



# Menú Colegio Lincoln NOVIEMBRE 2025



**LINCOLN**  
**COLLEGE**  
**HUECHURABA**

<https://sabor-casero.cl>



## PRIMERO TU BIENESTAR

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

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

### ¡ 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

### NOVIEMBRE 2025



# SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero con Sémola



## SALAD BAR

- Chilena
- Lechuga Espinaca
- Pepino en Cubitos

## PLATOS DE FONDO



## 1 TRADICIONAL

# Spaguettis con salsa alfredo



## 2 TRADICIONAL

# Strogonoff de vacuno



### 3 HIPOCALÓRICO

# Omelette de queso y espinaca



## 4 VEGETARIANO

# Carbonada



## ACOMPANAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salsa de Tomate ●



## POSTRES

- Jalea – Flan – Macedonia – Yogur – Fruta Natural – Paleta Helado de agua



Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



## Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## MARTES 04

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Vacuno Casero con Fideos</li></ul>                                                                       |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Repollo Verde</li><li>• Lechuga - Espniaca</li><li>• Betarraga con Cebolla</li></ul>                                                                  |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |
|  1 TRADICIONAL         | Pollo mongoliano <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                                                                 |
|  2 TRADICIONAL         | Pastel de papas <div><div></div><div></div><div></div></div>                                             |
|  3 HIPOCALÓRICO        | Ensalada surtida con quesillo apanado <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                                 |
|  4 VEGETARIANO         | Guiso de zapallo italiano con carne vegetal <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                                      |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz</li><li>• Puré <div></div></li><li>• Cebolla Frita</li></ul> <div><div></div><div></div><div></div></div>                                       |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Compota Mixta - Jalea - Pie de Limón - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural</li></ul> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## MIÉRCOLES 05

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Crema Casera de Verduras o Legumbres</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lechuga</li><li>• Porotos con Cebolla Morada</li><li>• Papas Mayo </li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  <b>1 TRADICIONAL</b>  | Hamburguesa napolitana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  <b>2 TRADICIONAL</b>  | Salchipapas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  <b>3 HIPOCALÓRICO</b> | Ensalada surtida con huevos rellenos de ave pimentón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  <b>4 VEGETARIANO</b>  | Garbanzos a la Sureña                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz Primavera</li><li>• Pasta con Salsa de Tomate </li><li>• Verduras Salteadas </li></ul> <div></div> |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Muffin de Granola – Jalea – Arroz con Leche – Macedonia – Helado de agua – Fruta Natural</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

-  Crustáceos
-  Trigo
-  Huevo
-  Pescados
-  Maní y Soja
-  Lácteos
-  Nueces
-  Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## JUEVES 06

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Vacuno Casero con Arroz</li></ul>                                                           |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lechuga</li><li>• Zanahoria Rallada</li><li>• Brócoli - Coliflor</li></ul>                             |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                |
|  1 TRADICIONAL         | Crocante de pollo al horno                                                                                                                     |
|  2 TRADICIONAL         | Carne a la olla con salsa                                                                                                                      |
|  3 HIPOCALÓRICO        | Tomate Relleno con pasta de pescado                                                                                                            |
|  4 VEGETARIANO         | Lasaña de verduras                                                                                                                             |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz</li><li>• Papas Asadas</li></ul>                                                                 |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalea - Leche Asada - Kuchen miga de manzana - Mousse de Fruta - Tuti fruti - Helado de agua</li></ul> |

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

-  Crustáceos
-  Trigo
-  Huevo
-  Pescados
-  Maní y Soja
-  Lácteos
-  Nueces
-  Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## VIERNES 07

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Pollo Casero con Fideos</li></ul>                                                            |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mix Lechuga, Espinaca, Repollo Morado</li><li>• Pepino en Rodajas</li></ul>                                                               |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                   |
|  <b>1 TRADICIONAL</b>  | Porotos Pancho Villa (Churrasco y Huevo frito) <div><div></div><div></div><div></div></div>  |
|  <b>2 TRADICIONAL</b>  | Pulpa de cerdo guisada al ajillo                                                                                                                                                  |
|  <b>3 HIPOCALÓRICO</b> |                                                                                                                                                                                   |
|  <b>4 VEGETARIANO</b>  | Hamburguesa Casera de Verduras <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                                       |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz Integral con Verduras</li><li>• Puré Mixto <div><div></div></div></li></ul> <div><div></div><div></div><div></div></div>            |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Panqueque con manjar – Jalea – Fruta Picada</li></ul> <div><div></div><div></div><div></div></div>                                        |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## LUNES 10

