

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lechuga Betarraga Choclo Sopa de Verduras Carne a la Cacerola Porotos Guisados Reineta Arroz Blanco Verduras Lyonesa Lechuga Carne con Arroz Compota de Durazno Manzana Roja Jalea Compota de Durazno	03 Lechuga Tomate Repollo Blanco Crema de Zapallo Italiano Salsa Crema-Pomodoro Lentejas Merluza a la Plancha Quifaros Verduras Cous cous Lechuga Tomate Quifaro con Crema Naranja Naranja Yoghurt Compota de Manzana Natural	04 Lechuga Chilena Pepino Sopa Pastina Salmón a la Plancha Charquicán Huevo Poche Arroz Blanco Verduras Torneadas Lechuga Arroz con Huevo Revuelto Jalea Pera Suspiro Limeño Macedonia	05 Lechuga Tomate Apio Consomé al Huevo Pollo Barbecue Poroto Granados con Mazamorra Reineta al Horno Papas Fritas Homeadas Verduras con Quinoa Tomate Choclo Pollo con Papas Fritas Homeadas Platano Pera Merengon de Durazno Compota de Mixta	06 Lechuga Choclo Repollo Morado Sopa de Fideos Fideos Tostados con Huevo Revuelto Garbanzos Guisados Salmón a la Plancha Arroz Blanco Verduras Torneadas Lechuga Fideos Tostados con Huevo Revuelto Queque Marmol Manzana Verde Leche Nevada Macedonia Queque Marmol
09 Lechuga Espinaca Zanahoria Rallada Sopa al Ciboulette Pomodoro-Pesto Lentejas Guisadas Reineta Caracollitos Verduras Cous cous Lechuga Zanahoria Lentejas Guisadas Yoghurt Pera Yoghurt Compota de Piña	10 Lechuga Apio Tomate Pantrucas Chapsui de Ave Omelette de Champignon Merluza al Vapor Arroz Blanco Verduras al Vapor Lechuga Tomate Pollo con Arroz Jalea Naranja Jalea Macedonia	11 Lechuga Repollo con Zanahoria Poroto Verde Frances Sopa de Verduras Humita en Olla con Pebre de Tomate Salmón a la Soya Verdura Oriental Lechuga Salmón con Espirales Leche Asada Manzana Verde Leche Asada Compota Mixta	12 Lechuga Betarraga Rallada Pepino Ensalada Crema de Verduras Carne al Horno Tortilla de Espárrago Merluza a la Plancha Arroz Israelí Verduras a la Lyonesa Lechuga Pepino Ensalada Vacuno con Arroz Platano Platano Mousse de Naranja Macedonia	13 Lechuga Choclo Apio Sopa al Huevo Pizza Napolitana Tortilla Choclo Tomate Salmón a la Plancha Panache de Verdura Choclo con Apio Pizza Napolitana Durazno al Jugo Manzana Roja Sémola con Leche Macedonia Brazo de Reina
16 Lechuga Choclo Repollo Morado Sopa de Verduras Salsa Crema-Pomodoro-Pesto Garbanzos Guisados Merluza al Horno Espaghetis Verduras al Vapor Lechuga Choclo Corbatillas Pomodoro Yoghurt Manzana Verde Leche Asada Compota de Durazno	17 Lechuga Tomate Apio Crema de Zapallo Italiano Carne al Horno Omelette de Champignon Reineta a la Plancha Arroz Primavera Verduras Torneadas Lechuga Tomate Vacuno con Arroz Naranja Naranja Mousse de Piña Macedonia	18 Lechuga Zanahoria Rallada Pepino Ensalada Sopa Pastina Merluza Frita Zapallo Italiano Relleno Arroz Blanco Aceña a la Crema Lechuga Zanahoria Merluza Frita con Arroz Jalea Pera Sémola con Leche Compota de Manzana	19 Lechuga Jardinería Pepino Ensalada Consomé al Huevo Salsa Bolognesa Porotos con Mazamorra Reineta a la Soya Espirales Verduras con Quinoa Lechuga Pepino Ensalada Espirales con Bolognesa Platano Platano Merengon de Frutilla Macedonia	20 Lechuga Tomate Repollo Mixto Sopa de Fideos Quesadilla con Guacamole Salmón a la Plancha Tortillon de Zanahoria Espinaca Puré de Papas Guiso de Zapallo Italiano Lechuga con Repollo Blanco Salmón con Puré Yoghurt Manzana Roja Leche Nevada Jalea Torta Casera
23 Lechuga Espinaca Zanahoria Rallada Sopa al Huevo Pollo Apanado Omelette de Porotos Verdes Merluza al Vapor Arroz Blanco Verdura Quinoa Lechuga Pollo Apanado con Arroz Blanco Naranja Merengon de Platano Durazno al Jugo	24 Lechuga Tomate Repollo Blanco Sopa de Caracollitos Pomodoro-Vegetariana Torta Pascualina Reineta a la Plancha Mostaccioli Bouquetiere de Verdura Lechuga Tomate Mostaccioli con Crema Yoghurt Manzana Roja Yoghurt Compota Mixta	25 Lechuga Ensalada Chilena Ensalada Apio Consomé de Vacuno Salmón al Horno Carbonada de Ave Arroz Blanco Budin de Verduras Tomate Salmón con Arroz Jalea Pera Leche Nevada Macedonia	26 Lechuga Ensalada Zanahoria Pepino Ensalada Crema de Tomates Salteado de Vacuno Tortillon de Espárragos Merluza a la Plancha Fideos Cabellos Tostado Verduras Cous cous Lechuga Zanahoria Salteado de Carne con Fideos Cabellos Tostado Platano Platano Mousse de Frutilla Compota de Pera	27 Lechuga Choclo Tomate Sopa de Verduras Pizza Napolitana Salmón a la Plancha Papas al Vapor Tortilla Choclo Tomate Tomate Choclo Pizza de Queso Naranja Manzana Verde Suspiro Limeño Macedonia

En el mes del deporte, Actívalo 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 energicamente, etc.

Todos nuestros alimentos son sin sellos.

ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS



SALAD BAR



ENSALADA GAN Y 1° TURNO



SOPE O CREMA LEGUMBRES



PLATO DE FONDO GAN Y 1° TURNO



PLATOS DE FONDO



POSTRE GAN Y 1° TURNO



ACOMPANAMIENTOS



POSTRE

COMUNICARSE CON ADMINISTRADOR

Administrador: Hector Mancilla

Correo: mancilla-hector@aramark.cl

Telefono: +569 7779 1261

+562 2654 7952

