



Menú Lincoln College Octubre 2025



**LINCOLN
COLLEGE
HUECHURABA**

<https://sabor-casero.cl>





PRIMERO TU BIENESTAR

Revisa los **alérgenos** presentes en nuestras preparaciones



**¡ 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 29

SEPTIEMBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero



SALAD BAR

- Tomate, Pepino en Cubitos y Choclo
- Lechuga Espinaca
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Carbonada con carne picada



2 TRADICIONAL

Pechuga de pollo con salsa tuco



3 HIPOCALÓRICO

Omelette de Queso - albahaca



4 VEGETARIANO

Chupe de alcachofa



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salsa de Tomate



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Paleta Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

MARTES 30

SEPTIEMBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero



SALAD BAR

- Repollitos de Bruselas
- Lechuga - Espinaca - Zanahoria
- Betarraga con Cebolla

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Burrito de carne mechada y vegetales 



2 TRADICIONAL

Hamburguesa casera con salsa al ajillo



3 HIPOCALÓRICO

Ceviche de champiñones



4 VEGETARIANO

Pascualina de acelga y huevo duro 



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Puré
- Guiso de Zapallo Italiano



POSTRES

- Compota Mixta - Jalea - Queque - Macedonia - Sémola - Fruta natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 01

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras o Legumbres



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Porotos con Cebolla Morada
- Choclo Mayo

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Pasta con Salsa Alfredo



2 TRADICIONAL

Pollo Asado a la Peruana



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 con avena - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Suspiro Limeño - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

JUEVES 02

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Repollo verde - Repollo morado
- Ensalada Chilena

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Sandwich de Croqueta de Pollo



2 TRADICIONAL

Carne Mongoliana con Arroz Chaufan



3 HIPOCALÓRICO

Tomate Relleno Estilo Caprese



4 VEGETARIANO

Lasaña de Champiñones y Espinaca



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas
- Verduras Salteadas



POSTRES

- Jalea - Leche Asada - Kuchen - Mousse de Fruta - Tuti Fruti

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

VIERNES 03

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero



SALAD BAR

- Mix Lechuga - Espinaca - Zanahoria
- Mix Sabor Casero
- Pepino en Rodajas

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Goulash de Cerdo



2 TRADICIONAL

Cazuela de Vacuno



3 HIPOCALÓRICO

Hamburguesa Casera de Verduras



4 VEGETARIANO



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Integral con Verduras
- Puré Mixto



POSTRES

- Panqueques con Manjar - Jalea - Fruta Picada

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

LUNES 06

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero



SALAD BAR

- Tomate, Pepino en Cubitos y Choclo
- Lechuga Espinaca
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Nuggets de pollo al horno



2 TRADICIONAL

Carne a la cacerola



3 HIPOCALÓRICO

Omelette de Queso



4 VEGETARIANO

Mini Hamburguesas de Repollo con Salsa



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salsa de Tomate



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Paleta Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

MARTES 07

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero



SALAD BAR

- Repollitos de Bruselas
- Lechuga - Espinaca - Zanahoria
- Betarraga con Cebolla

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Porotos con Rienda y Chorizo al Horno



2 TRADICIONAL

Albondigas con Salsa Italiana



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Cesar de Pollo



4 VEGETARIANO

Pimentón Relleno con Verduras y Arroz Integral



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Puré
- Guiso de Zapallo Italiano



POSTRES

- Compota Mixto - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Semola con Leche - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 08

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras o Legumbres



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Porotos con Cebolla Morada
- Choclo Mayo

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Wraps de Vegetales, Jamon y Pasta de Huevo



2 TRADICIONAL

Chuleta de Cerdo con Salsa a la Mostaza y Cilantro



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada de Lechuga con Rollo de Atun y Vegetales



4 VEGETARIANO

Berenjenas Rellenas con Carne Vegetal



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Primavera
- Pasta con Salsa de Tomate
- Verduras Salteadas



POSTRES

- Muffin con avena - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Suspiro Limeño - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

JUEVES 09

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Repollo verde - Repollo morado
- Ensalada Chilena

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Pizza Albahaca Queso



2 TRADICIONAL

Carne Mechada



3 HIPOCALÓRICO

Gratin de Zapallo Italiano



4 VEGETARIANO

Crema de Lentejas acompañada de Pan de Ajo



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas
- Verduras Salteadas



POSTRES

- Jalea - Leche Asada - Kuchen - Mousse de Fruta - Tuti Fruti

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

VIERNES 10

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero



SALAD BAR

- Mix Lechuga - Espinaca - Zanahoria
- Mix Sabor Casero
- Pepino en Rodajas

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Pantrucas



2 TRADICIONAL

Pescado Apanado



3 HIPOCALÓRICO

Guiso de Champiñones



4 VEGETARIANO



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Integral con Verduras
- Puré Mixto



POSTRES

- Panqueques con Manjar - Jalea - Fruta Picada

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

LUNES 13

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero



SALAD BAR

- Tomate, Pepino en Cubitos y Choclo
- Lechuga Espinaca
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Salsa Boloñesa con Espirales



2 TRADICIONAL

Lomo de Cerdo Escabechado



3 HIPOCALÓRICO

Croquetas de Atún



4 VEGETARIANO

Tortilla de Acelga



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salsa de Tomate



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Paleta Helado de agua

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

MARTES 14

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero



SALAD BAR

- Repollitos de Bruselas
- Lechuga - Espinaca - Zanahoria
- Betarraga con Cebolla

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Puré con Huevo Frito



2 TRADICIONAL

Chapsui de Carne



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Surtida con Tacitas de Alcachofa y Pollo



4 VEGETARIANO

Guiso de Porotos Negros con Arroz Perla



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Puré
- Guiso de Zapallo Italiano



