



COLEGIO LINCOLN COLLEGE

Minuta Marzo 2020
Valor Almuerzo \$2.800.-



| Lunes | Kcal | Martes 03 | Kcal | Miércoles 04 | Kcal | Jueves 05 | Kcal | Viernes 06 | Kcal |
|---|------|--|------|---|------|--|------|--|------|
| | | Cocreta de Pollo Napolitana | 299 | Albondigas con salsa al tuco acompañado de arroz al curry | | Chapsui de cerdo con arroz perla. | 299 | Una croqueta Káiser. | |
| | | Carne Picada guisada del carnicero con papitas al horno con un toque de romero | 224 | Una chuleta de cerdo frita con salsa a la mostaza | | Una Humita con ensalada a la chilena | 248 | Hamburguesa casera rellena con queso cheddar. | |
| | | Ensalada Griega con salsa al cilantro | 180 | Ensalada surtida con una brocheta de pollo con verduras | | Una fajita con filetillo de pollo apanado, lechuga, tomate, choclo y Salsa de ajo. | 173 | Ensalada Toscana con salsa de ajo y perejil. | |
| Lunes 09 | Kcal | Martes 10 | Kcal | Miércoles 11 | Kcal | Jueves 12 | Kcal | Viernes 13 | Kcal |
| Fetuccini con salsa de queso y jamón picado en cubos. | 260 | Porotos granados con mazamorra. | 255 | Estofado Chilote. | 299 | Arroz a la valenciana. | 290 | Chapsui de cerdo con arroz chaufan. | 280 |
| Pulpa de cerdo arvejada. | 355 | Ragú del carnicero con arroz pilaf. | 298 | Pescado Frito con ensalada a la chilena. | 350 | Carnes a la cacerola con salsa chimichurri. | 300 | Pollo Asado a la coca-cola | 350 |
| Omelette relleno con champiñones salteados. | 245 | Una tortilla de pescado con ajo y perejil. | 205 | Ensalada Cesar. | 173 | Tortilla Española. | 275 | Quiche de tomates, albahaca y choclo | 220 |
| Lentejas a la campesina | 380 | Pizza Queso - Tomate. | 450 | Una hamburguesa de carne napolitana. | 222 | Empanada de queso. | 400 | | |
| Lunes 16 | Kcal | Martes 17 | Kcal | Miércoles 18 | Kcal | Jueves 19 | Kcal | Viernes 20 | Kcal |
| Corbatitas con Salsa Boloñesa. | 230 | Porotos con Riendas. | 340 | Garbanzos con Chorizo. | 290 | Papa rellena con jamon y queso. | 390 | 1. Spaguettis con salsa al pesto. | 358 |
| chuleta frita con salsa a la mostaza. | 205 | Pechuga de pollo escabechada. | 470 | Lasaña. | 350 | Un truto de pollo corto arvejado con pure natural. | 300 | 2 Carne mechada. | 450 |
| 3. Tomate relleno con pasta de atun en base de lechuga. | 139 | Ensalada surtida con huevo relleno con mousse de palta. | 340 | Ceviche de champiñones | 200 | Pascualina. | 227 | 3. Tortilla de zanahoria con medio huevo duro. | 300 |
| Pulпитos de salchicha de pavo al horno con salsa. | 255 | Un Barros - Luco. | 245 | Crocante Káiser. | 400 | Pizza napolitana. | | | |
| Lunes 23 | Kcal | Martes 24 | Kcal | Miércoles 25 | Kcal | Jueves 26 | Kcal | Viernes 27 | Kcal |
| Lentejas a la parmesana. | 290 | Pastel de papas. | 390 | Porotos con pilco. | 354 | Spaguettis con queñeles y salsa italiana. | 370 | Paella. | 415 |
| Strogonoff con arroz perla | 205 | Pechuga de pollo con salsa Dijon. | 420 | lomo de cerdo escabechado | 430 | Pollo Sabor Casero. | 450 | Pavo al horno. | 490 |
| Guiso de acelga con huevo duro. | 139 | Causa Limeña. | 234 | Quiche de tomates, choclo y albahaca | 345 | Panqueque de espinaca relleno con verduras salteadas | 276 | Papas a la Huancaína. | 389 |
| Nugett de pollo con un huevo frito. | 255 | Salchi-Papas | 347 | Crocante de pollo napolitano | 380 | Churrasco italiano. | 430 | | |
| Lunes 30 | Kcal | Martes 31 | Kcal | Miércoles | Kcal | Jueves | Kcal | Viernes | Kcal |
| Una hamburguesa de pavo con salsa. | 290 | Charquican con huevo frito | 390 | | | | | | |
| Carne a la cacerola. | 410 | Pulpa de cerdo a la chilena | 420 | | | | | | |
| Un tomate relleno con pasta de ave. | 267 | Ensalada Surtida con jamon relleno con pasta de huevo | 234 | | | | | | |
| Omelette de jamon-queso | 390 | Chaparritas | 347 | | | | | | |

4 Alternativas diarias:

1) Plato fuerte; 2) Alternativa energético ; 3) Alternativa hipocalórica y 4) Alternativa niños.
Almuerzo incluye: Salad Bar 5 ensaladas y 6 salsas - Sopa o crema casera - Acompañamientos 2 a 3 variedades - Buffet de Postres 4 a 8 variedades Incluye fruta natural.



Venta de talonarios directamente en el colegio Lunes, martes y miércoles y con transferencia bancaria a nombre de: Concesiones de Casinos Tamara Álvarez. RUT: 76.626.866-8 - Cta., Corriente N° 000973592971, Banco SCOTIABANK, (Enviar comprobante de transferencia indicando nombre y curso del alumno al siguientes correo tamara.alvarez@sabor-casero.cl - jorge.molina@sabor-casero.cl o CELULAR - WSP + 56977378392

*** NO SE ACEPTARAN TRANSFERENCIAS BANCARIAS EL MISMO DÍA**