

Colegio Lincoln College Huechuraba

Minuta Octubre - 2022



Lunes 03	Martes 04	Miércoles 05	Jueves 06	Viernes 07
1 Spaghetti con salsa boloñesa.	1 Pure natural con huevo frito.	1 Crocante en forma de patita de pollo.	1 Porotos Pancho Villa.	1 Aji de gallina.
2 Chuleta con salsa Dijon.	2 Pechuga de pollo con salsa atomatada.	2 Carne a la cacerola con salsa al vino.	2 Lasaña.	2 Pescado frito.
3 Omelette de Jamón - Queso.	3 Ensalada surtida con rollo de atún y sésamo.	3 Ensalada surtida con una alcachofa y aderezo de mayonesa con aceto balsámico.	3 Ensalada surtida acompañada de huevos rellenos con pasta de ave.	3 Gratin de zapallo italiano.
4 Croqueta de Soya.	4 Burrito relleno con verduras salteadas, arroz integral y salsa de ajo.	4 Garbanzos con acelga y curry.	4 Carbonada de verduras.	4 Croqueta de verduras.
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
	1 Espirales con salsa de pollo al cilantro.	1 Garbanzos con chorizo.	1 Empanada Napolitana.	1 Paella.
	2 Pulpa de cerdo arvejada.	2 Strogonoff de vacuno con arroz primavera.	2 Trutro de pollo a la Coca-Cola.	2 Cazuela de Vacuno.
FERIADO	3 Tortilla de acelga con medio huevo duro.	3 Croqueta de pescado casera con ajo y perejil.	3 Papa a la Huancaína en base de lechuga.	3 Pascualina de espinacas y zanahoria.
	4 Lenteja a la campesina.	4 Torta de panqueques relleno con verduras.	4 Pimentón relleno con verduras y arroz integral	4 Curry de garbanzos con arroz pilaf.
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
1 Spaguettis con salsa Alfredo.	1 Charquican con huevo frito.	1 Salchichas de pavo con huevo frito.	1 Hamburguesa Estilo york	1 Porotos con mote.
2 Pechuga de pollo a la plancha con salsa al perejil.	2 Carne mongoliana con arroz chaufan.	2 Lasaña.	2 Pechuga de pavo con salsa ala mostaza.	2 Pabellón Criollo.
3 Croqueta de salmon.	3 Ensalada surtida con huevos rellenos con pasta de palmitos.	3 Ensalada Toscana.	3 Ensalada de Cous Cous y camarones.	3 Tortilla de porotos verdes.
4 Brocheta de verduras con salsa al cilantro.	4 Hamburguesa de porotos negros, lechuga, tomate, cebolla morada.	4 Rollito de repollo relleno con mix de vegetales.	4 Porotos con mazamorra.	4 Berenjena rellena con verduras al horno.
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
1 Macarrones con salsa de queso.	1 Pancutras.	1 Hand roll de pollo	1 Carbonada.	1 Papa rellena Cprdon Blue.
2 Alitas de pollo con salsa barbacoa.	2 Chuleta escabechada.	2 Carne a la cacerola.	2 Sándwich con crocante de pollo, cebolla morada, Lechuga, salsa big mac y queso cheddar.	2 Bistec de pulpa de cerdo.
3 Ensalada Toscana.	3 Frito de brocoli, coliflor y zanahoria.	3 Tortilla española.	3 Ensalada surtida con tiritas pollo apanado.	3 Causa Peruana.
4 Albóndigas de Cous Cous.	4 Ensaladas de pasta y vegetales.	4 Carpaccio de Zapallo Italiano Grillados	4 Crema de zapallo y crutones y semillas de zapallo.	4 Completo italiano vegano.

4 Alternativas diarias:

- 1) Plato fuerte
- 2) Alternativa Plato fuerte
- 3) Alternativa hipocalórica
- 4) Alternativa Vegetariana.

Almuerzo incluye: Salad Bar 4 ensaladas y 6 salsas – Sopa o crema casera – Acompañamientos 2 a 3 variedades – Postres 4 a 5 variedades.

Venta de talonarios directamente en el colegio y con transferencia bancaria a nombre de: Servicio de Alimentación

RUT: 76.626.866-8 - Cta. Corriente Banco SCOTIABANK, 973592971 (Enviar comprobante de transferencia indicando nombre y curso del alumno al siguientes correo tamara.alvarez@sabor-casero.cl)

Valor almuerzo compra anticipada \$3.000.-
Valor almuerzo ocasional \$3.300.-