

TREWHELA'S SCHOOL

MARZO 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04

-  Lechuga Escarola
Zanahoria Rallada
Mix Repollo
-  Sopa de Pollo con Arroz
-  Pechuga de Ave al Jugo
Omelette Tomate/Aceituna
-  Papas Fritas Horneadas
Verduras Salteadas
-  Pollo a la Plancha con Fideos
-  Base de Lechuga/
Topping 2 Proteinas a Eleccion
Jalea Diet Naranja
Macedonia
Helado Palito

11

-  Lechuga Escarola
Coles Slow
Tomate con Arvejas
-  Sopa de Carne con Verduras
-  Filetitos de Ave Apanados
Carne Asada
-  Arroz Arabe
Verduras Cous Cous
-  Pollo Plancha con Arroz
-  Ensalada Naturista con
Huevo y Espargagos
Jalea Diet Frambuesa
Ensalada Fruta Verano
Flan de Vainilla Salsa Frambuesa

18

-  Lechuga Escarola
Cous Cous con Verduras
Tomate con Cebolla
-  Crema Finas Hierbas
-  Salsa de Queso
Filetitos de Ave a la Plancha
-  Caracoles
Verduras al Vapor
-  Pollo con Fideos
-  Ensalada Arabe
-  Jalea Diet Naranja
Ensalada de Fruta
Yogurt con Cereal

25

-  Lechuga Escarola
Mix Repollo
Zanahoria
-  Sopa de Caracolitos
-  Carne en su Salsa
Merluza al Jugo (Varitas)
-  Pure de Papas
Verduras al Oliva
-  Pollo Plancha con Papas
-  Ensalada Nicoise
-  Jalea Diet Naranja
Ensalada Fruta
Mousse de Platano

05

-  Mix Cuatro Estaciones
Repollo Morado
Tomate con Diente de Dragon
-  Crema de Zapallo
-  Carne al Jugo
Porotos Granados con Mazamorra
-  Puré con Ciboulette
-  Pollo Plancha con Papas
-  Base de Lechuga/
Topping 2 Proteinas a Eleccion
Jalea Diet de Piña
Naranja Natural
Tartaleta de Frutos Rojos

12

-  Lechuga Escarola
Zanahoria Juliana con Sésamo
Mix Repollo
-  Crema de Espargagos
-  Lomito de Cerdo
Garbanzo a la Campesina
-  Puré de Papas a la Crema
-  Pollo a la Plancha con Papas
-  Ensalada Jardin con Pollo
-  Jalea Diet Limón
Platano con Manjar
Leche Asada con Caramelo


19

-  Mix Cuatro Estaciones
Betarraga Rallada
Coliflor
-  Sopa de Pollo con Fideos
-  Merluza a la Plancha/Varitas de Merluza
Porotos Granados al Pilco
-  Puré de Papas
-  Pollo con Papas
-  Ensalada Naturista Huevo y Quinoa
-  Jalea Diet Limón
Durazno al Jugo
Torta de Piña

26

-  Lechuga Escarola
Acelga con Huevo Lluvia
Betarraga Cubo
-  Crema de Brocoli
-  Pechuga de Ave Napolitana
Garbanzo Guisado
-  Arroz con Amapola
-  Pollo Plancha con Arroz
-  Ensalada Naturista con Huevo
-  Jalea Diet de Piña
Mote con Huesillo
Tarta de Piña

06

-  Lechuga Escarola
Betarraga con Cebolla
Cous Cous con Verduras
-  Sopa de Carne con Semola
-  Chapsui de Ave
Croqueta de Atún y Jurel
-  Arroz Chaufán
Verduras Asadas
-  Pollo Plancha con Arroz
-  Base de Lechuga/
Topping 2 Proteinas a Eleccion
Jalea Diet Frambuesa
Ensalada Compota de Manzana
Flan de Vainilla Salsa Caramelo

13

-  Lechuga Escarola
Pepino
Ceviche de Cochayuyo
-  Sopa de Verduras con Huevo
-  Salsa Alfredo
Ragout de Vacuno
-  Spaghetti
Verduras a la Oliva
-  Pollo Plancha con Fideos
-  Ensalada Mediterranea con Quinoa
-  Jalea Diet Naranja
Compota de Pera Manzana
Torta de Yogurt Casera

20

-  Lechuga Escarola
Tomate
Espinaca con Huevo
-  Crema de Champiñones
-  Lomito de Cerdo al Jugo
Omelette Aceituna/Pimiento
-  Arroz Graneado
Flan de Zanahoria
-  Pollo con Arroz
-  Ensalada Cesar de Atún
-  Jalea Diet Frambuesa
Macedonia de Frutas
Natilla Vainilla Coco

