

ANDRÉE ENGLISH SCHOOL

Noviembre 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01



04

- Lechuga Escarola
Espinaca con Crutones
Repollo Morado
Zanahoria Rallada
- Crema de Zapallo
- Ravioles de Carne con Salsa Napolitana
Pechuga de Ave al Jugo
- Verduras Salteadas
- Pollo con Papas
- Ensalada Arabe
- Macedonia de Primavera
Jalea Light
Helado Palito

05

- Lechuga Escarola
Tomate con Cebolla Pluma
Betarraga Cubo
Porotos Negros
- Sopa de Carne con Fideos
- Varitas de Merluza/Merluza Menier
Garbanzos Guisados
- Arroz Graneado
Lluvia de Huevos
- Pollo con Arroz
- Ensalada Huevo Reina
- Naranja con Kiwi
Jalea Light
Sémola con Leche

06

- Lechuga Escarola
Cous Cous con Verduras
Pepino con Orégano
Repollo Blanco Cilantro
- Crema de Verduras
- Salsa Alfredo
Omelette Chacarero
- Fetuccinis
Jardinera de Verduras
- Pollo con Arroz
- Ensalada Cesar con Pollo
- Compota Mixta
Jalea Light
Tarta de Piña

07

- Lechuga Escarola
Mix 4 Estaciones
Fideos Primavera
Tomate Cilantro
- Sopa de Verduras con Huevo
- Lomito de Cerdo Mongoliano
Lentejas Guisadas
- Arroz Perla
Proteína Soya
- Pollo con Papa
- Torta de Panqueques
- Macedonia de Primavera
Jalea Light
Mousse de Manjar

08

- Lechuga Escarola
Zanahoria Juliana Sésamo
Betarraga Rallada
Cebolla Asada
- Crema de Tomates
- Filetitos de Ave Apanados
Carbonada Vegana
- Pure de Papas
- Pollo con Fideos
- Ensalada Nicoise (Atún)
- Ensalada de Frutas
Jalea Light
Maicena con Salsa Caramelo

11

- Lechuga Escarola
Mix Tradición
Zapallo Italiano Juliana
Mix de Zanahoria, Repollo Blanco y Cilantro
- Sopa de Carne con Fideos
- Lomito de Cerdo Asado
Charquican de Verduras con Huevo Rallado
- Arroz
- Pollo con Arroz
- Ensalada Mediterranea Q.Fresco y Quinoa
- Ensalada de Fruta Primavera
Jalea Light
Yogurt con Cereal

12

- Lechuga Escarola
Mix Cuatro Estaciones
Pebre Tomate
Apio con Manzana
- Crema de Zanahoria
- Salsa Boloñesa
Porotos Granados con Mazamorra
- Espirales
- Pollo con Fideos
- Ensalada Naturista con Huevo y Espárragos
- Macedonia de Primavera
Jalea Light
Leche Asada con Caramelo

13

- Lechuga Escarola
Zanahoria Rallada
Espinaca Cruton
Repollo Morado con Cilantro
- Sopa de Verduras Natural
- Merluza/Croqueta de Pescado
Tortilla de Porotos Verdes
- Puré de Papas a la Crema
Verduras a la Mantequilla
- Pollo con Arroz
- Ensalada Jardín con Pollo
- Naranja con Azucar Flor
Jalea Light
Torta de Yogurt

14

- Lechuga Escarola
Mix Tradición
Choclo con Zapallo Italiano
Betarraga Cubo
- Crema de Champiñones
- Filetitos de Ave Arvejados
Lentejas a la Parmesana
- Arroz Perla
Proteína Soya
- Pollo con Papa
- Ensalada César de Atún
- Compota Pera con Frutilla
Jalea Light
Queque Marmol

15

- Lechuga Escarola
Repollo Morado
Tomate
Espinaca
- Sopa de Pollo con Sémola
- Pizza Napolitana
Humita en Olla con Pebre
- Pollo con Fideos
- Salpicón de Pollo
- Macedonia de Primavera
Jalea Light
Natilla Vainilla con Salsa Caramelo

