Sabor Casero

Minuta Colegio Lincoln

Noviembre 2026

Cocinamos como en casa

Sabor Casero

PRIMERO TU BIENESTAR

Revisa los alérgenos presentes en nuestras preparaciones:
cada uno tiene su propio ícono.

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

¡INFÓRMATE ANTES DE CONSUMIR!

Información importante para los comensales

Nuestro servicio promueve el consumo de agua como bebida principal, para fomentar hábitos de vida saludable. También hay jugo sin azúcar añadida. El menú incluye, de forma opcional, pan en porciones de 30 g y una sección de salsas y aderezos para complementar su alimentación diaria.

MENÚ DIARIO

LUNES 02

NOVIEMBRE 2026

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

PLATOS DE FONDO

1 TRADICIONAL	• Lentejas Nevadas
2 TRADICIONAL	• Trutro de Pollo Asado a la Peruana
3 HIPOCALÓRICO	• Gratín de zapallo italiano con queso parmesano
4 VEGETARIANO	• Croqueta de Verduras
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Blanco • Pasta con salsa de Tomate

POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Helado de Agua • Macedonia	**CON ALÉRGENOS** • Yogur • Queque marmoleado • Flan de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

MARTES 03

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Semola
SALAD BAR	• Mix sabor casero • Porotos con cebolla y cilantro • Repollo verde
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Nuggets de pollo al horno
2 TRADICIONAL	• Lasaña Boloñesa
3 HIPOCALÓRICO	• Causa de Ave
4 VEGETARIANO	• Guiso de Porotos Negros con verduras
ACOMPAÑAMIENTO	• Pure • Arroz Con Caldo de Pollo y Apio
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Macedonia • Fruta Natural • Mousse de Frutilla **CON ALÉRGENOS** • Arroz con Leche • Queque de Chocolate Casero

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 04

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Crema de Legumbres
SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Pepino en cubitos • Coliflor-- Zanahoria en cubitos cosida y salsa verde
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Carne Guisada
2 TRADICIONAL	• Bistec de cerdo
3 HIPOCALÓRICO	• Ensalada surtida acompañado de rollitos de omelette de zapallo italiano ,jamon y Queso
4 VEGETARIANO	• Curry de garbanzos con crema de Coco
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Chaufan • Cebolla Frita • Pasta con salsa de Tomate
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Macedonia • Queque de Naranja y Plátano • Helado de Paleta **CON ALÉRGENOS** • Jalea con Yogur • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

JUEVES 05

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos Caracolitos
SALAD BAR	• Mix sabor casero • Ensalada de Arroz
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Fideos chinos con carne, pollo y verduras
2 TRADICIONAL	• Gohan de pollo
3 HIPOCALÓRICO	• Ensalada Surtida con Mini Fritos de Atun
4 VEGETARIANO	• Albóndigas de Tofu con salsa italiana
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Guiso Zapallo Italiano • Papas Asadas
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Fruta Natural • Helado de Paleta • Macedonia • Torta de Galleta Maria de Limón **CON ALÉRGENOS** • Cocadas Saludable

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

VIERNES 06

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
SALAD BAR	• Lechuga
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Callitos a la española
2 TRADICIONAL	• Bistec de Cerdo con Salsa al Ajillo acompañado de Papas Duquesas
3 HIPOCALÓRICO	• Tortilla de Porotos Verdes
4 VEGETARIANO	
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Sabor Casero Acompañamiento • Pure Mixto
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Macedonia • Fruta Natural • Helado de Agua **CON ALÉRGENOS** • Jalea con Yogur • Yogur

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

LUNES 09

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Apio • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Pasta con Salsa Boloñesa
2 TRADICIONAL	• Chuleta de Cerdo Escabechada
3 HIPOCALÓRICO	• Tortilla de Acelga y Zanahoria
4 VEGETARIANO	• Berenjenas Apanadas
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Blanco • Pasta con salsa de Tomate
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Helado de Agua • Macedonia **CON ALÉRGENOS** • Yogur • Queque marmoleado • Flan de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos, Trigo, Huevo, Pescados, Maní, Soja

Lácteos, Nueces, Sulfitos, Sésamo, Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

MARTES 10

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Semola
SALAD BAR	• Mix sabor casero • Porotos con cebolla y cilantro • Repollo verde
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Croqueta de Pollo al Horno
2 TRADICIONAL	• Albondigas con Salsa Tuco
3 HIPOCALÓRICO	• Tortilla Española
4 VEGETARIANO	• Sopa de lasaña con salsa Veggie de carne vegetal y Crema
ACOMPAÑAMIENTO	• Pure • Arroz Con Caldo de Pollo y Apio
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Macedonia • Fruta Natural • Mousse de Frutilla **CON ALÉRGENOS** • Arroz con Leche • Queque de Chocolate Casero

