

COLEGIO LINCOLN CHICUREO
MENÚ OCTUBRE 2026

ALIMENTARSE
- ES COOL -

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Mix cuatro estaciones Apio Betarraga cubo Crema de zapallo Ravioles al pomodoro Lomito de cerdo al jugo Papas duquesa Ravioles de verduras pomodoro Huevo duro relleno Macedonia Jalea light Helado palito Kuchen de frutilla 01	Lechuga escarola Insalatta Poroto negro Consomé de ave Albóndigas Arroz blanco Fruta entera Jalea light Torta de piña 02
Lechuga escarola Repollo morado Habas Sopa de caracolitos con huevo Pollo al jugo Omelette champiñón queso Puré de papas natural Verduras a la mantequilla Hamburguesa de soya Ensalada con queso de chacra y huevo duro Macedonia de Frutas Jalea light Yogur individual Brazo de reina 05	Mix cuatro estaciones Cochayuyo Porotos mixtos Crema de espinaca Cerdo mongoliano Varitas de merluza/Merluza Arroz chaufán Verduras asadas Tortilla de porotos verdes Ensalada con pollo Thai Fruta entera Jalea light Maicena con leche con caramelo Torta selva negra 06	Mix lechugas Quinoa Chilena Sopa de carne con arroz Carne asada Lentejas guisadas con huevo Arma tu pasta Papas doradas Hamburguesa de quinoa Tomate relleno de Atún Fruta cocida Jalea light Panna cotta de mango Queque de vainilla 07	Mix cuatro estaciones Pepino Coleslaw Crema de verduras Pizza napolitana Pollo asado Papas carita feliz Pizza vegetariana Ensalada con wraps vegetariano Macedonia Jalea light Leche asada con caramelo Profiteroles con pastelería 08	Lechuga escarola Lentejas Ensalada Surtida Sopa de pollo con sémola Lomito de cerdo finas hierbas Espirales al oliva Fruta entera Jalea light Arroz con leche 09
12	Mix lechugas Pebre Verduras Chinas Crema de choclo Pollo arvejado Porotos a la chilena Tallarines Omelette champiñón queso Salpicón de huevo Fruta entera Jalea light Suspiro limeño Torta de yogur 13	Mix cuatro estaciones Tomate pepino Verduras con cous cous Sopa de pollo con sémola Carne mongoliana Croquetas atún/ Reineta Arroz chaufán Verduras al wok Salteado carne vegetal y verduras Ensalada con rollos jamón de pavo y queso Fruta cocida Jalea light Leche nevada Budin colegial 14	Lechuga escarola Mote Zanahoria rallada Crema de champiñón Pollo apanado Zapallito italiano relleno Papas dado Panaché de verduras Zapallito italiano relleno (carne vegetal) Tomate relleno con pollo Macedonia Jalea light Helado palito Kuchen manzana 15	16
Lechuga escarola Porotos negros Apio Sopa de pollo con arroz Lasaña boloñesa Chapsui de pollo Arroz perla Bouquetier de verduras Lasaña boloñesa (carne vegetal) Ensalada China con pollo Macedonia de Frutas Jalea light Yogur individual Tarta de fruta 19	Mix cuatro estaciones Mix porotos Tomate cilantro Crema de espárragos Carne al jugo Omelette choclo aceituna Fettuccine Verduras salteadas Hamburguesa de poroto negro Ensalada con huevo duro relleno Fruta entera Jalea light Bavaroise de frambuesa Bizcocho limón 20	Mix lechugas Mote Cebolla asada Consomé de vacuno Lomito cerdo BBQ Garbanzos Arma tu pasta Puré de papas Budin de verduras Ensalada César atún Fruta cocida Jalea light Sémola con caramelo Profiteroles con crema pastelería 21	Mix lechugas Betarraga cubo Ceviche de lentejas Crema de verduras Tacos con guacamole Pollo plancha Papas dado Tacos con guacamole (carne vegetal) Ensalada con wraps vegetariano Macedonia Jalea light Helado palito Cocadas caseras 22	Lechuga escarola Repollo morado Chilena Sopa de caracolitos con huevo Chuleta de cerdo Spaghetti Fruta entera Jalea light Queque de chocolate 23
26	27	Lechuga escarola Quinoa Pebre tomate Sopa de carne con arroz Chuletas de cerdo Porotos granados al pilco Arroz graneado Carbonada (carne vegetal) Tomate relleno de Atún Fruta cocida Jalea light Leche asada con caramelo Eclair con manjar 28	Lechuga escarola Betarraga cubo Ceviche de lentejas Crema de verduras Tacos con guacamole Pollo plancha Papas dado Tacos con guacamole (carne vegetal) Ensalada con wraps vegetariano Macedonia Jalea light Helado palito Cocadas caseras 29	Lechuga escarola Repollo morado Pepino Sopa de caracolitos con huevo Charquican de verduras con huevo Fruta entera Jalea light Queque de chocolate 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.