



Menú Lincoln College Marzo 2026



LINCOLN
COLLEGE
HUECHURABA

<https://sabor-casero.cl>



PRIMERO TU BIENESTAR

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

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

¡ 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

LUNES 02

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Pollo Casero con Sémola
 SALAD BAR	• Tomate- Pepino en Cubitos • Lechuga Escarola • Zanahoria
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Lenteja a la parmesana
 2 TRADICIONAL	Trutro de pollo asado a la Peruana
 3 HIPOCALÓRICO	Croqueta de pescado casera
 4 VEGETARIANO	Pimentón relleno con verduras y arroz integral
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Pasta con Salda de Tomate
 POSTRES	• Jalea – Flan – Macedonia – Yogur – Fruta Natural – Paleta de Helado de agua

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

MARTES 03

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos
 SALAD BAR	• Repollo Verde • Lechuga Escarola • Betarraga con Cebolla
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Cerdo escabechado
 2 TRADICIONAL	Hamburguesa casera con salsa al ajillo
 3 HIPOCALÓRICO	Tomate relleno con ave pimentón
 4 VEGETARIANO	Carbonada vegetariana
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Puré • Cebolla Frita
 POSTRES	• Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 04

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema Casera de Verduras o Legumbres
 SALAD BAR	• Lechuga • Porotos con Cebolla Morada • Papas Mayo
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Chaparrita
 2 TRADICIONAL	Carne a la Cacerola
 3 HIPOCALÓRICO	Papa a la Huancaína
 4 VEGETARIANO	Falafel con Salsa de Yogur
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Pasta con Salsa de Tomate • Verduras Salteadas
 POSTRES	• Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Paleta Helado de agua - Fruta Natural

Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



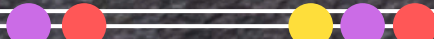
Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

JUEVES 05

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga escarola • Repollo Verde – Repollo Morado • Ensalada Chilena
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Sandwich de Croqueta de Pollo-Queso cheddar  
 2 TRADICIONAL	Pollo Mongoliano con Arroz Chaufan  
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Caprese  
 4 VEGETARIANO	Lasaña de verduras  
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Papas Asadas  • Verduras al Wok  
 POSTRES	• Jalea – Leche Asada – Kuchen Miga – Mousse de Fruta – Tuti fruti – Paleta de Helado de agua 

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

-  Crustáceos
-  Trigo
-  Huevo
-  Pescados
-  Maní y Soja
-  Lácteos
-  Nueces
-  Sulfitos

MENÚ DIARIO

VIERNES 06

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	Consomé de Pollo Casero con Fideos
 SALAD BAR	- Lechuga Escarola - Mix Sabor Casero - Pepino en Rodajas
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Goulash de Cerdo
 2 TRADICIONAL	Pastel de Choclo
 3 HIPOCALÓRICO	
 4 VEGETARIANO	Hamburguesa Casera de Verduras
 ACOMPAÑAMIENTO	- Arroz Integral con Verduras - Puré Mixto
 POSTRES	Panqueque con manjar – Jalea – Fruta Picada

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

LUNES 09

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Pollo Casero con Sémola
 SALAD BAR	• Tomate- Pepino en Cubitos • Lechuga Escarola • Zanahoria
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Spaguettis con salsa boloñesa
 2 TRADICIONAL	Lomito de cerdo con vegetales y salsa
 3 HIPOCALÓRICO	Tortilla de acelga y zanahoria
 4 VEGETARIANO	Porotos con pilco
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Pasta con Salda de Tomate
 POSTRES	• Jalea – Flan – Macedonia – Yogur – Fruta Natural – Paleta de Helado de agua

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

MARTES 10

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos
 SALAD BAR	• Repollo Verde • Lechuga escarola • Betarraga con Cebolla
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Papa rellena con jamón-queso
 2 TRADICIONAL	Chapsui de Carne
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada César de Pollo
 4 VEGETARIANO	Crema de garbanzo con crutones
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Puré • Cebolla Frita
 POSTRES	• Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 11

