Chacra
- Compota Mote con Ciruela
Jalea Light
Helado Palito

13

- Lechuga Escarola
Espinaca
Zanahoria con Sésamo
Repollo Morado
- Crema de Champiñón
- Salsa Bontoux
Tortilla Espárrago
- Spaghettis
Verduras Salteadas
- Pollo con Papa
- Ensalada Tomate Relleno Atún
- Naranja/Kivi
Jalea Light Frambuesa
Bavarois de Piña

16

- Vacaciones Fiestas
Patrias

17

- Vacaciones Fiestas
Patrias

18

- Vacaciones Fiestas
Patrias

19

- Vacaciones Fiestas
Patrias

20

- Vacaciones Fiestas
Patrias

23

- Lechuga Escarola
Espinaca con Lluvia de Huevo
Apio con Sésamo
Zanahoria Rallada
- Crema de Verduras
- Salsa Alfredo
Lentejas con Carne de Soya
- Fetuccini
- Pollo con Arroz
- Tomate Relleno con Atun
- Naranja Natural
Jalea Diet
Yogurt con Cereal

24

- Lechuga Escarola
Tomate con Diente de Dragon
Mix Repollo
Habas con Cebolla y Cilantro
- Sopa de Carne con Fideos
- Pechuga de Ave Arvejados
Panqueques de Verduras al Gratin
- Pure de Papas
- Pollo con Papas
- Ensalada Huevo Reina
- Macedonia de Invierno
Jalea Diet
Sémola con Leche

25

- Lechuga Escarola
Cous Cous con Verduras
Betarraga
Pepino con Orégano
- Crema de Zapallo
- Varitas de Merluza/Merluza Menier
Omelette Choclo Queso
- Arroz Graneado
Panaché de Verduras
- Pollo con Arroz
- Ensalada Arabe
- Compota de Pera/Frutilla
Jalea Diet
Suspiro Limeño

26

- Lechuga Escarola
Mix 4 Estaciones
Acelga con Crutones
Tomate Cilantro
- Sopa de Verduras con Huevo
- Lomito de Cerdo
Garbanzos Guisados con Huevo Rallado
- Quifaros al Ciboulette
- Pollo con Papa
- Ensalada Cesar
- Ensalada Fruta de Invierno
Jalea Diet
Kuchen de Frutos Rojos

27

- Lechuga Escarola
Zanahoria con Perejil
Coles Slow Morado
Apio
- Crema de Espárragos
- Pollo Apanado
Omelette Tomate Queso
- Puré de Papas a la Crema
Verduras al Vapor
- Pollo con Fideos
- Ensalada Nicoise (Atún)
- Naranja Natural
Jalea Diet
Mousse de Frambuesa

30

- Lechuga Escarola
Espinaca con Pimientos
Repollo Morado
Zanahoria Rallada
- Crema de Zapallo
- Pechuga de Ave al Jugo
Carbonada Vegana
- Puré de Papas
- Pollo con Fideos
- Ensalada Arabe
- Fruta de Primavera
Jalea Diet
Yogurt con Avena y Pasas

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