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 11

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Crema de Legumbres
SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Pepino en cubitos • Coliflor-- Zanahoria en cubitos cosida y salsa verde
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Burrito de carne, arroz verde, choclo, lechuga y guacamole
2 TRADICIONAL	• Pollo Mongoliano
3 HIPOCALÓRICO	• Ensalada surtida con Roll de atún, queso crema, y sésamo
4 VEGETARIANO	• Crema de Zapallo Camote,semillas y Tostadas al ajillo
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Chaufan • Cebolla Frita • Pasta con salsa de Tomate
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Macedonia • Queque de Naranja y Plátano • Helado de Paleta **CON ALÉRGENOS** • Jalea con Yogur • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

JUEVES 12

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos Caracolitos
SALAD BAR	• Mix sabor casero • Ensalada de Arroz
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Empanada de Queso
2 TRADICIONAL	• Carne a la Cacerola
3 HIPOCALÓRICO	• Ensalada Surtida con Rollitos de Jamón Rellenos con Pasta de Huevo
4 VEGETARIANO	• Falafel con Salsa de Pepino
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Guiso Zapallo Italiano • Papas Asadas
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Fruta Natural • Helado de Paleta • Macedonia • Torta de Galleta Maria de Limón **CON ALÉRGENOS** • Cocadas Saludable

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

VIERNES 13

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
SALAD BAR	• Lechuga
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Porotos Pancho Villa
2 TRADICIONAL	• Pollo asado con pure picante
3 HIPOCALÓRICO	• Tomate Relleno con Pasta de Pescado
4 VEGETARIANO	
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Sabor Casero Acompañamiento • Pure Mixto
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Macedonia • Fruta Natural • Helado de Agua **CON ALÉRGENOS** • Jalea con Yogur • Yogur

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

LUNES 16

NOVIEMBRE 2026

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

PLATOS DE FONDO

1 TRADICIONAL	• Carbonada con Carne Picada
2 TRADICIONAL	• Pechuga de pollo a la mostaza
3 HIPOCALÓRICO	• Omelette Relleno con Espinaca a la crema
4 VEGETARIANO	• Pimentón relleno con verduras salteadas, champiñón y arroz integral
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Blanco • Pasta con salsa de Tomate
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Helado de Agua • Macedonia **CON ALÉRGENOS** • Yogur • Queque marmoleado • Flan de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

MARTES 17

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Semola
SALAD BAR	• Mix sabor casero • Porotos con cebolla y cilantro • Repollo verde
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Garbanzos con chorizo parrillero al horno
2 TRADICIONAL	• Hamburguesa casera rellena con queso
3 HIPOCALÓRICO	• Ensalada Toscana
4 VEGETARIANO	• Molde de Cous Cous de Verduras y Champiñones
ACOMPAÑAMIENTO	• Pure • Arroz Con Caldo de Pollo y Apio
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Macedonia • Fruta Natural • Mousse de Frutilla **CON ALÉRGENOS** • Arroz con Leche • Queque de Chocolate Casero

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 18

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Crema de Legumbres
SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Pepino en cubitos • Coliflor-- Zanahoria en cubitos cosida y salsa verde
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Charquican con Carne y Huevo Frito
2 TRADICIONAL	• Strogonoff
3 HIPOCALÓRICO	• Ensalada Cesar de Pollo
4 VEGETARIANO	• Ñoquis de zapallo con salsa de berenjenas al Tuco
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Chaufan • Cebolla Frita • Pasta con salsa de Tomate
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Macedonia • Queque de Naranja y Plátano • Helado de Paleta **CON ALÉRGENOS** • Jalea con Yogur • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

JUEVES 19

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos Caracolitos
SALAD BAR	• Mix sabor casero • Ensalada de Arroz
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Pizza Margarita
2 TRADICIONAL	• Pulpa al Ajillo
3 HIPOCALÓRICO	• Tomaticán con papas doradas
4 VEGETARIANO	• Pascualina
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Guiso Zapallo Italiano • Papas Asadas
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Fruta Natural • Helado de Paleta • Macedonia • Torta de Galleta Maria de Limón **CON ALÉRGENOS** • Cocadas Saludable