27

-  Mix Cuatro Estaciones
Pepino Cilantro
Cous Cous con Verduras
-  Sopa de Pollo con Sémola
-  Cerdo Asado/Lomito
Tortilla de Porotos Verde
-  Papas al Perejil
Chapsui de Verduras
-  Pollo Plancha con Papas
-  Ensalada Cesar
-  Jalea Diet Limón
Macedonia de Frutas
Leche Nevada

07

-  Lechuga Escarola
Ensalada a la Chilena
Porotos Mixtos con Cilantro
-  Crema de Esparrago
-  Salsa Boloñesa
Lentejas Guisadas
-  Spaghetti al Oliva
-  Pollo Plancha con Fideos
-  Jalea Diet Naranja
Macedonia
Leche Nevada

14

-  Mix Cuatro Estaciones
Choclo con Pimiento
Betarraga Cubo
-  Crema de Choclo
-  Merluza al Ciboulette/Varitas de Merluza
Porotos a la Chilena
-  Arroz Graneado
-  Pollo Plancha con Arroz
-  Ensalada Cesar
-  Jalea Diet de Piña
Fruta de Verano
Bavarois de Mango Casero

21

-  Lechuga Escarola
Tomate
Mix Repollo
Choclo
-  Sopa Carbonada de Verduras
-  Pechuga de Ave Asada
Lentejas Guisadas
-  Espirales al Pesto Cilantro
-  Pollo con Fideos
-  Ensalada Queso con Palta
-  Jalea Diet Piña
Compota de Frutilla
Bizcocho de Limón

28

-  Lechuga Escarola
Tomate con Arvejas
Ceviche Mote
-  Crema de Zapallo
-  Filetitos de Ave al Jugo
Porotos Guisados
-  Spaghetitis al Orégano
-  Pollo Plancha con Fideos
-  Carne Juliana con Ensalada Surtidas
-  Jalea Diet Naranja
Fruta Natural de Estación
Empolvado

01

-  Lechuga Escarola
Poroto Verde
Tomate con Diente de Dragon
-  Sopa de Verduras con Huevo
-  Carne al Jugo
Ave Mongoliana
-  Arroz Graneado
-  Pollo a la Plancha con Arroz
-  Ensalada Thai
-  Jalea Diet Frambuesa
Macedonia de Verano
Brazo de Reina




08

-  Mix Cuatro Estaciones
Pepino Cilantro
Zanahoria
-  Sopa de Verduras
-  Pizza Napolitana
Cerdo al Horno
-  Arroz Graneado
-  Pollo Plancha con Papas Cocidas
-  Ensalada Nicoise
-  Jalea Diet Limón
Ensalada Fruta
Brazo de Reina

15

-  Lechuga Escarola
Tomate
Ceviche de Poroto Negro
-  Sopa de Pollo con Arroz
-  Hamburguesa Vacuno
Escalopa Quesillo
-  Verduras Asadas
Espirales Pomodoro
-  Pollo con Papas Vapor
-  Ensalada Queso Gauda y Palta
-  Jalea Diet Limón
Ensalada Fruta Verano
Queque Marmol

22

-  Lechuga Escarola
Zanahoria con Cilantro
Pepino con Arvejas
-  Crema de Tomate
-  Tacos de Carne con Guacamole
Canelones Florentinos
-  Arroz Graneado
-  Pollo con Papas
-  Ensalada Thai
-  Jalea Diet Frambuesa
Ensalada de Fruta
Sémola con Leche Salsa Caramelo

29

-  Lechuga Escarola
Verduras Chinas
Espinaca con Choclo
-  Sopa de Fideos con Huevo
-  Asado Alemán Salsa Champiñon
Humita en Olla con Pebre
-  Arroz Graneado
-  Pollo Plancha con Arroz
-  Ensalada Aida
-  Jalea de Frambuesa
Naranja Natural
Helado Palito

*Menú sujeto a cambios según stock y distribución de materias primas .

VALOR ALMUERZO \$4.834

COMUNICARSE CON ADMINISTRADOR

Administrador: Alison Villarroel

Correo: Villarroel-alison@aramark.cl

Telefono: +569 4449 5465



En el mes del deporte, Actívate 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.

ICONOGRAFÍA DE ALIMENTOS

 **SALAD BAR**  **SOPA O CREMA**  **PLATOS DE FONDO**  **ACOMPAÑAMIENTOS**

 **DIETA**

 **MENÚ LIGHT**

 **POSTRE**