



Menú Colegio Lincoln

Agosto 2026



PRIMERO TU BIENESTAR

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

- | | |
|--|--|
|  Crustáceos |  Lácteos |
|  Trigo |  Nueces |
|  Huevo |  Sulfitos |
|  Pescados |  Sésamo |
|  Maní |  Apio |
|  Soja | |

¡ 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 03

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro • Zanahoria

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Pasta con Salsa Boloñesa
 2 TRADICIONAL	Pulpa de Cerdo al Horno
 3 HIPOCALÓRICO	Croquetas de Pescado
 4 VEGETARIANO	Tortilla de Acelga y Zanahoria

 ACOMPANAMIENTO	• Arroz Con Caldo de Pollo y Apio • Pasta con salsa de Tomate
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia Con alérgenos • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur • Flan Glaseado • Queque de limón

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

MARTES 04

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga Escarola • Apio • Porotos con cebolla y cilantro

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Nuggets de pollo al horno
 2 TRADICIONAL	Carne a la Cacerola
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Griega
 4 VEGETARIANO	Berenjenas Apanadas

 ACOMPañAMIENTO	• Arroz Primavera • Pure
 POSTRES	Sin alérgenos • Compota Mixta • Macedonia Con alérgenos • Jalea con Yogur • Suspiro Limeño de Platano • Arroz con Leche • Queque de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 05

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de Legumbres
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Repollo verde- Repollo Morado • Habas con cebolla en cubitos y cilantro

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Arroz Sabor Casero
 2 TRADICIONAL	Lasaña Boloñesa
 3 HIPOCALÓRICO	Tomate Relleno con Ave Pimentón
 4 VEGETARIANO	Charquican de Verduras

 ACOMPANAMIENTO	• Arroz con caldo de carne y sofrito • Cebolla Frita • Espirales con salsa tuco
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Tuti Fruti Con alérgenos • Copa cremosa de Granola y Berries • Cupcakes de carrot cake • Yogur • Mote Sabor Casero

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

JUEVES 06

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos Caracolitos
 SALAD BAR	• Lechuga Escarola • Bruselas • Ensalada chilena

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Pizza Queso Salame
 2 TRADICIONAL	Trutro de Pollo al Jugo
 3 HIPOCALÓRICO	Gratín de Zapallo Italiano
 4 VEGETARIANO	Niños envueltos con carne vegetal y verduras

 ACOMPañAMIENTO	• Arroz Chaufan • Papas Asadas	
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Fruta Natural • Macedonia • Helado de Invierno	Con alérgenos • Manjarate Casero • Kuchen sureño de Durazno

Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

VIERNES 07

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de verduras y pan de Ajo Frito
 SALAD BAR	• Lechuga • Mix sabor casero • Tomate-Choclo - Pepino en Cubitos y Cilantro

PLATOS DE FONDO		
 1 TRADICIONAL	Pantrucas	
 2 TRADICIONAL	Pescado Frito	
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Toscana	
 4 VEGETARIANO	—	

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz al Cilantro • Pure Mixto	
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Tuti Fruti	Con alérgenos • Sopaipillas pasadas calientes

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

LUNES 10

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro • Zanahoria

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Chuleta al ajillo
 2 TRADICIONAL	Ragu de Vacuno con salsa Tuco
 3 HIPOCALÓRICO	Omelette Relleno con Espinaca a la crema
 4 VEGETARIANO	Brochetas de Verduras

 ACOMPañAMIENTO	• Arroz Con Caldo de Pollo y Apio • Pasta con salsa de Tomate 
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia  Con alérgenos • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur • Flan Glaseado • Queque de limón 

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

MARTES 11

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga Escarola • Apio • Porotos con cebolla y cilantro

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Porotos con Rienda y Chorizo al Horno
 2 TRADICIONAL	Pechuga de pollo Crispy
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Surtida con Huevos rellenos con Pasta de Carne ,Queso crema y Ciboulette
 4 VEGETARIANO	Carbonada con Carne Vegetal

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Pure	
 POSTRES	Sin alérgenos • Compota Mixta • Macedonia	Con alérgenos • Jalea con Yogur • Suspiro Limeño de Platano • Arroz con Leche • Queque de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