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema Casera de Verduras o Legumbres
 SALAD BAR	• Lechuga • Porotos con Cebolla Morada • Papas Mayo
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Wraps con pop corns de pollo, lechuga, choclo y guacamole
 2 TRADICIONAL	Chuleta de Cerdo con Salsa a la Mostaza y perejil
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Surtida con Rollos de Atún y sésamo
 4 VEGETARIANO	Berenjenas Rellenas con Carne Vegetal
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Pasta con Salsa de Tomate • Verduras Salteadas
 POSTRES	• Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Paleta Helado de agua - Fruta Natural

Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



- Alérgenos**
- Sésamo
 - Crustáceos
 - Trigo
 - Huevo
 - Pescados
 - Maní y Soja
 - Lácteos
 - Nueces
 - Sulfitos

MENÚ DIARIO

JUEVES 12

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga escarola • Repollo Verde – Repollo Morado • Ensalada Chilena
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Pizza Albahaca Queso ⊗
 2 TRADICIONAL	Trutro de pollo arvejado ⊗
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada surtida con rollitos de jamón relleno con pasta de huevo ⊗
 4 VEGETARIANO	Crema de Lentejas acompañada de Pan de Ajo
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Papas Asadas • Verduras al Wok
 POSTRES	• Jalea – Leche Asada – Kuchen Miga – Mousse de Fruta – Tuti fruti – Paleta de Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

VIERNES 13

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	Consomé de Pollo Casero con Fideos
 SALAD BAR	- Lechuga Escarola - Mix Sabor Casero - Pepino en Rodajas
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Pantrucas
 2 TRADICIONAL	Pescado Apanado
 3 HIPOCALÓRICO	
 4 VEGETARIANO	Tortilla de porotos verdes
 ACOMPAÑAMIENTO	- Arroz Integral con Verduras - Puré Mixto
 POSTRES	Panqueque con manjar – Jalea – Fruta Picada

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



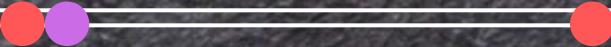
Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

LUNES 16

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	 • Consomé de Pollo Casero con Sémola
 SALAD BAR	• Tomate- Pepino en Cubitos • Lechuga Escarola • Zanahoria
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Croqueta de pollo al horno
 2 TRADICIONAL	Carne a la cacerola con salsa 
 3 HIPOCALÓRICO	Zapallo italiano relleno con carne 
 4 VEGETARIANO	Brochetas de verduras
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Pasta con Salda de Tomate  
 POSTRES	• Jalea – Flan – Macedonia – Yogur – Fruta Natural – Paleta de Helado de agua

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

-  Crustáceos
-  Trigo
-  Huevo
-  Pescados
-  Maní y Soja
-  Lácteos
-  Nueces
-  Sulfitos

MENÚ DIARIO

MARTES 17

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos
 SALAD BAR	• Repollo Verde • Lechuga escarola • Betarraga con Cebolla
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Arroz chaufa ⊗
 2 TRADICIONAL	Pastel de papas ⊗
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalda Surtida con Tacitas de Alcachofa y Pollo ⊗
 4 VEGETARIANO	Humita ⊗
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Puré • Cebolla Frita
 POSTRES	• Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 18

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema Casera de Verduras o Legumbres
 SALAD BAR	• Lechuga • Porotos con Cebolla Morada • Papas Mayo
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Lasaña Boloñesa
 2 TRADICIONAL	Pollo a la Crema con Salsa a la Mostaza y Cilantro
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Toscana
 4 VEGETARIANO	Canelones Florentinos rellenos de Espinaca y Queso
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Pasta con Salsa de Tomate • Verduras Salteadas
 POSTRES	• Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Paleta Helado de agua - Fruta Natural

Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

JUEVES 19

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga escarola • Repollo Verde – Repollo Morado • Ensalada Chilena
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Empanada de Queso ●●⊗
 2 TRADICIONAL	Bistec de cerdo con salsa al ajillo ●●
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Surtida con Cubos de Pavo Salteado ●⊗
 4 VEGETARIANO	Curry de Garbanzos con Crema de Coco
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Papas Asadas ● • Verduras al Wok ● ●●●●●●●●●●
 POSTRES	• Jalea – Leche Asada – Kuchen Miga – Mousse de Fruta – Tuti fruti – Paleta de Helado de agua ●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

