

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>01</b> Mix Cuatro Estaciones Cole Slow Apio Buffet de Frutas Crema de Esparrago Quesadilla con Guacamoles Merluza con Tomate Queso Porotos a la Chilena Arroz Cous Cous Solo-Cous Cous con Verduras Repollo Zanahorias Arroz con Tortilla Tomate Queso Naranja Quesadillas con Guacamoles Tortilla Tomate con Arroz Variedad de Frutas Leche Asada Compota de Piña Queque Marmol
<b>04</b> Lechuga Tomate Choclo Buffet de Frutas Crema de Verduras Salsa de Queso Lentejas con Arroz Merluza Escabechada Caracolitos - Arroz Perla Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga con Tomate Caracoqueso Salsa de Queso Jalea Caracoqueso-Lentejas Lentejas con Arroz Variedad de Frutas Jalea Compota de Durazno	<b>05</b> Mix Cuatro Estaciones Betarraga Entera Repollo Blanco Buffet de Fruta Sopa al Huevo - Garbanzos Hamburguesa de Vacuno Tortilla Primavera Merluza al Vapor Arroz, Papas Duquesas Cous Cous - Verduras Cous Cous Mix Cuatro Estaciones Hamburguesa de Carne Papas Smaile Plátano Tortilla con Arroz Carne Molida con Papas Smaile Variedad de Fruta Helado Guallarauco - Rollo Gitano Compota de Pera con Ciruela	<b>06</b> Lechuga Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Zapallo Merluza Apanada Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso Choclo a la Crema-Arroz Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga - Zanahoria Rallada Merluza Apanada con Choclo a la Crema Sémola con Leche con Salsa Frutilla Carbonada de Verdura Carbonada de Verdura Variedad de Fruta Sémola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia	<b>07</b> Mix Cuatro Estaciones Papas con Mayonesa Repollo Morado Buffet de Fruta Sopa al Huevo Chaumin de Ave Lentejas Merluza al Limon Arroz Graneado Cous Cous - Verduras con Cous Cous Mix Cuatro Estaciones Espirales con Pollo Compota de Manzana Nestle Lentejas - Fideos con Verduras Pollo con Arroz Variedad de Fruta Queque Arandano Compota de Durazno	<b>08</b> Lechuga Papino Ensalada Cole Slow Buffet de Fruta Crema de Tomates - Lentejas Gojan Tortilla de Champignon Merluza Escabeche Arroz con Choclo Cous Cous - Verduras con Cous Cous Lechuga Tomate Lentejas con Arroz Plátano Pizza Napolitana Pizza Napolitana Variedad de Frutas Suspiro Limeño Brazo de Reina Compota de Manzana con Frutilla
<b>11</b> Mix Cuatro Estaciones Repollo Blanco Tomate Buffet de Fruta Crema de Espinaca Salmon Tortilla Queso Choclo Lentejas con Arroz Arroz Perla, Pure Cous Cous - Cous Cous con Verduras Lechuga Escarola Tomate Salmon con Pure Naranja Tortilla de Queso Choclo con Pure Salmon con Papas Variedad de Frutas Mousse de Arandano Piña al Jugo	<b>12</b> Lechuga Escarola Zanahoria Rallada Apio Buffet de Fruta Crema de Zapallo Salsa Pomodoro Crema Garbanzos Guisados Merluza a la Plancha Tallarines - Arroz Quinoa - Quinoa con Verduras Lechuga Escarola Zanahoria Rallada Quifaros con Salsa Pomodoro Naranja Quinoa de Verduras con Arroz Pollo con Arroz Variedad de Frutas Queque con Chocolate Compota de Pera con Frutilla	<b>13</b> Lechuga Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Zapallo Merluza Apanada Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso Choclo a la Crema-Arroz Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga - Zanahoria Rallada Merluza Apanada con Choclo a la Crema Sémola con Leche con Salsa Frutilla Carbonada de Verdura Carbonada de Verdura Variedad de Fruta Sémola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia	<b>14</b> Lechuga Escarola Tomate Choclo Buffet de Fruta Sopa al Huevo Empanada de Pino-Asado Aleman Pomodoro Merluza al Jugo Lentejas Guisadas Arroz Graneado Quinoa - Quinoa con Verduras Lechuga Escarola Choclo Empanada de Pino Helado Centella Lentejas Guisadas Carne Molida con Fideos Variedad de Frutas Helado Centella-Jalea Compota de Manzana y Ciruela	<b>15</b> Lechuga Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Zapallo Merluza Apanada Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso Choclo a la Crema-Arroz Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga - Zanahoria Rallada Merluza Apanada con Choclo a la Crema Sémola con Leche con Salsa Frutilla Carbonada de Verdura Carbonada de Verdura Variedad de Fruta Sémola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia