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Pollo Casero con Sémola</li></ul>     |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chilena</li><li>• Lechuga Espinaca</li><li>• Pepino en Cubitos</li></ul>           |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                            |
|  <b>1 TRADICIONAL</b>  | Hamburguesa al horno <div><div></div><div></div></div>                                                                     |
|  <b>2 TRADICIONAL</b>  | Alitas de pollo con salsa barbacoa                                                                                         |
|  <b>3 HIPOCALÓRICO</b> | Tortilla española <div><div></div><div></div></div>                                                                        |
|  <b>4 VEGETARIANO</b>  | Pimentón Relleno con Verduras y Arroz Integral <div><div></div><div></div></div>                                           |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz</li><li>• Pasta con Salda de Tomate<div></div></li></ul>                     |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalea – Flan – Macedonia – Yogur – Fruta Natural – Paleta Helado de agua</li></ul> |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## MARTES 11

### NOVIEMBRE 2025



# SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Fideos



## SALAD BAR

- Repollo Verde
- Lechuga - Espniaca
- Betarraga con Cebolla

## PLATOS DE FONDO



## 1 TRADICIONAL

# Charquican con huevo frito



## 2 TRADICIONAL

# Lasaña Boloñesa



### 3 HIPOCALÓRICO

## Ensalada Cesar de Pollo



## 4 VEGETARIANO

# Crema de Espárragos



## ACOMPañAMIENTO

- Arroz
- Puré ●
- Cebolla Frita



## POSTRES

- Compota Mixta - Jalea - Pie de Limón - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural



Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



# Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## MIÉRCOLES 12

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Crema Casera de Verduras o Legumbres</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lechuga</li><li>• Porotos con Cebolla Morada</li><li>• Papas Mayo </li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  <b>1 TRADICIONAL</b>  | Arroz Chaufa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  <b>2 TRADICIONAL</b>  | Trutro corto de pollo arvejado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  <b>3 HIPOCALÓRICO</b> | Molde de Cous Cous, camarones, palta, pimentón rojo, cilantro, pepino , mayonesa y ciboulette                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  <b>4 VEGETARIANO</b>  | Falafel con Salsa de Yogur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz Primavera</li><li>• Pasta con Salsa de Tomate </li><li>• Verduras Salteadas </li></ul>                                                                                                                                                                                |
|  <b>POSTRES</b>        |     <ul style="list-style-type: none"><li>• Muffin de Granola – Jalea – Arroz con Leche – Macedonia – Helado de agua – Fruta Natural</li></ul> |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

-  Crustáceos
-  Trigo
-  Huevo
-  Pescados
-  Maní y Soja
-  Lácteos
-  Nueces
-  Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## JUEVES 13

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Vacuno Casero</li></ul>                                                                     |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lechuga</li><li>• Zanahoria Rallada</li><li>• Brócoli - Coliflor</li></ul>                             |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                |
|  1 TRADICIONAL         | Pizza Albahaca Queso                                                                                                                           |
|  2 TRADICIONAL         | Bistec de cerdo                                                                                                                                |
|  3 HIPOCALÓRICO        | Gratín de Zapallo Italiano                                                                                                                     |
|  4 VEGETARIANO         | Porotos granados con mazamorra                                                                                                                 |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz</li><li>• Papas Asadas</li></ul>                                                                 |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalea - Leche Asada - Kuchen miga de manzana - Mousse de Fruta - Tuti fruti - Helado de agua</li></ul> |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

-  Crustáceos
-  Trigo
-  Huevo
-  Pescados
-  Maní y Soja
-  Lácteos
-  Nueces
-  Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## VIERNES 14

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Pollo Casero con Fideos</li></ul>                                          |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mix Lechuga, Espinaca, Repollo Morado</li><li>• Pepino en Rodajas</li></ul>                                             |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                 |
|  <b>1 TRADICIONAL</b>  | Cazuela de Vacuno <div><div></div><div></div><div></div></div> <div></div> |
|  <b>2 TRADICIONAL</b>  | Ají de Gallina <div><div></div><div></div><div></div></div> <div></div>    |
|  <b>3 HIPOCALÓRICO</b> |                                                                                                                                                                 |
|  <b>4 VEGETARIANO</b>  | Guiso de Champiñones                                                                                                                                            |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz Integral con Verduras</li><li>• Puré Mixto</li></ul> <div><div></div><div></div><div></div></div>                 |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Panqueque con manjar – Jalea – Fruta Picada</li></ul>                                                                   |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

-  Crustáceos
-  Trigo
-  Huevo
-  Pescados
-  Maní y Soja
-  Lácteos
-  Nueces
-  Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## LUNES 17

