



Menú Colegio Lincoln

Septiembre 2026



PRIMERO TU BIENESTAR

Revisa los **alérgenos** alimentarios presentes en nuestras preparaciones, de acuerdo a su respectivo color:

- | | |
|--|--|
|  Crustáceos |  Lácteos |
|  Trigo |  Nueces |
|  Huevo |  Sulfitos |
|  Pescados |  Sésamo |
|  Maní |  Apio |
|  Soja | |

¡ INFÓRMATE ANTES DE CONSUMIR !

Información Importante para los Comensales

Nuestro servicio promueve el consumo de agua como bebida principal, fomentando hábitos de vida saludable. De manera complementaria, se encuentra disponible jugo sin azúcar añadida.

El menú incluye de forma opcional pan en porciones de 30 g y una sección de salsas y aderezos, destinada a complementar adecuadamente su alimentación diaria.



MENÚ DIARIO

MARTES 01

 SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Porotos con cebolla y cilantro • Tomate-Choclo - Pepino en Cubitos y Cilantro

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Nuggets de pollo al horno	
 2 TRADICIONAL	Lasaña Boloñesa	
 3 HIPOCALÓRICO	Causa de Ave	
 4 VEGETARIANO	Lentejas a la Sureña	

 ACOMPANAMIENTO	• Arroz con caldo de carne y sofrito • Pure	
 POSTRES	Sin alérgenos • Compota Mixta • Macedonia	Con alérgenos • Jalea con Yogur • Arroz con Leche • Copa cremosa de Granola y Berries • Queque de Chocolate Casero

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

● Crustáceos

Trigo

Huevo

● Pescados

Maní

● Soja

● Lácteos

●
Nueces

 Sulfitos

●
Sésamo

● Apio



MIÉRCOLES 02

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de Verduras
 SALAD BAR	• Lechuga • Ensalada Rusa • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Carne Guisada	 
 2 TRADICIONAL	Bistec de Cerdo con Salsa al Ajillo	 
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Griega	 
 4 VEGETARIANO	Crema de Esparragos con Pan al Ajo	 

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Spaguettis con salsa Tuco		
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia • Torta de Yogur	Con alérgenos • Mote Sabor Casero • Yogur • Suspiro Limeño	

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

- Crustáceos



 Huevo

● Pescados

Maní

● Soja

● Lácteos

●
Nueces

 Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

JUEVES 03

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga • Ensalada chilena • Coleslaw

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Pizza Queso y Tomate
 2 TRADICIONAL	Trutro de Pollo Asado a la Mostaza, Perejil y Cilantro
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Surtida con Mini Fritos de Atun
 4 VEGETARIANO	Guiso Fausto con carne vegetal y papas doradas

 ACOMPANAMIENTO	• Arroz Chaufan • Papa Baby asadas
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Fruta Natural • Tuti Fruti Con alérgenos • Cupcakes de carrot cake • Manjarate Casero • Leche Asada

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

VIERNES 04

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de Verduras y pan de ajo
 SALAD BAR	• Lechuga • Pepino en rodajas • Mix sabor casero

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Asado alemán con salsa de verduras
 2 TRADICIONAL	Cerdo Teriyaki
 3 HIPOCALÓRICO	Tortilla de Porotos Verdes
 4 VEGETARIANO	—

 ACOMPañAMIENTO	• Arroz Sabor Casero • Pure Mixto	
 POSTRES	Sin alérgenos • Macedonia • Profiteroles relleno con manjar y crema Con alérgenos • Jalea con Yogur	

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní
- Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo
- Apio



MENÚ DIARIO

LUNES 07

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga • Zanahoria • Apio

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Pasta con Salsa Alfredo	
 2 TRADICIONAL	Chuleta de Cerdo Escabechada	
 3 HIPOCALÓRICO	Zapallo Italiano Relleno con Carne y Parmesano	
 4 VEGETARIANO	Brochetas de Verduras	

 ACOMPANAMIENTO	• Arroz pilaf con hojas de Apio y Ajo • Espirales con salsa Boloñesa
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia • Queque Marmol Con alérgenos • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur • Flan de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