<b>18</b> Lechuga Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Zapallo Merluza Apanada Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso Choclo a la Crema-Arroz Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga - Zanahoria Rallada Merluza Apanada con Choclo a la Crema Sémola con Leche con Salsa Frutilla Carbonada de Verdura Carbonada de Verdura Variedad de Fruta Sémola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia	<b>19</b> Lechuga Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Zapallo Merluza Apanada Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso Choclo a la Crema-Arroz Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga - Zanahoria Rallada Merluza Apanada con Choclo a la Crema Sémola con Leche con Salsa Frutilla Carbonada de Verdura Carbonada de Verdura Variedad de Fruta Sémola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia	<b>20</b> Lechuga Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Zapallo Merluza Apanada Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso Choclo a la Crema-Arroz Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga - Zanahoria Rallada Merluza Apanada con Choclo a la Crema Sémola con Leche con Salsa Frutilla Carbonada de Verdura Carbonada de Verdura Variedad de Fruta Sémola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia	<b>21</b> Lechuga Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Zapallo Merluza Apanada Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso Choclo a la Crema-Arroz Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga - Zanahoria Rallada Merluza Apanada con Choclo a la Crema Sémola con Leche con Salsa Frutilla Carbonada de Verdura Carbonada de Verdura Variedad de Fruta Sémola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia	<b>22</b> Lechuga Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Zapallo Merluza Apanada Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso Choclo a la Crema-Arroz Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga - Zanahoria Rallada Merluza Apanada con Choclo a la Crema Sémola con Leche con Salsa Frutilla Carbonada de Verdura Carbonada de Verdura Variedad de Fruta Sémola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia
<b>25</b> Lechuga Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Zapallo Merluza Apanada Carbonada de Verdura Tortilla Tomate Queso Choclo a la Crema-Arroz Quinoa - Verduras con Quinoa Lechuga - Zanahoria Rallada Merluza Apanada con Choclo a la Crema Sémola con Leche con Salsa Frutilla Carbonada de Verdura Carbonada de Verdura Variedad de Fruta Sémola con Leche con Salsa Frutilla Macedonia	<b>26</b> Lechuga Escarola Apio Choclo Repollo Morado Buffet de Fruta Crema de Zapallo-Garbanzos Salsa de Queso Tortillas de Verduras Merluza Tomate Queso Caracolitos - Arroz Cous Cous - Verduras Cous Cous Repollo Blanco Zanahoria Caracoqueso Jalea Tortillas con Arroz Tortillas con Arroz Variedad de Fruta Jalea Compota de Durazno	<b>27</b> Mix Cuatro Estaciones Zanahoria Rallada Poroto Verde Tomate Buffet de Fruta Crema de Verduras Croquetas de Atun Canelones Carne Soya y Verduras Porotos Granados Papas Salteadas - Arroz Verduras Asadas Mix Cuatro Estaciones Croquetas de Atun Papas Salteadas Torta de Manjar Lasagna con Carne Vegetal Salmon con Papas Variedad de Frutas Torta de Manjar Compota de Ciruela Mote	<b>28</b> Lechuga Escarola Repollo Blanco Tomate Buffet de Fruta Sopa de Pollo - Merluza Escabechada Pollo Apanado Tortilla de Verduras Lentejas con Arroz Arroz Chino Quinoa - Verduras Lechuga Tomate Pollo con Arroz Compota de Manzana Envasada Tortilla con Arroz Arroz con Pollo Variedad de Frutas Mousse de Durazno Macedonia	<b>29</b> Mix Cuatro Estaciones Choclo Betarraga Pelada Crema de Espinaca Pizza Huevo Revuelto-Tortilla Esparrago Porotos a la Chilena Fideos Cabellos Asados-Arroz Blanco Cous Cous - Verduras Lechuga Escarola Choclo Fideos Cabellos con Huevo Revuelto Naranja Fideos Cabellos-Huevo Revuelto Pizza Celiaca Variedad de Frutas Leche Nevada Brazo de Reina Compota de Pera Frutilla

### 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 enérgicamente, 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

