

COLEGIO LINCOLN LO BARNECHEA

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 03	 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 Torta de Piña 04	 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 Repollitos con Crema Pastelera 05	 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 06	 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 07
 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 10	 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 Macedonia con Leche Tarta de Frutas 11	 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 12	 Lechuga Escarola Habas Zanahoria Rallada  Crema de Choclo  Raviolos Salsa Alfredo Lomito de Cerdo al Jugo  Papas Duquesa  Raviolos de Verduras Salsa Champiñón  Ensalada Naturista con Queso Chacra y Huevo Duro  Macedonia Jalea Light Panacota de Mango Bizcocho de Limón 13	 Mix Tradicion Tomate Cebolla Asada  Sopa de Caracollitos con Huevo  Carne Asada  Corbatitas al Pomodoro  Fruta Entera Jalea Light Panqueques con Manjar 14
 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 17	 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 18	 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 19	 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 20	 Mix Tradicion Tomate Poroto Verde Zanahoria Rallada  Sopa de Pollo con Sémola  Chuleta de Cerdo  Puré de Papas Natural  Fruta Entera Jalea Light Macedonia con Leche 21
 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 24	 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 25	 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 26	 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 27	 Mix Tradicion Porotos Negros Pepino  Sopa de Carne con Arroz  Cazuela de Vacuno  Fruta Entera Jalea Light Torta Selva Negra 28
 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 31				

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.