



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 1	LUN 02	MAR 03	MIER 04	JUE 05	VIE 06
SOPA / CREMA	Consomé de Pollo Casero	Consomé de Vacuno	Crema de Verduras	Pantrucas	Carbonada
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz - Espirales - Puré	Arroz - Guiso de Zapallo Italiano - Verduras salteadas	Arroz Primavera - Papitas asadas - Cebolla frita	Arroz Chaufan - Fideos al ajillo - Pure Leonesa	Arroz con omelette - Gratin de papas
SALAD BAR	Betarraga	Apio	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria, repollo verde, repollo morado	Mix lechuga, espinaca, zanahoria	Mix lechuga, espinaca, zanahoria
	Mix lechuga, espinaca, zanahoria	Mix lechuga, espinaca, zanahoria	Cochayuyo con Cebolla en cubitos y cilantro	Bretona con cebolla morada	Zanahoria rallada
	Pepino	Brócoli y zanahoria	Ensalada Chilena	Ensalada de papas	Papas
SALSAS	Mayonesa - Aceite - Pebre con ají - 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 con ají de oro - Salsa de yogur y pepino - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
MENÚ 1	Spaguettis con salsa boloñesa	Wraps de pollo apanado, lechuga, choclo, uacamole y salsa de ajo	Completo	Hamburguesa Big - Mac	Charquicán con carne y huevo frito
MENÚ 2	Trutro de pollo corto al limón	Estofado de vacuno	Cerdo mongoliano con arroz perla	Coditos cheddar con carne guisada	Chuleta de cerdo escabechada
MENÚ 3	Tortilla de pescado	Ensalada surtida con cubos de queso fresco	Ensalada surtida con huevos rosados rellenos con pasta de ave	Filete de merluza apanada	Ensalada surtida con empanizado de pollo
MENÚ 4	Crema de lentejas con crutones al ajillo y papitas en cubo fritas	Zapallo italiano relleno con pino vegetal	Cremoso de garbanzos con arroz pilaf	Pure de coliflor con verduras asadas	
Postres	Jalea - Leche nevada - Mix frutas - Flan de chocolate - Colegial - Sémola - Queque María	Compota Mixta - Jalea - Kuchen de manzana - Suspiro limeño - Arroz con leche - Fruta - Calzones rotos	Torta de chocolate - Jalea - Mousse de planato - Macedonia - Fruta - Pancota de fruta	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Flan glaseado - Fruta - Mini cheesecake	Carlota rusa - Queque maría - Jalea - Macedonia con yogurt

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

MENÚ Septiembre 2024 - Semana 1

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



**LINCOLN
COLLEGE
HUECHURABA**



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 2

LUN 09

MAR 10

MIER 11

JUE 12

VIE 13

SOPA / CREMA

Consomé de Pollo Casero

Consomé de Vacuno

Crema de Verduras

Pantrucas

Carbonada

ACOMPAÑAMIENTO

Arroz - Espirales - Puré

Arroz - Guiso de Zapallo Italiano - Verduras salteadas

Arroz Primavera - Papitas asadas - Cebolla frita

Arroz Chaufan - Fideos al ajillo - Pure Leonesa

Arroz con omelette - Gratin de papas

SALAD BAR



Mix lechuga, espinaca, zanahoria

Mix lechuga, espinaca, zanahoria

Cochayuyo con Cebolla en cubitos y cilantro

Bretona con cebolla morada

Zanahoria rallada

Pepino

Brócoli y zanahoria

Ensalada Chilena

Ensalada de papas

Papas

SALSAS

Mayonesa - Aceite - Pebre con ají - 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 con ají de oro - Salsa de yogur y pepino - Pickle - Aceite

Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite

MENÚ 1

Nuggets de pollo al horno

Papa rellena con jamón- queso

Completo

Pizza de pollo BBQ

Gratín de papas con carne

MENÚ 2

Carne a la olla con salsa atomatada

Lasaña

Alitas de pollo arvejada

Pulpa de cerdo a la chilena con pure natural

Pasta de pollo a la crema

MENÚ 3

Omelette relleno con espinaca, crema y champiñones

Torta de panqueques de papas : Huevo ciboulette- zanahoria- choclo- espinaca

Ensalada surtida con filetitos de pavo al ajillo

Ensalada Toscana

Lechuga, zanahoria, choclo, tomate, pollo salteado, medio huevo duro y salsa al cilantro.