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>Consomé de Pollo Casero con Sémola</li></ul>     |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>Chilena</li><li>Lechuga Espinaca</li><li>Pepino en Cubitos</li></ul>               |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                          |
|  1 TRADICIONAL         | Salsa Boloñesa con Corbatas <div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div></div>                          |
|  2 TRADICIONAL         | Lomito de cerdo guisado <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                     |
|  3 HIPOCALÓRICO        | Croquetas de Atún <div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div><div></div></div>              |
|  4 VEGETARIANO         | Tortilla de Acelga <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                          |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz</li><li>Pasta con Salda de Tomate<div></div></li></ul>                       |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>Jalea – Flan – Macedonia – Yogur – Fruta Natural – Paleta Helado de agua</li></ul> |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## MARTES 18

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>Consomé de Vacuno Casero con Fideos</li></ul>               |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>Repollo Verde</li><li>Lechuga - Espniaca</li><li>Betarraga con Cebolla</li></ul>              |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                     |
|  1 TRADICIONAL         | Papa rellena con jamón y queso <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div></div>                       |
|  2 TRADICIONAL         | Chapsui de Carne <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div></div>                                     |
|  3 HIPOCALÓRICO        | Ensalda Surtida con Tacitas de Alcachofa y Pollo <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div></div>     |
|  4 VEGETARIANO         | Guiso de Porotos Negros con Arroz Perla <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div></div>              |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz</li><li>Puré<div></div></li><li>Cebolla Frita</li></ul>                                 |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>Compota Mixta - Jalea - Pie de Limón - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural</li></ul> |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

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

# MENÚ DIARIO

## MIÉRCOLES 19

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Crema Casera de Verduras o Legumbres</li></ul>                                                         |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lechuga</li><li>• Porotos con Cebolla Morada</li><li>• Papas Mayo ●</li></ul>                          |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                |
|  1 TRADICIONAL         | Pulпитos de Salchichas con salsa italiana ⊗ ●                                                                                                  |
|  2 TRADICIONAL         | Pollo a la Crema con Salsa a la Mostaza y Cilantro ● ●                                                                                         |
|  3 HIPOCALÓRICO        | Ensalada Toscana (Huevo, jamón, aceituna, lechuga, zanahoria, etc) ●                                                                           |
|  4 VEGETARIANO         | Canelones Florentinos rellenos de Espinaca y Queso ● ● ⊗                                                                                       |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz Primavera</li><li>• Pasta con Salsa de Tomate ●</li><li>• Verduras Salteadas ●</li></ul> ● ● ● ● |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Muffin de Granola - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Helado de agua - Fruta Natural</li></ul>     |

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## JUEVES 20

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Vacuno Casero</li></ul>                                                                     |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lechuga</li><li>• Zanahoria Rallada</li><li>• Brócoli - Coliflor</li></ul>                             |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                |
|  <b>1 TRADICIONAL</b>  | Empanada de Queso                                                                                                                              |
|  <b>2 TRADICIONAL</b>  | Carne Mechada                                                                                                                                  |
|  <b>3 HIPOCALÓRICO</b> | Ensalada Surtida con Cubos de Pavo Salteado                                                                                                    |
|  <b>4 VEGETARIANO</b>  | Curry de Garbanzos con Crema de Coco                                                                                                           |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz</li><li>• Papas Asadas</li></ul>                                                                 |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalea - Leche Asada - Kuchen miga de manzana - Mousse de Fruta - Tuti fruti - Helado de agua</li></ul> |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

-  Crustáceos
-  Trigo
-  Huevo
-  Pescados
-  Maní y Soja
-  Lácteos
-  Nueces
-  Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## VIERNES 21

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Pollo Casero con Fideos</li></ul>                                     |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mix Lechuga, Espinaca, Repollo Morado</li><li>• Pepino en Rodajas</li></ul>                                        |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                            |
|  <b>1 TRADICIONAL</b>  | Chorillana <div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div></div>                                                                             |
|  <b>2 TRADICIONAL</b>  | Arroz cremoso de mariscos <div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div></div></div>                                                              |
|  <b>3 HIPOCALÓRICO</b> |                                                                                                                                                            |
|  <b>4 VEGETARIANO</b>  | Tortilla de zapallo italiano <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                  |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz Integral con Verduras</li><li>• Puré Mixto<div></div></li></ul> <div><div></div><div></div><div></div></div> |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Panqueque con manjar – Jalea – Fruta Picada</li></ul>                                                              |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## LUNES 24

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>Consomé de Pollo Casero con Sémola</li></ul>     |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>Chilena</li><li>Lechuga Espinaca</li><li>Pepino en Cubitos</li></ul>               |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                          |
|  <b>1</b> TRADICIONAL  | Cerdo Picado con Salsa Tuco y Albahaca                                                                                   |
|  <b>2</b> TRADICIONAL  | Trutro de pollo al limón y romero                                                                                        |
|  <b>3</b> HIPOCALÓRICO | Zapallo Italiano Relleno con Carne y Queso Parmesano                                                                     |
|  <b>4</b> VEGETARIANO  | Lentejas con papitas y huevo nieve                                                                                       |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz</li><li>Pasta con Salda de Tomate</li></ul>                                  |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>Jalea – Flan – Macedonia – Yogur – Fruta Natural – Paleta Helado de agua</li></ul> |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

