

COLEGIO LINCOLN CHICUREO

MENÚ AGOSTO 2026

ALIMENTARSE
- ES COOL -

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Lechuga Escarola Quinoa Tomate - Sopa de Caracollitos con Huevo - Carne Mongoliana Escalopa Jamón Queso - Arroz Blanco Verduras al Wok - Salteado Carne Vegetal con Verduras - Tomate Relleno con Pollo - Macedonia Jalea Light Yogurt Envasado Queque Marmol	- Mix Tradicion Porotos Negros Zanahoria Rallada - Crema de Espárragos - Croqueta de Atún/ Reineta a la Plancha Pechuga de Pollo con ss a las Finas Hierbas - Puré de Papas Natural Verduras a la Mantequilla - Tortilla de Poroto Verde - Salpicón con Huevo Duro - Fruta Entera Jalea Light Leche Nevada Tarta de Piña	- Mix Hojas Verdes Betarraga Cubo Coleslaw - Sopa de Carne con Sémola - Lentejas Guisadas con Lluvia de Huevo Lomito de Cerdo Asado - Spaghetti al Pesto - Hamburguesa de Quinoa - César de Atún - Fruta Cocida Jalea Light Mousse de Frutilla Casero Repolitos con Crema Pastelera	- Lechuga Escarola Mote Pepino - Crema de Verduras - Hamburguesa Vacuno (sándwich) Pechuga de Pollo al Jugo - Papas Fritas Verduras Asadas - Hamburguesa Vegetal (sándwich) - Wraps Vegetarianos - Macedonia Jalea Light Sémola con Leche Brownie Chocolate	- Mix Tradicion Surtida de Chodo Poroto Verde y Tomate Mix de Repollos - Sopa de Pollo con Arroz - Carnes Mixtas Salteadas - Arroz Árabe - Fruta Entera Jalea Light Flan Casero
- Lechuga Escarola Cochayuyo Repollo Morado - Sopa de Carne con Arroz - Omelette Jamón Queso Pechuga de Pollo Arvejada - Papas Doradas Panaché de Verduras - Omelette Champiñón Queso - Salpicón de Atún - Macedonia Jalea Light Flan Envasado Brazo de Reina	- Mix Tradicion Apio Cous Cous con Verduras - Crema de Champiñones - Varitas de Merluza/ Merluza Vizcaina Lasaña Boloñesa - Arroz con Zanahoria Guiso de Verduras - Lasaña Boloñesa Vegetal - Ensalada Thai con Pollo - Fruta Entera Jalea Light Maicena con Leche Tarta de Frutas	- Mix Hojas Verdes Chilena Betarraga Rallada - Sopa de Pollo con Fideos - Porotos a la Chilena Pechuga de Pollo al Limón - Verduras Salteadas - Día de Pasta - Porotos a la Chilena - Ensalada con Quiche de Verduras - Fruta Cocida Jalea Light Leche Asada Colegial	- Lechuga Escarola Habas Zanahoria Rallada - Crema de Choclo - Ravioles Salsa Alfredo Lomito de Cerdo al Jugo - Papas Duquesa - Ravioles de Verduras Salsa Champiñón - Ensalada Naturista con Queso Chacra y Huevo Duro - Macedonia Jalea Light Panacota de Mango Bizcocho de Limón	- Mix Tradicion Tomate Cebolla Asada - Sopa de Caracollitos con Huevo - Carne Asada - Corbatitas al Pomodoro - Fruta Entera Jalea Light Panqueques con Manjar
- Lechuga Escarola Repollo Blanco Tomate Pepino - Sopa Carne con Fideos - Carne al Jugo Escalopa de Quesillo - Tallarines Verduras al Oliva - Hamburguesa Porotos Negros - Ensalada con Quiche - Macedonia Jalea Light Yogurt Envasado Queque Zanahoria	- Mix Tradicion Insalata Apio - Crema de Zapallo - Cerdo BBQ Carbonada de Vacuno - Papas Salteadas - Carbonada con Carne Vegetal - Tomate Relleno con Atún - Fruta Entera Jalea Light Bavarois Frambuesa Kuchen de Manzana	- Mix Hojas Verdes Verduras Chinas Pebre Tomate - Sopa de Caracollitos con Huevo - Garbanzos Chapui de Pollo - Arroz Chaufán - Garbanzos - Ensalada con Rollos de Jamón de Pavo y Queso - Fruta Cocida Jalea Light Suspiro Limeño Eclair con Manjar	- Lechuga Escarola Porotos Mixtos Betarraga Cubo - Crema de Espinaca - Pollo Croqueta/Trutro Pollo Asado Omelette Choclo Aceituna - Papas Carita Feliz Verduras Salteadas - Omelette Choclo Aceituna - César de Pollo - Macedonia Jalea Light Mousse de Plátano Cocadas	- Mix Tradicion Tomate Poroto Verde Zanahoria Rallada - Sopa de Pollo con Sémola - Chuleta de Cerdo - Puré de Papas Natural - Fruta Entera Jalea Light Maicena con Leche
- Lechuga Escarola Ceviche Lentejas Tomate - Sopa de Carne con Sémola - Zapallito Italiano Relleno Carne Vacuno Pollo con Salsa de Champiñones - Arroz Perla Bouquetier de Verduras - Zapallito Italiano Relleno Carne Vegetal - Ensalada Huevo Relleno - Macedonia Jalea Light Flan Envasado Queque Vainilla	- Mix Tradicion Quinoa con Verduras Coleslaw - Crema Tomate - Porotos Guisados Croqueta de Atún/ Reineta a la Plancha - Papas Doradas - Porotos Guisados - Wrap Vegetariano - Fruta Entera Jalea Light Leche Nevada Kuchen de Frutilla	- Mix Hojas Verdes Betarraga Cubo Cochayuyo - Sopa de Pollo con Fideos - Pollo al Jugo Pastel de Papas - Espirales al Oliva - Arma tu Wrap - Pastel de Papa con Carne Vegetal - Ensalada China con Pollo - Fruta Cocida Jalea Light Mousse de Frutilla Casero Calzones Rotos	- Lechuga Escarola Mix de Repollos Apio - Crema de Espárragos - Lomito de Cerdo al Jugo Tacos Vacuno C/ Guacamole - Arroz con Zanahoria Verduras Asadas - Tacos Vegetarianos C/ Guacamole - Ensalada Tulipa con Atún - Macedonia Jalea Light Sémola con Leche Bizcocho de Naranja	- Mix Tradicion Porotos Negros Pepino - Sopa de Carne con Arroz - Cazuela de Vacuno - Fruta Entera Jalea Light Tarta Selva Negra
- Lechuga Escarola Cous Cous con Verduras Salteada Zanahoria Rallada - Sopa de Pollo con Arroz - Tortilla de Acelga Pollo a la Plancha - Puré de Papas Natural Verduras al Wok - Hamburguesa Garbanzos - Ensalada Pollo China - Macedonia Jalea Light Yogurt Envasado Queque Marmol				

TIP DEL MES

Cada preparación está pensada para aportar energía y nutrientes que tu cuerpo necesita durante la jornada escolar.
Mientras más variedad consumes a lo largo de la semana, mejor te sientes y mejor rindes.