● Crustáceos



Trigo

Huevo

● Pescados

Maní

● Soja

● Lácteos

●
Nueces

 Sulfitos

Sésamo

Apio



MARTES 08

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Porotos con cebolla y cilantro • Tomate-Choclo - Pepino en Cubitos y Cilantro

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Chicken Tenders	
 2 TRADICIONAL	Albondigas con Salsa Tuco	
 3 HIPOCALÓRICO	Tortilla Española	
 4 VEGETARIANO	Porotos Menestron	

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz con caldo de carne y sofrito • Pure	
 POSTRES	Sin alérgenos • Compota Mixta • Macedonia	Con alérgenos • Jalea con Yogur  • Arroz con Leche  • Copa cremosa de Granola y Berries  • Queque de Chocolate Casero 

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

● Crustáceos

Trigo

Huevo

● Pescados

●
Maní

● Soja

● Lácteos

● Nueces

 Sulfitos

Sésamo

Apio



MIÉRCOLES 09

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de Verduras
 SALAD BAR	• Lechuga • Ensalada Rusa • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Hamburguesa Casera	 
 2 TRADICIONAL	Pollo Mongoliano	  
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada surtida con roll de atún, queso crema y sésamo.	  
 4 VEGETARIANO	Ñoquis de zapallo con salsa de berenjenas al Tucu	  

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Spaguettis con salsa Tuco		
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia • Torta de Yogur	Con alérgenos • Mote Sabor Casero • Yogur • Suspiro Limeño	

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

● Crustáceos



Huevo

- Pescados

● Maní

● Soja

● Lácteos

- Nueces

- Sulfitos

● Sésamo

●
Apio



MENÚ DIARIO

JUEVES 10

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga • Ensalada chilena • Coleslaw

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Empanada de Queso
 2 TRADICIONAL	Carne a la Cacerola con Salsa
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Surtida con Rollitos de Jamón Rellenos con Pasta de Huevo
 4 VEGETARIANO	Pascualina

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Chaufan • Papa Baby asadas
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Fruta Natural • Tuti Fruti Con alérgenos • Cupcakes de carrot cake • Manjarate Casero • Leche Asada

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

VIERNES 11

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de Verduras y pan de ajo
 SALAD BAR	• Lechuga • Pepino en rodajas • Mix sabor casero

PLATOS DE FONDO		
 1 TRADICIONAL	Pantrucas	
 2 TRADICIONAL	Trutro de Pollo al Jugo	
 3 HIPOCALÓRICO	Rizzo al pesto, champiñones y tomates asados	
 4 VEGETARIANO	—	

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Sabor Casero • Pure Mixto	
 POSTRES	Sin alérgenos • Macedonia • Profiteroles relleno con manjar y crema	Con alérgenos • Jalea con Yogur

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

LUNES 21

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga • Zanahoria • Apio

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Pasta con Salsa Boloñesa	
 2 TRADICIONAL	Trutro de Pollo Asado a la Mostaza, Perejil y Cilantro	
 3 HIPOCALÓRICO	Omelette de Queso - Albahaca	
 4 VEGETARIANO	Lentejas Nevadas	

 ACOMPANAMIENTO	• Arroz pilaf con hojas de Apio y Ajo • Espirales con salsa Boloñesa
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia • Queque Marmol Con alérgenos • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur • Flan de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

● Crustáceos



● Huevo

- Pescados

Maní

● Soia

● Lácteos

● Nueces

● Sulfitos

Sésamo



MARTES 22

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Porotos con cebolla y cilantro • Tomate-Choclo - Pepino en Cubitos y Cilantro

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Papa Rellena con Pino de Carne	
 2 TRADICIONAL	Chuleta al ajillo	
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Caprese	 
 4 VEGETARIANO	Curry de garbanzos con crema de Coco	

 ACOMPANAMIENTO	• Arroz con caldo de carne y sofrito • Pure
 POSTRES	Sin alérgenos • Compota Mixta • Macedonia Con alérgenos • Jalea con Yogur • Arroz con Leche • Copa cremosa de Granola y Berries • Queque de Chocolate Casero