VIERNES 20

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	Consomé de Pollo Casero con Fideos
 SALAD BAR	- Lechuga Escarola - Mix Sabor Casero - Pepino en Rodajas
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Tortilla Española
 2 TRADICIONAL	Cerdo Teriyaki con Arroz Chaufan 
 3 HIPOCALÓRICO	
 4 VEGETARIANO	Porotos con Mazamorra 
 ACOMPAÑAMIENTO	- Arroz Integral con Verduras - Puré Mixto
 POSTRES	Panqueque con manjar – Jalea – Fruta Picada

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

LUNES 23

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Pollo Casero con Sémola
 SALAD BAR	• Tomate- Pepino en Cubitos • Lechuga Escarola • Zanahoria
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Lentejas con papitas en cubo y huevo nieve
 2 TRADICIONAL	Strogonoff con champiñones
 3 HIPOCALÓRICO	Croquetas de pescado con ajo y perejil
 4 VEGETARIANO	Charquicán de verduras
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Pasta con Salda de Tomate
 POSTRES	• Jalea – Flan – Macedonia – Yogur – Fruta Natural – Paleta de Helado de agua

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

MARTES 24

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos
 SALAD BAR	• Repollo Verde • Lechuga escarola • Betarraga con Cebolla
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Puré con huevos fritos
 2 TRADICIONAL	Albóndiga con salsa tuco
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Griega
 4 VEGETARIANO	Crema de Zapallo Acompañado de Crutones
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Puré • Cebolla Frita
 POSTRES	• Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 25

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema Casera de Verduras o Legumbres
 SALAD BAR	• Lechuga • Porotos con Cebolla Morada • Papas Mayo
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Fideos salteados con carne y verduras
 2 TRADICIONAL	Gohan de pollo
 3 HIPOCALÓRICO	Causa de pescado y camarones
 4 VEGETARIANO	Quiche de acelga
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Pasta con Salsa de Tomate • Verduras Salteadas
 POSTRES	• Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Paleta Helado de agua - Fruta Natural

Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

JUEVES 26

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga escarola • Repollo Verde – Repollo Morado • Ensalada Chilena
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Cheeseburger ⊗
 2 TRADICIONAL	Carne Mechada
 3 HIPOCALÓRICO	Pescado a la Mediterránea al Horno
 4 VEGETARIANO	Ñoquis con salsa de berenjenas ⊗
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Papas Asadas • Verduras al Wok
 POSTRES	• Jalea – Leche Asada – Kuchen Miga – Mousse de Fruta – Tuti fruti – Paleta de Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

VIERNES 27

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Pollo Casero con Fideos
 SALAD BAR	• Lechuga Escarola • Mix Sabor Casero • Pepino en Rodajas
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Salchipapas
 2 TRADICIONAL	Arepa Reina Pepiada
 3 HIPOCALÓRICO	
 4 VEGETARIANO	Budin de Coliflor y Zanahoria
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Integral con Verduras • Puré Mixto
 POSTRES	• Panqueque con manjar – Jalea – Fruta Picada

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

LUNES 30

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Pollo Casero con Sémola
 SALAD BAR	• Tomate- Pepino en Cubitos • Lechuga Escarola • Zanahoria
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Trutro corto de pollo al jugo
 2 TRADICIONAL	Asado Aleman con Salsa Italiana
 3 HIPOCALÓRICO	Tortilla de zanahoria
 4 VEGETARIANO	Estofado Vegano
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz • Pasta con Salda de Tomate
 POSTRES	• Jalea – Flan – Macedonia – Yogur – Fruta Natural – Paleta de Helado de agua

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

MENÚ DIARIO

MARTES 31

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	Consomé de Vacuno Casero con Fideos
 SALAD BAR	- Repollo Verde - Lechuga escarola - Betarraga con Cebolla
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Cazuela de vacuno
 2 TRADICIONAL	Milanesa de Pollo
 3 HIPOCALÓRICO	Ceviche de Champiñones
 4 VEGETARIANO	Gratin de papas y brocoli
 ACOMPAÑAMIENTO	- Arroz - Puré - Cebolla Frita
 POSTRES	Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos



Menú Lincoln College Marzo 2026



LINCOLN
COLLEGE
HUECHURABA

