



Semana - 1	LUN 31	MAR 01	MIER 02	JUE 03	VIE 04
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de Pollo	Carbonada
ACOMPÑAMIENTO	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz primavera - Cebolla frita - Fideos	Arroz - Papitas asadas	Arroz con omelette - gratín de papas- charquicán de verduras
SALAD BAR	Mix: Tomate - Choclo - Pepino	Apio	Mix: Lechuga, espinaca, zanahoria, repollo verde, repollo morado	Lechuga	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
	Lechuga - Espinaca	Mix: Lechuga - Espinaca	Habas	Bretona con cebolla Pluma	Mix Verduras
	Zanahoria	Betarraga	Papas mayo	Pepino - Tomate	
SALSAS	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre - Salsa Peruana - Limón - Aceite.	Mayonesa - Limón - Pebre con ají de oro - Salsa Verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Salsa Verde - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
MENÚ 1	Nugetts de pollo al horno	Chaparrita	Sándwich de Barros Luco	Pizza queso- Salame	Cazuela de Albóndigas
MENÚ 2	Carne guisada con champiñones	Chuleta de cerdo a la plancha con salsa a la mostaza	Trutro de pollo largo al jugo y papitas en cubo al romero	Tallarín saltado	Pescado frito
MENÚ 3	Tortilla de porotos verdes	Ensalada Griega	Ensalada surtida con mini fritos de pescado casera	Ensalada surtida con Tiritas de pollo apanado	Torta de panqueque de espinaca rellena con pollo y salsa bechamel
MENÚ 4	Quiche de espinaca	Charquicán de verduras	Lentejas atomatadas	Ñoquis con salsa de zapallo y cebolla caramelizada	
Postres	Jalea - Ensalada de Fruta - Flan de Chocolate- Colegial	Compota Mixta - Jalea - Pie de Limón - Carlota Rusa- Calzon Roto - Sémola	Torta de chocolate - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia	Jalea - Leche asada - Mini muffin - Mousse de fruta	Panqueques con manjar - Jalea - Maecedonia



MENÚ Abril 2025 - Semana 1

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

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



Semana - 2	LUN 07	MAR 08	MIER 09	JUE 10	VIE 11
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de Pollo	Carbonada
ACOMPÑAMIENTO	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz primavera - Cebolla frita - Fideos	Arroz - Papitas asadas	Arroz con omelette - gratín de papas- charquicán de verduras
SALAD BAR	Mix: Tomate - Choclo - Pepino	Apio	Mix: Lechuga, espinaca, zanahoria, repollo verde, repollo morado	Lechuga	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
	Lechuga - Espinaca	Mix: Lechuga - Espinaca	Habas	Bretona con cebolla Pluma	Mix Verduras
	Zanahoria	Betarraga	Papas mayo	Pepino - Tomate	
SALSAS	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre - Salsa Peruana - Limón - Aceite.	Mayonesa - Limón - Pebre con ají de oro - Salsa Verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Salsa Verde - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
MENÚ 1	Spaguettis con boloñesa	Croqueta de pollo al horno	Corbatitas con salsa alfredo	Salchipapas	Papa rustica rellena con carne, verduras y queso crema
MENÚ 2	Pechuga de pollo a la plancha con salsa al cilantro	Carne a la cacerola con salsa de verdura	Gohan de pollo	Carne mongoliana con arroz	Cerdo al perezjil
MENÚ 3	Omelette relleno con espinaca a la crema	Ensalada surtida con cubos de pavo al ajillo	Ensalada Toscana acompañada de salsa de yogurt	Canastita de verduras, pollo y salsa	Ensalada de fideos al pesto y queso fresco
MENÚ 4	Carbonada	Crema de porotos acompañado de crutones	Gratin de papas con salsa de berenjenas	Croqueta de Zapallo italiano	
Postres	Jalea - Ensalada de Fruta - Flan de Chocolate- Colegial	Compota Mixta - Jalea - Pie de Limón - Carlota Rusa- Calzon Roto - Sémola	Torta de chocolate - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia	Jalea - Leche asada - Mini muffin - Mousse de fruta	Panqueques con manjar - Jalea - Maecdonia



MENÚ Abril 2025 - Semana 2

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

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



LINCOLN
COLLEGE
HUECHURABA



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 3	LUN 14	MAR 15	MIER 16	JUE 17	VIE 18
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras		
ACOMPÑAMIENTO	Arroz - Espirales	Arroz - Puré	Arroz primavera - Cebolla frita - Fideos		
SALAD BAR	Mix: Tomate - Choclo - Pepino	Apio	Mix: Lechuga, espinaca, zanahoria, repollo verde, repollo morado		
	Lechuga - Espinaca	Mix: Lechuga - Espinaca	Habas		
	Zanahoria	Betarraga	Papas mayo		
SALSAS	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Aji de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre - Salsa Peruana - Limón - Aceite.		
MENÚ 1	Lentejas a la parmesana	Caracoquesos con salsa cheddar y carne	Empanada de Queso		
MENÚ 2	Alitas de pollo escabechada	Asado alemán con salsa	Carne picada al jugo		
MENÚ 3	Zapallo italiano estilo doña Yoly	Ensalada cesar	Ensalada surtida con mini fritos de pescado casera		
MENÚ 4	Brocheta de verduras con salsa verde	Hamburguesa de coliflor y Brocoli	Albóndigas de repollo y salsa de tomate		
Postres	Jalea - Ensalada de Fruta - Flan de Chocolate- Colegial	Compota Mixta - Jalea - Pie de Limón - Carlota Rusa- Calzon Roto - Sémola	Torta de chocolate - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia		



