

COLEGIO LINCOLN LO BARNECHEA

MENÚ SEPTIEMBRE 2026

ALIMENTARSE
- ES COOL -

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Mix lechugas Repollo morado Ceviche de mote Crema de verduras Lentejas guisadas con huevo Lomito de cerdo mongoliano Arroz chaufan Verduras a la mantequilla Carne de soya mongoliano Ensalada mix cuatro estaciones con queso chacra y huevo duro Fruta entera Jalea light Leche asada Kuchen de frutilla 01	Mix cuatro estaciones Porotos negros Betarraga rallada Sopa de carne con arroz Varita de merluza/Merluza Zapallito italiano relleno carne molida Espirales al pesto Verduras con cous cous Zapallito italiano relleno carne de soya Tomate relleno con atún Fruta cocida Jalea light Maicena con leche ss caramelo Torta piña 02	Lechuga escarola Insalata Tomate pepino Crema de espárragos Pollo al jugo Pizza napolitana Papas doradas Pizza vegetariana Quiche cebolla Macedonia de Frutas Jalea light Panacota Mango Profiteroles con pastelera 03	Mix cuatro estaciones Lentejas Ensalada surtida Sopa de caracolitos con huevo Cazuela de pollo Fruta entera Jalea light Sémola con leche y caramelo 04
Lechuga escarola Zanahoria rallada Quinoa Consomé de ave Omelette champiñón-queso Charquicán con carne molida Corbatitas al pomodoro Charquicán carne vegetal César de atún Macedonia de Frutas Jalea light Flan envasado Brazo de reina 07	Mix lechugas Chilena Mix repollo Crema zapallo Lomito cerdo asado Porotos a la chilena Arroz Hamburguesa de quinoa Ensalada naturista con pollo Fruta entera Jalea light Mousse plátano Tarta de frutas 08	Mix cuatro estaciones Betarraga cubo Cochayuyo Sopa de carne con sémola Pollo al orégano Croqueta de atún/reineta Puré de papas Verduras al wok Día de la pasta Tortilla porotos verdes Salpicón de huevo Compota de fruta Jalea light Leche nevada Queque vainilla 09	Lechuga escarola Habas con cebolla Tomate Crema de champiñon Hamburguesa de vacuno (pan) Croqueta de pollo Papas fritas Arroz blanco Hamburguesa de soya Ensalada wraps vegetarianos Macedonia de frutas Jalea light Mote con huesillo Empolvados 10	Mix lechugas Ens. China Cebolla asada Sopa de pollo con fideos Churrasco o bistec (vacuno) Papas duquesas Fruta entera Jalea light Torta de yogurt 11
Lechuga escarola Habas con cebolla Zanahoria Sopa de pollo con sémola Pastel de papas Macedonia de Frutas Jalea light Empolvados 14	Mix lechugas Apio Pebre Crema de choclo Empanada de pino Macedonia de Frutas Jalea light Leche asada con caramelo 15	16	17	18
Lechuga escarola Tomate-poroto verde Coleslaw Sopa de caracolitos Pollo con salsa napolitana Lasaña boloñesa Puré a la crema Verduras salteadas Lasaña carne vegetal Ensalada tulipa de atún Macedonia de frutas Jalea light Yogurt Individual Queque zanahoria 21	Mix lechugas Betarraga rallada Pepino Crema de espinacas Porotos negros Guisados Varita de merluza/Merluza Arroz árabe Escalopa de quesoillo Tomate relleno pollo Fruta entera Jalea light Mousse de frambuesa casero Panqueque con manjar 22	Lechuga escarola Apio Porotos mixtos Sopa de pollo con sémola Lomito de cerdo al jugo Salsa boloñesa Tallarines al oliva Verduras salteadas Arma tu ensalada Hamburguesa de garbanzo Rollos de queso y jamón de pavo Compota de fruta Jalea light Leche asada con caramelo Kuchen manzana 23	Lechuga escarola Tomate Insalata Crema de tomate Tacos carne y pollo con guacamole Tortilla chacarera Papa dado doradas Taco proteína vegetal Huevo relleno Macedonia de frutas Jalea light Suspiro limeño Bizcocho limón 24	Mix cuatro estaciones Repollo morado Cebolla asada Sopa de carne con arroz Chuleta de cerdo a la plancha Puré a la crema Fruta entera Jalea light Flan de chocolate con caramelo 25
Lechuga escarola Cous cous Zanahoria rallada Sopa de pollo con arroz Salsa alfredo Carne asada Caracolitos Verduras a la mantequilla Omelette choclo aceituna César de pollo Macedonia de frutas Jalea light Flan Individual Bizcocho naranja 28	Mix lechugas Repollo mixto Ceviche de mote Crema de espárragos Cerdo BBQ Porotos granados con mazamorra Papas salteadas Verduras guisadas Salpicón de atún Fruta entera Jalea light Bavarois de frambuesa Cocadas 29	Lechuga escarola Tomate Cilantro Cebolla asada Sopa de carne con sémola Pollo mongoliano Croqueta de atún/reineta Arroz perla Falafel con salsa de yogurt Quiche Compota de fruta Jalea light Sémola con leche con caramelo Eclair manjar 30		

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.