18

- Lechuga Escarola
Mix Tradición
Zanahoria con Sésamo
Cole Slow Morado
- Crema Espinaca
- Pechuga de Ave Pomodoro
Omelette de Palmitos
- Spaghettis
Bouquetier de Verduras
- Pollo con Fideos
- Ensalada Tomate Relleno Atún
- Naranja
Jalea Diet
Bavarois de Durazno

19

- Lechuga Escarola
Pepino con Yogurt
Betarraga Rallada
Verduras Chinas
- Sopa de Pollo con Sémola
- Lomito de Cerdo al Jugo
Porotos a la Chilena
- Arroz Perla
- Pollo con Arroz
- Ensalada Thai
- Macedonia de Primavera
Jalea Diet
Leche Nevada con Salsa Caramelo

20

- Lechuga Escarola
Tomate
Zapallo Italiano
Cous Cous con Verduras
- Crema Zapallo
- Merluza/Varitas de Pescado
Tortilla Naturista
- Pure de Papas
Guiso de Porotos Verdes
- Pollo con Papa
- Ensalada Jamón Queso
- Compota de Manzana
Jalea Light
Flan de Caramelo con Salsa Manjar

21

- Lechuga Escarola
Mix Repollo
Hummus de Garbanzo
Insalata
- Sopa de Caracolutos con Huevo
- Carne Asada
Lentejas Guisadas
- Arroz con choclo
- Pollo con Arroz
- Ensalada Naturista con Queso Chacra
- Ensalada Frutas Primavera
Jalea Light
Profiteroles con Crema Pastelera

22

- Lechuga Escarola
Tomate
Betarraga Cubo
Zanahoria con Perejil
- Crema de Champiñones
- Papa Rellena con Queso
Chapsui de Pavo (Trutro)
- Arroz Perla
- Pollo con Papa
- Wraps Vegetarianos
- Macedonia de Primavera
Jalea Light
Helado Palito

25

- Lechuga Escarola
Repollo Morado
Pepino con Orégano
Zanahoria Rallada
- Sopa de Pantrucas con Huevo
- Carnes Mixtas Salteadas
Estofado de Alcachofa
- Arroz Graneado
- Pollo con Arroz
- Ensalada Naturista con Atun
- Fruta de Primavera
Jalea Diet
Bavarois de Frambuesa

26

- Lechuga Escarola
Tomate con Cebolla Pluma
Quinoa con Verduras
Mix Tradición
- Crema de Verduras
- Albondigas Atomatadas
Lentejas Guisadas con Huevo Rallado
- Espirales
- Pollo con Fideos
- Ensalada Torta Panqueque
- Macedonia de Primavera
Jalea Diet
Queque de Zanahoria

27

- Lechuga Escarola
Repollo con Choclo
Betarraga
Porotos Frios
- Consomé de Ave
- Croqueta de Pescado/Merluza Vizcaina
Tortilla de Espinaca y Zanahoria
- Pure de Papas
Ratatouille
- Pollo con Papa
- Ensalada Tomate Relleno con Pollo
- Ensalada Frutas
Jalea Diet
Suspiro Limeño

28

- Lechuga Escarola
Mix 4 Estaciones
Apio
Tomate Cilantro
- Crema de Zanahoria
- Pollo Mongoliano
Porotos Granados al Pilco
- Arroz Perla
- Pollo con Arroz
- Ensalada Naturista Huevo Palmito
- Compota Mixta
Jalea diet
Rollo Gitano

29

- Lechuga Escarola
Zanahoria con Sésamo
Jardinera
Betarraga Rallada
- Sopa de Verduras con Huevo
- Sand. Hamburguesa con Queso
Zap. Relleno con Proteína Vegetal y Arroz
- Guacamole
- Pollo con Papa
- Ensalada China
- Macedonia de Primavera
Jalea Diet
Panacota de Frambuesa

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: \$5.046

CONTACTO CASINO

Administrador: Ursula Gajardo

Correo: gajardo-ursula@aramark.cl

Telefono: +569 6611 6162

aramark