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

VIERNES 20

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
SALAD BAR	• Lechuga
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Ajiaco
2 TRADICIONAL	• Lasaña Boloñesa
3 HIPOCALÓRICO	• Ensalada surtida con cubos de pavo salteado y salsa al cilantro y mostaza
4 VEGETARIANO	
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Sabor Casero Acompañamiento • Pure Mixto
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Macedonia • Fruta Natural • Helado de Agua **CON ALÉRGENOS** • Jalea con Yogur • Yogur

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

LUNES 23

NOVIEMBRE 2026

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

PLATOS DE FONDO

1 TRADICIONAL	• Lentejas a la Campesina
2 TRADICIONAL	• Trutro de Pollo Arvejado
3 HIPOCALÓRICO	• Tortilla de pescado con ajo y perejil
4 VEGETARIANO	• Mil Hojas de Papas y Brocoli
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Blanco • Pasta con salsa de Tomate
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Helado de Agua • Macedonia **CON ALÉRGENOS** • Yogur • Queque marmoleado • Flan de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

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

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

MARTES 24

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Semola
SALAD BAR	• Mix sabor casero • Porotos con cebolla y cilantro • Repollo verde
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Papa rellena con jamón-queso
2 TRADICIONAL	• Pulpa Escabechada
3 HIPOCALÓRICO	• Ensalada Caprese
4 VEGETARIANO	• Niños envueltos con carne vegetal y verduras
ACOMPAÑAMIENTO	• Pure • Arroz Con Caldo de Pollo y Apio
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Macedonia • Fruta Natural • Mousse de Frutilla **CON ALÉRGENOS** • Arroz con Leche • Queque de Chocolate Casero

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 25

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Crema de Legumbres
SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Pepino en cubitos • Coliflor-- Zanahoria en cubitos cosida y salsa verde
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Porotos Pancho Villa
2 TRADICIONAL	• Asado Alemán con Salsa Italiana
3 HIPOCALÓRICO	• Quiche de tomates asados, choclo y crema
4 VEGETARIANO	• Molde de Cous Cous de Verduras y Champiñones
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Chaufan • Cebolla Frita • Pasta con salsa de Tomate
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Macedonia • Queque de Naranja y Plátano • Helado de Paleta **CON ALÉRGENOS** • Jalea con Yogur • Sémola con leche con salsa de caramelo • Yogur

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

JUEVES 26

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consomé de Vacuno Casero con Fideos Caracolitos
SALAD BAR	• Mix sabor casero • Ensalada de Arroz
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Cheeseburger
2 TRADICIONAL	• Carne Mongoliana
3 HIPOCALÓRICO	• Ensalada surtida con mini tacitas de alcachofa rellenas de atún y sésamo
4 VEGETARIANO	• Pastelera de choclo con tomates asados y champiñones
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Primavera • Guiso Zapallo Italiano • Papas Asadas
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Fruta Natural • Helado de Paleta • Macedonia • Torta de Galleta Maria de Limón **CON ALÉRGENOS** • Cocadas Saludable

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

VIERNES 27

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consome de Pollo Casero con Arroz
SALAD BAR	• Lechuga
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Papa rellena crocante con carne, huevo y aceituna
2 TRADICIONAL	• Goulash de Cerdo
3 HIPOCALÓRICO	• Ensalada cesar con pollo y camarones
4 VEGETARIANO	
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Sabor Casero Acompañamiento • Pure Mixto
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Macedonia • Fruta Natural • Helado de Agua **CON ALÉRGENOS** • Jalea con Yogur • Yogur

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos · Trigo · Huevo · Pescados · Maní · Soja

Lácteos · Nueces · Sulfitos · Sésamo · Apio

Sabor Casero

MENÚ DIARIO

LUNES 30

NOVIEMBRE 2026

SOPA / CREMA	• Consome de Vacuno Casero con Cabellos de Angel
SALAD BAR	• Lechuga - Espinaca • Apio • Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro
PLATOS DE FONDO	
1 TRADICIONAL	• Porotos con Pilco
2 TRADICIONAL	• Pollo Picado con crema y albahaca acompañado de arroz curry
3 HIPOCALÓRICO	• Zapallo Italiano Relleno con Carne y Parmesano
4 VEGETARIANO	• Brochetas de Verduras
ACOMPAÑAMIENTO	• Arroz Blanco • Pasta con salsa de Tomate
POSTRES	**SIN ALÉRGENOS** • Jalea • Helado de Agua • Macedonia **CON ALÉRGENOS** • Yogur • Queque marmoleado • Flan de Chocolate

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos ⚠

Crustáceos, Trigo, Huevo, Pescados, Maní, Soja

Lácteos, Nueces, Sulfitos, Sésamo, Apio

Sabor Casero

Minuta Colegio Lincoln

Noviembre 2026

Sabor Casero