POSTRES

- Compota Mixto - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Semola con Leche - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 15

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras o Legumbres



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Porotos con Cebolla Morada
- Choclo Mayo

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Lasaña



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 con avena - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Suspiro Limeño - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

JUEVES 16

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Repollo verde - Repollo morado
- Ensalada Chilena

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Empanada de Queso



2 TRADICIONAL

Carne Mechada



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Surtida con Cubos de Pavo Salteado



4 VEGETARIANO

Curry de Garbanzos con Crema de Coco



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas
- Verduras Salteadas



POSTRES

- Jalea - Leche Asada - Kuchen - Mousse de Fruta - Tuti Fruti

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

VIERNES 17

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero



SALAD BAR

- Mix Lechuga - Espinaca - Zanahoria
- Mix Sabor Casero
- Pepino en Rodajas

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Tortilla Española



2 TRADICIONAL

Cerdo Teriyaki con Arroz Chaufan



3 HIPOCALÓRICO

Porotos con Mazamorra



4 VEGETARIANO



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Integral con Verduras
- Puré Mixto



POSTRES

- Panqueques con Manjar - Jalea - Fruta Picada

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

LUNES 20

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero



SALAD BAR

- Tomate, Pepino en Cubitos y Choclo
- Lechuga Espinaca
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Cerdo Picado con Salsa Tuco y Albahaca



2 TRADICIONAL

Truto de Pollo Corto Asado al Ajillo



3 HIPOCALÓRICO

Zapallo Italiano Relleno con Carne y Queso Parmesano



4 VEGETARIANO

Carbonada con Carne Vegetal



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salsa de Tomate



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Paleta Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

MARTES 21

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero



SALAD BAR

- Repollitos de Bruselas
- Lechuga - Espinaca - Zanahoria
- Betarraga con Cebolla

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Burrito de Carne, Porotos Negros y Vegetales



2 TRADICIONAL

Strogonoff con Champiñones



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Griega



4 VEGETARIANO

Crema de Zapallo Acompañado de Crutones



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Puré
- Guiso de Zapallo Italiano



POSTRES

- Compota Mixto - Jalea - Queque Casero -
Macedonia - Semola con Leche - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 22

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras o Legumbres



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Porotos con Cebolla Morada
- Choclo Mayo

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Ramen de Pollo



2 TRADICIONAL

Bistec de Cerdo al Horno con Salsa Verde



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Surtida con Rollos de Pescado y Sésamo



4 VEGETARIANO

Pastel de Choclo Vegetariano 



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Primavera
- Pasta con Salsa de Tomate
- Verduras Salteadas



POSTRES

- Muffin con avena - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Suspiro Limeño - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

JUEVES 23

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero



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 Mediterranea al Horno



4 VEGETARIANO

Corqueta de Papa Rellena con Vegetales y Queso



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas
- Verduras Salteadas



POSTRES

- Jalea - Leche Asada - Kuchen - Mousse de Fruta - Tuti Fruti

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

VIERNES 24

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero



SALAD BAR

- Mix Lechuga - Espinaca - Zanahoria
- Mix Sabor Casero
- Pepino en Rodajas

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Ajiaco



2 TRADICIONAL

Arepa Reina Pepiada



3 HIPOCALÓRICO

Budin de Brocoli y Zanahoria



4 VEGETARIANO



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Integral con Verduras
- Puré Mixto



POSTRES

- Panqueques con Manjar - Jalea - Fruta Picada

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

LUNES 27

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero



SALAD BAR

- Tomate, Pepino en Cubitos y Choclo
- Lechuga Espinaca
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Crocante en forma de patita de pollo



2 TRADICIONAL

Asado Aleman con Salsa Italiana



3 HIPOCALÓRICO

Hamburguesa Apanada de Merzula al Horno



4 VEGETARIANO

Estofado Vegano



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salsa de Tomate



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Paleta Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

MARTES 28

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero



SALAD BAR

- Repollitos de Bruselas
- Lechuga - Espinaca - Zanahoria
- Betarraga con Cebolla

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Papa Rellena con Carne



2 TRADICIONAL

Milanesa de Pollo



3 HIPOCALÓRICO

Ceviche de Champiñones



4 VEGETARIANO

Arrollado Primavera Vegetariano



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Puré
- Guiso de Zapallo Italiano



POSTRES

- Compota Mixto - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Semola con Leche - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 29

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras o Legumbres



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Porotos con Cebolla Morada
- Choclo Mayo

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Fideos Salteados con Verduras y Carne 



2 TRADICIONAL

Chuleta de Cerdo con Salsa al Ajillo



3 HIPOCALÓRICO

Palta Reina en Base de Lechuga



4 VEGETARIANO

Lentejas a la Campesina 



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Primavera
- Pasta con Salsa de Tomate
- Verduras Salteadas



POSTRES

- Muffin con avena - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Suspiro Limeño - Fruta Natural

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

JUEVES 30

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Repollo verde - Repollo morado
- Ensalada Chilena

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Hot Dog o Chaparrita



2 TRADICIONAL

Gohan de Pollo al Plato



3 HIPOCALÓRICO

Causa Acevichada de Atun



4 VEGETARIANO

Tomatican Vegetariano con Papas Doradas



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas
- Verduras Salteadas



POSTRES

- Jalea - Leche Asada - Kuchen - Mousse de Fruta - Tuti Fruti

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



MENÚ DIARIO

VIERNES 31

OCTUBRE 2025



SOPA / CREMA



SALAD BAR

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL



2 TRADICIONAL



3 HIPOCALÓRICO



4 VEGETARIANO



ACOMPAÑAMIENTO



POSTRES

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Menú Colegio Pumahue OCTUBRE 2025



SCAN ME