MENÚ 4

Carbonada

Ratatouille

Canellones de Verduras con salsa de tomate

Crema de porotos con crutones al perejil

Postres

Jalea - Leche nevada - Mix frutas - Flan de chocolate - Colegial - Sémola - Queque María

Compota Mixta - Jalea - Kuchen de manzana - Suspiro limeño - Arroz con leche - Fruta - Calzones rotos

Torta de chocolate - Jalea - Mousse de planato - Macedonia - Fruta - Pancota de fruta

Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Flan glaseado - Fruta - Mini cheesecake

Carlota rusa - Queque maría - Jalea - Macedonia con yogurt

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

MENÚ Septiembre 2024 - Semana 2

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 4	LUN 23	MAR 24	MIER 25	JUE 26	VIE 27
SOPA / CREMA	Consomé de Pollo Casero	Consomé de Vacuno	Crema de Verduras	Pantrucas	Carbonada
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz - Espirales - Puré	Arroz - Guiso de Zapallo Italiano - Verduras salteadas	Arroz Primavera - Papitas asadas - Cebolla frita	Arroz Chaufan - Fideos al ajillo - Pure Leonesa	Arroz con omelette - Gratin de papas
SALAD BAR	Betarraga	Apio	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria, repollo verde, repollo morado	Mix lechuga, espinaca, zanahoria	Mix lechuga, espinaca, zanahoria
	Mix lechuga, espinaca, zanahoria	Mix lechuga, espinaca, zanahoria	Cochayuyo con Cebolla en cubitos y cilantro	Bretona con cebolla morada	Zanahoria rallada
SALSAS	Pepino	Brócoli y zanahoria	Ensalada Chilena	Ensalada de papas	Papas
	Mayonesa - Aceite - Pebre con ají - 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 con ají de oro - Salsa de yogur y pepino - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Chimichurri - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
MENÚ 1	Crocante de pollo	Lenteja a la campesina con huevo a nieve y papas fritas en cubos	Pizza napolitana	Barros luco con papas duquesas	Pantrucas
MENÚ 2	Albóndiga con Spaguettis y salsa italiana	Carne mechada con salsa	Pollo Kung Pao acompañado con arroz	Pastel de papas	Bistec de cerdo con arroz primavera
MENÚ 3	Quiche Lorraine	Hand Roll de pollo	Tomate relleno con atún	Tortilla tricolor, zanahoria, espinaca y choclo	Causa peruana
MENÚ 4	Pimentón relleno con verduras y arroz integral	Ñoquis al Pesto Cremoso	Hamburguesa de Quinoa	Polenta acompañado de verduras salteadas	
Postres	Jalea - Leche nevada - Mix frutas - Flan de chocolate - Colegial - Sémola - Queque María	Compota Mixta - Jalea - Kuchen de manzana - Suspiro limeño - Arroz con leche - Fruta - Calzones rotos	Torta de chocolate - Jalea - Mousse de planato - Macedonia - Fruta - Pancota de fruta	Jalea - Leche asada - Mini Muffin - Flan glaseado - Fruta - Mini cheesecake	Carlota rusa - Queque maría - Jalea - Macedonia con yogurt

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

MENÚ Septiembre 2024 - Semana 4

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



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 5

LUN 30

SOPA / CREMA

Consomé de Pollo Casero

ACOMPañAMIENTO

Arroz - Espirales - Puré

SALAD BAR



Mix lechuga, espinaca, zanahoria

Pepino

SALSAS

Mayonesa - Aceite - Pebre con ají - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche

★ MENÚ 1

Pulпитos de salchicha a la italiana

★ MENÚ 2

Pavo al horno con salsa a la mostaza

★ MENÚ 3

Croqueta de Salmón

★ MENÚ 4

Zapallito italiano relleno estilo doña Yoly



Postres

Jalea - Leche nevada - Mix frutas - Flan de chocolate - Colegial - Sémola - Queque María

MENÚ Septiembre 2024 - Semana 5

Belén Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

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