

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p>	<p>07</p>
<p>10</p> <p>Jalea</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>
<p>17</p> <p>Buffet de Fruta Lechuga Tomate Choclo Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Zapallo-Lentejas</p> <p>Risotto Caprese Salsa Pomodoro, Pesto, Crema Merluza al Horno Tomate Queso</p> <p>Mostaccioli-Arroz Quinoa-Quinoa con Verduras</p> <p>Lechuga Escarola Zanahoria Rallada</p> <p>Mostaccioli Salsa Pomodoro Crema</p> <p>Yoghurt</p> <p>Risotto Caprese</p> <p>Mostaccioli Huevo Revuelto</p> <p>Variedad de Frutas Yoghurt Piña al Jugo</p>	<p>18</p> <p>Mix Cuatro Estaciones Betarraga Entera Repollo Blanco Buffet de Fruta</p> <p>Sopa al Huevo-Garbanzos</p> <p>Hamburguesa de Vacuno Tortilla Primavera Merluza al Vapor</p> <p>Arroz con Soya, Papas Smile Cous Cous-Verduras Cous Cous</p> <p>Lechuga Escarola</p> <p>Hamburguesa de Carne con Papas Smile</p> <p>Platano</p> <p>Tortilla Primavera con Arroz</p> <p>Carne Molida con Papas Smile</p> <p>Variedad de Frutas Helado Guallarauco-Mousse Frutilla Compota de Pera con Ciruela</p>	<p>19</p> <p>Lechuga Espinaca Tomate Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Zapallo</p> <p>Salmon a la Plancha Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso</p> <p>Arroz Oriental Quinoa-Verduras con Quinoa</p> <p>Lechuga Zanahoria Rallada</p> <p>Salmon con Arroz</p> <p>Semola con Leche con Salsa Frutilla</p> <p>Carbonada de Verdura</p> <p>Carbonada de Verdura</p> <p>Variedad de Frutas Semola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia</p>	<p>20</p> <p>Mix Cuatro Estaciones Papas con Mayonesa Repollo Morado Buffet de Fruta</p> <p>Sopa al Huevo</p> <p>Chamin de Ave Garbanzos Merluza al Jugo</p> <p>Arroz Graneado Cous Cous-Verduras con Cous Cous</p> <p>Lechuga Escarola Choclo</p> <p>Corbatitas con Pollo</p> <p>Piña al Jugo</p> <p>Lentejas-Fideos con Verduras</p> <p>Pollo con Arroz</p> <p>Variedad de Frutas Queque Arandano Piña al Jugo</p>	<p>21</p> <p>Lechuga Pepino Ensalada Cola Slow sin Pasa Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Tomates-Lentejas</p> <p>Pizza Napolitana Tortilla de Champignon Merluza Escabeche</p> <p>Arroz con Choclo Quinoa-Verduras con Quinoa</p> <p>Lechuga Tomate</p> <p>Lentejas con Arroz</p> <p>Semola con Leche Envasada</p> <p>Pizza Napolitana</p> <p>Pizza Napolitana</p> <p>Variedad de Frutas Suspiro Limeño Brazo de Reina Compota de Manzana con Frutilla</p>
<p>24</p> <p>Mix Cuatro Estaciones Repollo Blanco Tomate Buffet de Fruta</p> <p>Sopa de Caracollitos</p> <p>Salmon a la Plancha Garbanzos Guisados Tortilla Porotos Verde</p> <p>Arroz Graneado Cous Cous Solo con Verduras</p> <p>Lechuga Escarola</p> <p>Salmon con Arroz</p> <p>Jalea</p> <p>Lentejas</p> <p>Salmon con Arroz</p> <p>Variedad de Fruta Jalea Durazno al Jugo</p>	<p>25</p> <p>Lechuga Escarola Zanahoria Apio Tomate Buffet de Fruta</p> <p>Crema Zapallo Italiano</p> <p>Caracoqueso Lentejas con Arroz Merluza al Horno Tomate Queso</p> <p>Caracoqueso-Arroz Blanco Quinoa-Verdura Quinoa</p> <p>Lechuga Escarola Zanahoria Rallada</p> <p>Lentejas con Arroz</p> <p>Naranja</p> <p>Quinoa de Verduras con Arroz</p> <p>Lenteja con Arroz</p> <p>Variedad de Frutas Biscocho de Durazno Compota de Pera con Frutilla</p>	<p>26</p> <p>Mix Cuatro Estaciones Betarraga Entera Poroto Verde Frances Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Apio</p> <p>Humita en Olla con Pebre de Tomate Zapallo Relleno con Carne Vegetal Croquetas de Atun</p> <p>Arroz con Soya Cous Cous-Cous Cous con Verduras</p> <p>Lechuga Escarola</p> <p>Humita en Olla con Tomate</p> <p>Leche Asada</p> <p>Zapallo Italiano Relleno con Carne Vegetal</p> <p>Humita en Olla con Tomate</p> <p>Variedad de Fruta Leche Asada Compota Manzana Roja Pera</p>	<p>27</p> <p>Lechuga Escarola Tomate Choclo Buffet de Fruta</p> <p>Sopa al Huevo-Lentejas</p> <p>Salsa Bolognesa Merluza al Jugo Omelette de Esparrago</p> <p>Spaghetti-Arroz Graneado Quinoa-Quinoa con Verduras</p> <p>Lechuga Escarola Choclo</p> <p>Salsa Bolognesa con Quifaros</p> <p>Jalea</p> <p>Lentejas Guisadas</p> <p>Carne Molida con Fideos</p> <p>Variedad de Frutas Jalea Compota de Ciruela Mote</p>	<p>28</p> <p>Mix Cuatro Estaciones Ensalada Israeli Cole Slow sin Pasa Buffet de Fruta</p> <p>Crema de Verdura-Merluza con ss de Tomate</p> <p>Empanada de Queso Fideos Cabellos con Huevo Revuelto Porotos Granados</p> <p>Arroz Cous Cous-Cous Cous con Verduras</p> <p>Lechuga Tomate</p> <p>Fideos Cabellos con Huevo Revuelto</p> <p>Platano</p> <p>Huevo Revuelto con Fideos Cabellos</p> <p>Huevo Revuelto con Arroz</p> <p>Variedad de Frutas Leche Nevada Durazno al Jugo Queque Marmoleado</p>
<p>31</p> <p>Mix Cuatro Estaciones Choclo Apio Buffet de Fruta</p> <p>Crema Espinaca-Merluza Limon</p> <p>Merluza Apanada Tortilla Queso Choclo Lentejas Guisadas</p> <p>Arroz Perla, Pure Cous Cous-Verduras</p> <p>Lechuga Escarola</p> <p>Lentejas Guisadas con Arroz</p> <p>Yoghurt</p> <p>Tortilla Queso Choclo con Pure</p> <p>Huevo Pollado con Pure</p> <p>Variedad de Fruta Mousse de Arandano Piña al Jugo</p>				

ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS



En el mes del deporte, Actívalo con estos tips:

·Elige una actividad física que disfrutes, de esta forma te motivaras a realizarla por un largo tiempo.

·Si no cuentas con tiempo para ejercitarte, puedes realizar cambios simples en tu rutina, como preferir escaleras, hacer aseo energicamente, etc.

Todos nuestros alimentos son sin sellos.

COMUNICARSE CON ADMINISTRADOR

Administrador: Hector Mancilla

Correo: mancilla-hector@aramark.cl

Telefono: +569 7779 1261

+562 2654 7952