MENÚ Abril 2025 - Semana 3

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

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



**LINCOLN
COLLEGE
HUECHURABA**



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 4	LUN 21	MAR 22	MIER 23	JUE 24	VIE 25
SOPA / CREMA	Consomé de pollo Casero	Consomé de vacuno	Crema de Verduras	Consomé de Pollo	Carbonada
ACOMPÑAMIENTO	Arroz - Espiráles	Arroz - Puré	Arroz primavera - Cebolla frita - Fideos	Arroz - Papitas asadas	Arroz con omelette - gratín de papas- charquicán de verduras
SALAD BAR	Mix: Tomate - Choclo - Pepino	Apio	Mix: Lechuga, espinaca, zanahoria, repollo verde, repollo morado	Lechuga	Mix Lechuga, espinaca, zanahoria
	Lechuga - Espinaca	Mix: Lechuga - Espinaca	Habas	Bretona con cebolla Pluma	Mix Verduras
	Zanahoria	Betarraga	Papas mayo	Pepino - Tomate	
SALSAS	Mayonesa - Aceite - Pebre - Salsa verde - Limón - Cebolla escabeche	Mayonesa - Limón - Pickle - Ají de oro, cebolla, tomate y cilantro - Salsa de pepino - Aceite	Mayonesa - Cebolla escabeche - Pebre - Salsa Peruana - Limón - Aceite.	Mayonesa - Limón - Pebre con ají de oro - Salsa Verde - Pickle - Aceite	Mayonesa - Limón - Salsa Verde - Cebolla escabeche - Ají de oro, cebolla, ajo, tomate y cilantro - Aceite
MENÚ 1	Rollito de pollo cremoso	AS Italiano	Hand Roll	Torti- Hamburguesa con salsa	Pantrucas
MENÚ 2	Albóndigas con salsa	Trutro de pollo al limón	Arroz Chaufa	Cerdo al Jugo	Sándwich mechada mixta acompañada de salsa verde
MENÚ 3	Ensalada surtida con huevos rellenos con pasta de ave pimentón	Ensalada surtida con mini rollitos de atún y sésamo	Tomatican con papas doradas al horno	Pescado al horno	Causa de ave
MENÚ 4	Pimentón relleno con verduras y arroz integral	Garbanzos a la campesina	Chapsui de verduras con arroz curry	Empanada Choclo- Queso- Champiñon	
Postres	Jalea - Ensalada de Fruta - Flan de Chocolate- Colegial	Compota Mixta - Jalea - Pie de Limón - Carlota Rusa- Calzon Roto - Sémola	Torta de chocolate - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia	Jalea - Leche asada - Mini muffin - Mousse de fruta	Panqueques con manjar - Jalea - Maecdonia



MENÚ Abril 2025 - Semana 4

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

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



**LINCOLN
COLLEGE
HUECHURABA**



<https://sabor-casero.cl>



SCAN ME

Semana - 4

LUN 28

MAR 29

MIER 30

SOPA / CREMA

Consomé de pollo
Casero

Consomé de vacuno

Crema de Verduras

ACOMPAÑAMIENTO

Arroz - Espirales

Arroz - Puré

Arroz primavera -
Cebolla frita - Fideos

Mix: Tomate - Choclo -
Pepino

Apio

Mix: Lechuga, espinaca,
zanahoria, repollo
verde, repollo morado

SALAD BAR



Lechuga - Espinaca

Mix: Lechuga -
Espinaca

Habas

Zanahoria

Betarraga

Papas mayo

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

Mayonesa - Limón - Pickle -
Aji de oro, cebolla, tomate y
cilantro - Salsa de pepino -
Aceite

Mayonesa - Cebolla
escabeche - Pebre - Salsa
Peruana - Limón - Aceite.

SALSAS

✨ **MENÚ 1**

Espirales con salsa de
carne y queso rallado

Salchichas
empanizadas

Pizza Margarita

✨ **MENÚ 2**

Pechuga de pollo
con salsa
atomatada

Carne guisada con
champiñones

Lasaña

✨ **MENÚ 3**

Tomate relleno
griego y salsa al
pesto

Tortilla de porotos
verdes y zanahoria

Ensalada surtida con
roll de zanahoria y
jamón

✨ **MENÚ 4**

Berenjenas rellenas
con pino de carne
vegetal

Ceviche de
Champiñones

Mil hojas de papas y
verduras



Postres

Jalea - Ensalada de Fruta - Flan
de Chocolate- Colegial

Compota Mixta - Jalea - Pie de
Limón - Carlota Rusa- Calzon
Roto - Sémola

Torta de chocolate - Jalea -
Arroz con Leche - Macedonia

MENÚ Abril 2025 - Semana 5

Belen Sanz S.
Nutricionista
RUT.: 22.468.369-3

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