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

● Crustáceos

Trigo

Huevo

● Pescados

Maní

● Soja

● Lácteos

● Nueces

 Sulfitos

●
Sésamo

● Apio



MIÉRCOLES 23

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de Verduras
 SALAD BAR	• Lechuga • Ensalada Rusa • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Charquican con Carne y Huevo Frito	
 2 TRADICIONAL	Milanesa de Pollo	 
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Toscana	 
 4 VEGETARIANO	Croqueta de Porotos Rojos con Ajo y Perejil	 

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Spaguettis con salsa Tuco
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia • Torta de Yogur Con alérgenos • Mote Sabor Casero • Yogur • Suspiro Limeño

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

- Crustáceos



Huevo

● Pescados

●
Maní

● Soja

●
L áctens

• **Nueces**

● Sulfitos

● Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

JUEVES 24

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga • Ensalada chilena • Coleslaw

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Cheeseburger	  
 2 TRADICIONAL	Carne Mongoliana y Arroz Chaufan	  
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada surtida con mini tacitas de alcachofa rellenas de atún y sésamo	 
 4 VEGETARIANO	Lasaña de Verduras	    

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Chaufan • Papa Baby asadas	
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Fruta Natural • Tuti Fruti	Con alérgenos • Cupcakes de carrot cake • Manjarate Casero • Leche Asada

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

● Crustáceos

Trigo

Huevo

- Pescados

● Maní

● Soja

● Lácteos

● Nueces

- Sulfitos

 Sésamo

●
Apio



MENÚ DIARIO

VIERNES 25

 SOPA / CREMA	• Crema de Verduras y pan de ajo
 SALAD BAR	• Lechuga • Pepino en rodajas • Mix sabor casero

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Carbonada con Carne Picada	 
 2 TRADICIONAL	AjÍ de Gallina	   
 3 HIPOCALÓRICO	Fritos de acelga	
 4 VEGETARIANO	—	

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Sabor Casero • Pure Mixto
 POSTRES	Sin alérgenos • Macedonia • Profiteroles relleno con manjar y crema Con alérgenos • Jalea con Yogur

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

● Crustáceos



 Huevo

- Pescados

●
Maní

● Soia

● Lácteos

● Nueces

Sulfitos

 Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

LUNES 28

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga • Zanahoria • Apio

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Crocante de Pollo al Horno
 2 TRADICIONAL	Strogonoff
 3 HIPOCALÓRICO	Gratín de Zapallo Italiano
 4 VEGETARIANO	Porotos con Pilco

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz pilaf con hojas de Apio y Ajo • Espirales con salsa Boloñesa	
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia • Queque Marmol	Con alérgenos • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur • Flan de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní
- Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo
- Apio



MENÚ DIARIO

MARTES 29

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Porotos con cebolla y cilantro • Tomate-Choclo - Pepino en Cubitos y Cilantro

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Arroz Sabor Casero	
 2 TRADICIONAL	Pastel de Carne	 
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Cesar de Pollo	   
 4 VEGETARIANO	Quiche de Espinacas, Choclo y Tomate Asado	  

 ACOMPANAMIENTO	• Arroz con caldo de carne y sofrito • Pure
 POSTRES	Sin alérgenos • Compota Mixta • Macedonia Con alérgenos • Jalea con Yogur • Arroz con Leche • Copa cremosa de Granola y Berries • Queque de Chocolate Casero

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

● Crustáceos

Trigo

Huevo

● Pescados

●
Maní

● Soja

● Lácteos

● Nueces

 Sulfitos

 Sésamo

Apio



MIÉRCOLES 30

SEPTIEMBRE 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de Verduras
 SALAD BAR	• Lechuga • Ensalada Rusa • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro

PLATOS DE FONDO

 1 TRADICIONAL	Pure con Salchicha asada y Huevo frito	
 2 TRADICIONAL	Chapsui de cerdo	
 3 HIPOCALÓRICO	Torta Salada	
 4 VEGETARIANO	Chupe de Alcachofa	

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Spaguettis con salsa Tuco	
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia • Torta de Yogur	Con alérgenos • Mote Sabor Casero • Yogur • Suspiro Limeño

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

- Crustáceos



 Huevo

● Pescados

Maní

● Soja

● Lácteos

●
Nueces

 Sulfitos

Sésamo

●
Apio