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



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 12

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de Legumbres
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Repollo verde- Repollo Morado • Habas con cebolla en cubitos y cilantro

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Pasta con Salsa Alfredo
 2 TRADICIONAL	Carne Mongoliana y Arroz Chaufan
 3 HIPOCALÓRICO	Causa de Ave
 4 VEGETARIANO	Garbanzos a la Sureña

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz con caldo de carne y sofrito • Cebolla Frita • Espirales con salsa tuco
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Tuti Fruti Con alérgenos • Copa cremosa de Granola y Berries • Cupcakes de carrot cake • Yogur • Mote Sabor Casero

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

- Sésamo

Apio

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos



MENÚ DIARIO

JUEVES 13

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos Caracolitos
 SALAD BAR	• Lechuga Escarola • Bruselas • Ensalada chilena

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Empanada de Queso
 2 TRADICIONAL	Trutro de Pollo Arvejado
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada surtida con mini quiche de verduras y pescado
 4 VEGETARIANO	Ñoquis de zapallo con salsa pesto

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Chaufan • Papas Asadas
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Fruta Natural • Macedonia • Helado de Invierno Con alérgenos • Manjarate Casero • Kuchen sureño de Durazno

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

VIERNES 14

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de verduras y pan de Ajo Frito
 SALAD BAR	• Lechuga • Mix sabor casero • Tomate-Choclo - Pepino en Cubitos y Cilantro

PLATOS DE FONDO		
 1 TRADICIONAL	Cazuela de Pollo	
 2 TRADICIONAL	Cerdo Teriyaki	
 3 HIPOCALÓRICO	Chupe de Alcachofa	
 4 VEGETARIANO	—	

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz al Cilantro • Pure Mixto	
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Tuti Fruti	Con alérgenos • Sopaipillas pasadas calientes

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

LUNES 17

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro • Zanahoria

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Chicken Tenders
 2 TRADICIONAL	Pulpa de Cerdo a la Chilena
 3 HIPOCALÓRICO	Pescado a la mediterránea
 4 VEGETARIANO	Lentejas a la Parmesana

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Con Caldo de Pollo y Apio • Pasta con salsa de Tomate	
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia Con alérgenos • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur • Flan Glaseado • Queque de limón	

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

MARTES 18

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga Escarola • Apio • Porotos con cebolla y cilantro

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Pure con Salchicha asada y Huevo frito
 2 TRADICIONAL	Carne a la Olla con salsa al vino
 3 HIPOCALÓRICO	Torta de panqueques salada, zanahoria, choclo, palmitos, lechuga,palta, huevo, pollo y tomate
 4 VEGETARIANO	Croqueta de Porotos Rojos con Ajo y Perejil

 ACOMPañAMIENTO	• Arroz Primavera • Pure
 POSTRES	Sin alérgenos • Compota Mixta • Macedonia Con alérgenos • Jalea con Yogur • Suspiro Limeño de Platano • Arroz con Leche • Queque de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 19

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de Legumbres
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Repollo verde- Repollo Morado • Habas con cebolla en cubitos y cilantro

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Burrito Mixto de Carne y Pollo con arroz verde. choclo, y guacamole
 2 TRADICIONAL	Pastel de Papas
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Cesar de Pollo
 4 VEGETARIANO	Fritos de Coliflor, Zanahoria y Brocoli

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz con caldo de carne y sofrito • Cebolla Frita • Espirales con salsa tuco
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Tuti Fruti Con alérgenos • Copa cremosa de Granola y Berries • Cupcakes de carrot cake • Yogur • Mote Sabor Casero

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio

MENÚ DIARIO

JUEVES 20

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos Caracolitos
 SALAD BAR	• Lechuga Escarola • Bruselas • Ensalada chilena

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Cheeseburger
 2 TRADICIONAL	Pollo Mongoliano
 3 HIPOCALÓRICO	Tomaticán de Carne con Papas Doradas
 4 VEGETARIANO	Tortilla de Porotos Verdes y Zanahoria

 ACOMPÑAMIENTO	• Arroz Chaufan • Papas Asadas	
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Fruta Natural • Macedonia • Helado de Invierno	Con alérgenos • Manjarate Casero • Kuchen sureño de Durazno

Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Sésamo

Apio

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos



MENÚ DIARIO

VIERNES 21

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de verduras y pan de Ajo Frito
 SALAD BAR	• Lechuga • Mix sabor casero • Tomate-Choclo - Pepino en Cubitos y Cilantro

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Valdiviano con Huevo Pochado
 2 TRADICIONAL	Pulpa de Cerdo Guisada al Ajillo
 3 HIPOCALÓRICO	Rizzo con Champiñones y cebolla caramelizada
 4 VEGETARIANO	—

 ACOMPañAMIENTO	• Arroz al Cilantro • Pure Mixto	
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Tuti Fruti	Con alérgenos • Sopaipillas pasadas calientes

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

LUNES 24

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro • Zanahoria

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Crocante de Pollo al Horno
 2 TRADICIONAL	Strogonoff
 3 HIPOCALÓRICO	Guiso de Acelga con carne y papas
 4 VEGETARIANO	Pimenton Relleno con verduras y Arroz Integral

 ACOMPANAMIENTO	• Arroz Con Caldo de Pollo y Apio • Pasta con salsa de Tomate
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia Con alérgenos • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur • Flan Glaseado • Queque de limón

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

MARTES 25

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
 SALAD BAR	• Lechuga Escarola • Apio • Porotos con cebolla y cilantro

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Papa rellena con jamón-queso
 2 TRADICIONAL	Cerdo Mongoliano
 3 HIPOCALÓRICO	Brazo de reina de Zanahoria,Atun,Choclo,Queso crema, Palta y Espinaca
 4 VEGETARIANO	Sopa de lasaña con salsa Veggie de carne vegetal y Crema
 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Pure
 POSTRES	Sin alérgenos • Compota Mixta • Macedonia Con alérgenos • Jalea con Yogur • Suspiro Limeño de Platano • Arroz con Leche • Queque de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 26

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de Legumbres
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Repollo verde- Repollo Morado • Habas con cebolla en cubitos y cilantro

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Trutro de Pollo Asado a la Mostaza, Perejil y Cilantro
 2 TRADICIONAL	Albondigas con Salsa Italiana
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Caprese
 4 VEGETARIANO	Crema de Zapallo Camote,semillas y Tostadas al ajillo

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz con caldo de carne y sofrito • Cebolla Frita • Espirales con salsa tuco
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Tuti Fruti Con alérgenos • Copa cremosa de Granola y Berries • Cupcakes de carrot cake • Yogur • Mote Sabor Casero

Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

JUEVES 27

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos Caracolitos
 SALAD BAR	• Lechuga Escarola • Bruselas • Ensalada chilena

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Chaparrita
 2 TRADICIONAL	Fideos salteados con verduras y carne
 3 HIPOCALÓRICO	Molde de Cous Cous de Verduras y Camarones
 4 VEGETARIANO	Curry de garbanzos con crema de Coco

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Chaufan • Papas Asadas
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Fruta Natural • Macedonia • Helado de Invierno Con alérgenos • Manjarate Casero • Kuchen sureño de Durazno

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

VIERNES 28

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Crema de verduras y pan de Ajo Frito
 SALAD BAR	• Lechuga • Mix sabor casero • Tomate-Choclo - Pepino en Cubitos y Cilantro

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Porotos Pancho Villa
 2 TRADICIONAL	Pescado Apanado
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Surtida con Rollitos de Jamón Rellenos con Pasta de Huevo
 4 VEGETARIANO	—

 ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz al Cilantro • Pure Mixto	
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Tuti Fruti	Con alérgenos • Sopaipillas pasadas calientes

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio



MENÚ DIARIO

LUNES 31

AGOSTO 2026

 SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
 SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro • Zanahoria

PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Salsa Italiana con carne picada
 2 TRADICIONAL	Pollo a la Crema
 3 HIPOCALÓRICO	Zapallo Italiano Relleno con Carne y Parmesano
 4 VEGETARIANO	Tortilla Tricolor

 ACOMPANAMIENTO	• Arroz Con Caldo de Pollo y Apio • Pasta con salsa de Tomate
 POSTRES	Sin alérgenos • Jalea • Macedonia Con alérgenos • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur • Flan Glaseado • Queque de limón

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos:

Crustáceos

Trigo

Huevo

Pescados

Maní

Soja

Lácteos

Nueces

Sulfitos

Sésamo

Apio