-  Crustáceos
-  Trigo
-  Huevo
-  Pescados
-  Maní y Soja
-  Lácteos
-  Nueces
-  Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## MARTES 25

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Vacuno Casero con Fideos</li></ul>                                                                       |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Repollo Verde</li><li>• Lechuga - Espniaca</li><li>• Betarraga con Cebolla</li></ul>                                                                  |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |
|  <b>1 TRADICIONAL</b>  | Wraps de pollo, lechuga, choclo y guacamole <div><div></div><div></div></div>                                                                                                                 |
|  <b>2 TRADICIONAL</b>  | Hamburguesa casera <div><div></div><div></div></div>                                                                                                                                          |
|  <b>3 HIPOCALÓRICO</b> | Ensalada Griega (Queso Fresco, lechuga, pepino, tomate, cebolla morada, aceituna negra, oregano) <div><div></div><div></div></div>                                                            |
|  <b>4 VEGETARIANO</b>  | Crema de Zapallo camote asado Acompañado de Crutones <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                             |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz</li><li>• Puré <div></div></li><li>• Cebolla Frita</li></ul> <div><div></div><div></div><div></div></div>                                       |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Compota Mixta - Jalea - Pie de Limón - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural</li></ul> <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## MIÉRCOLES 26

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Crema Casera de Verduras o Legumbres</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lechuga</li><li>• Porotos con Cebolla Morada</li><li>• Papas Mayo </li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  <b>1 TRADICIONAL</b>  | Lasaña Boloñesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  <b>2 TRADICIONAL</b>  | Carne al horno con salsa chimichurri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  <b>3 HIPOCALÓRICO</b> | Ensalada Surtida con Rollos de Pescado y Sésamo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  <b>4 VEGETARIANO</b>  | Tortilla de porotos verdes y zanahoria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz Primavera</li><li>• Pasta con Salsa de Tomate </li><li>• Verduras Salteadas </li></ul>     |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Muffin de Granola – Jalea – Arroz con Leche – Macedonia – Helado de agua – Fruta Natural</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

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

# MENÚ DIARIO

## JUEVES 27

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Vacuno Casero</li></ul>                                                                     |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lechuga</li><li>• Zanahoria Rallada</li><li>• Brócoli - Coliflor</li></ul>                             |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                |
|  1 <b>TRADICIONAL</b>  | Hamburguesa Big Mac acompañado de papitas chips                                                                                                |
|  2 <b>TRADICIONAL</b>  | Gohan de pollo                                                                                                                                 |
|  3 <b>HIPOCALÓRICO</b> | Ensalada surtida con rollos de jamon y pasta de huevo                                                                                          |
|  4 <b>VEGETARIANO</b>  | Ñoquis con salsa de berenjenas asadas y tomate cherry                                                                                          |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz</li><li>• Papas Asadas</li></ul>                                                                 |
|  <b>POSTRES</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalea - Leche Asada - Kuchen miga de manzana - Mousse de Fruta - Tuti fruti - Helado de agua</li></ul> |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

-  Crustáceos
-  Trigo
-  Huevo
-  Pescados
-  Maní y Soja
-  Lácteos
-  Nueces
-  Sulfitos

# MENÚ DIARIO

## VIERNES 28

### NOVIEMBRE 2025

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>SOPA / CREMA</b>     | <div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consomé de Pollo Casero con Fideos</li></ul>                                                |
|  <b>SALAD BAR</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mix Lechuga, Espinaca, Repollo Morado</li><li>• Pepino en Rodajas</li></ul>                                                   |
| <b>PLATOS DE FONDO</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                       |
|  <b>1</b> TRADICIONAL  | Pescado Frito <div><div></div></div>                                                                                                                                  |
|  <b>2</b> TRADICIONAL  | Arepa Reina Pepiada <div><div>⊗</div></div>                                                                                                                           |
|  <b>3</b> HIPOCALÓRICO |                                                                                                                                                                       |
|  <b>4</b> VEGETARIANO  | Papa al horno con salsa Veggi <div><div>⊗</div></div>                                                                                                                 |
|  <b>ACOMPAÑAMIENTO</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz Integral con Verduras</li><li>• Puré Mixto<div><div></div></div></li></ul> <div><div></div><div></div><div></div></div> |
|  <b>POSTRES</b>        | <div><div></div><div></div><div></div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Panqueque con manjar – Jalea – Fruta Picada</li></ul>                            |

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



#### Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos



# NOVIEMBRE 2025



**LINCOLN**  
**COLLEGE**  
**HUECHURABA**

