



**LINCOLN COLLEGE**  
HUECHURABA



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1	MAR 01	MIER 02	JUE 03	VIE 04
<b>SOPA / CREMA</b>	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	Carbonada
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	Arroz con Omelette - Gratin de papas
<b>SALAD BAR</b>	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	Zanahoria rallada
<b>SALSAS</b>	Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	Mix Verduras
<b>MENÚ 1</b>	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
<b>MENÚ 2</b>	Wraps de pollo salteado,lechuga, choclo, uacamole y salsa de ajo	Empanada de queso	Nuggetts de pollo con papas al horno	Charquicán con carne y huevo frito
<b>MENÚ 3</b>	Tomatican con papas doradas	Cerdo mongoliano con arroz perla	Hamburguesa casera con ajo y perejil con salsa al cilantro	Arroz chaufa
<b>MENÚ 4</b>	Ensalada surtida con cubos de queso fresco apanado	Papa a la Huancaína	Pescado a la mediterranea	Ensalada surtida con empanizado de pollo
<b>Postres</b>	Porotos granados con mazamorra	Cremoso de garbanzos con arroz pilaf	Risotto de Champiñones	Queque María - Jalea - Macedonia con Yogurt
	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	

**MENÚ Octubre 2024 - Semana 1**

**Belen Sanz S.**  
Nutricionista  
RUT.: 22.468.369-3

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.





<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1	LUN 07	MAR 08	MIER 09	JUE 10	VIE 11
<b>SOPA / CREMA</b>	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	Carbonada
<b>ACOMPANAMIENTO</b>	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	Arroz con Omelette - Gratin de papas
<b>SALAD BAR</b>	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	Zanahoria rallada
<b>SALSAS</b>	Mix Verduras	Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	Mix Verduras
	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
<b>MENÚ 1</b>	Espirales con salsa alfredo	Filetitos de pollo apanado	Chaparrita	Sandwich Barros - Jarpa con papitas en cubo doradas	Aji de gallina
<b>MENÚ 2</b>	Carne a la cacerola con salsa	Lasaña	Alitas de pollo al horno	Strogonoff con arroz al curry	Chuleta al sartén adobado con ajo, oregano, cilantro, mostaza y perejil
<b>MENÚ 3</b>	Omelette relleno con espinaca a la crema	Ceviche de champiñones y verduras	Ensalada surtida con cubos de pavo al ajillo	Quiche de Papas con Vegetales verdes y Salsa Tuco	Ensalada Griega
<b>MENÚ 4</b>	Carbonada	Lenteja a la campesina	Pantrucas con carne vegetal	Crema de porotos con crutones al perejil	
<b>Postres</b>	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano - Frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	Queque María - Jalea - Macedonia con Yogurt

MENÚ Octubre 2024 - Semana 2

Belen Sanz S. - Nutricionista - RUT.: 22.468.369-3

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.





<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1	LUN 14	MAR 15	MIER 16	JUE 17	VIE 18
<b>SOPA / CREMA</b>	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	
<b>ACOMPañAMIENTO</b>	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	
<b>SALAD BAR</b>	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria	
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	
	Mix Verduras	Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	
<b>SALSAS</b>	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	
<b>MENÚ 1</b>	Hamburguesa de pavo con un huevo frito	Papa rellena con pino	Pizza Napolitana	Lentejas con chorizo frito	
<b>MENÚ 2</b>	Pechuga de pollo con salasa atomatada	Carne a la cacerola con salsa de verduras	Goulash de cerdo con arroz al cilantro	Pollo al jugo	
<b>MENÚ 3</b>	Tortilla de pescado con ajo y perejil	Ensalada Toscana	Ensalada cesar	Ensalada surtida con mini fritos de atun	
<b>MENÚ 4</b>	Brocheta de verduras con salsa verde	Lasaña verduras	Ensalada cremosa de cous cous y vegetales	Chapsui de vegetales con arroz curry	
<b>Postres</b>	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.

MENÚ Octubre 2024 - Semana 3

Belen Sanz S. Nutricionista RUT.: 22.468.369-3





<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1	LUN 21	MAR 22	MIER 23	JUE 24	VIE 25
<b>SOPA / CREMA</b>	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de pollo	Carbonada
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguettis	Arroz - Papitas asadas	Arroz con Omelette - Gratin de papas
<b>SALAD BAR</b>	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero	Porotos Verdes	Zanahoria rallada
	Mix Verduras	Salpicón	Porotos	Habas con cebolla	Mix Verduras
<b>SALSAS</b>	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón	Mayonesa - Limón - Pebre - Salsa verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
<b>MENÚ 1</b>	Corbatas con salsa boloñesa	Crocante de pollo napolitano	Hamburguesa Estilo york	Salchi- Papas	Porotos con chorizo
<b>MENÚ 2</b>	Chuleta escabechada	Carne mechada con salsa	Salsa de pollo pesto acompañado de fetuccini	Lomo de cerdo con salsa al ajillo	Bistec de pavo con salsa a la mostaza
<b>MENÚ 3</b>	Tortilla de acelga	Hand Roll de pollo	Tomate relleno con atún	Guiso de zapallo italiano con carne acompañado de papas fritas	Ensalada Mixta con Pollo al Estragón y Aderezo de Mostaza y Sésamo
<b>MENÚ 4</b>	Pimentón relleno con verduras y arroz integral	Hamburguesa de Poroto Negro y Lactonesa	Albóndigas de Quínoa con Salsa Bolognesa sin carne	Garbanzos cremosos con arroz perla	
<b>Postres</b>	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Helado - Arroz con leche	Queque María - Jalea - Macedonia con Yogurt

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.

MENÚ Octubre 2024 - Semana 4

Belen Sanz S. Nutricionista RUT.: 22.468.369-3





<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1	LUN 28	MAR 29	MIER 30		
<b>SOPA / CREMA</b>	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras		
<b>ACOMPAÑAMIENTO</b>	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz Primavera - Cebolla frita - Spaguetis		
<b>SALAD BAR</b>	Choclo Tomate	Apio	Mix Verduras		
	Pepinos	Lechuga - Espinaca	Cous Cous Sabor Casero		
<b>SALSAS</b>	Mix Verduras	Salpicón	Porotos		
	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite.	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre con ají - Salsa Peruana - Limón		
<b>MENÚ 1</b>	Nugetts de pollo al horno	Burrito mixto	Pizza araña		
<b>MENÚ 2</b>	Carne guisada con champiñones	Chapsui de pollo con arroz chaufan	Trutro de pollo apanado		
<b>MENÚ 3</b>	Tortilla de porotos verdes	Ensalada Caprese	Pescado al horno con salsa tuco y queso		
<b>MENÚ 4</b>	Carbonestron	Fritos de coliflor y brocoli acompañado Hummus de zanahoria	Muffins de Espinaca Crispy		
<b>Postres</b>	Jalea de Frutilla - Mousse de Platano - Mix frutas - Flan de Chocolate - Colegial	Compota mixta - Jalea con Yogurt - pie de Limón - Sémola con leche - Helado	Torta de Chocolate - Jalea - Mousse de Fruta plátano frutilla - Macedonia - Fruta Natural		

MENÚ Octubre 2024 - Semana 5

Belen Sanz S. - Nutricionista - RUT.: 22.468.369-3

Nota: Incluye pan en diferentes variedades, jugo o agua.