# SEPTIEMBRE

## COLEGIO SAINT JOHN'S

## PRIMAVERA VERANO

# 2026

### LUNES 31
Sopa de pollo natural

croqueta de atún C/verduras asadas
pechuga de ave al orégano C/ arroz al perejil

Ens. Lechuga
Ens. pepino con oregano
Ens. zanahoria
Ens. batarraga

Fruta natural/yogurt con cereal/bavarois de frambuesa /jalea de limón

### MARTES 01
sopa de carne con sémola

quiche de choclo y cebolla
cerdo al jugo C/ pure

Ens. Lechuga
Ens. apio
Ens repollo morado
Ens. porotos verdes

Fruta natural/maicena con leche/compota de manzana /jalea de frutilla

### MIÉRCOLES 02
sopa natural consome

parrillada vacuno ,pollo, salchicha C/papas doradas

Ens. Lechuga
Ens. tomate a la chilena
Ens. choclo
Ens. porotos negros y ss verde

Fruta natural/Jalea de naranja/ leche asada/pajaritos

### JUEVES 03
sopa de pollo con cabellos de angel

zapallitos rellenos de carne C/arroz piamontes
porotos a la chilena C/huevo pochado

Ens. Lechuga
Ens. brocoli
Ens. betarraga
Ens. cochayuyo

Fruta natural/Jalea de frutilla/natilla de manjar almendras/macedonia de frutas

### VIERNES 04
crema de pollo

pastas 3 colores boloñesa afredo y pesto
varitas de merluza C/verduras salteadas

Ens. Lechuga
Ens. coliflor
Ens. mix de repollos
Ens. pebre mote

Fruta de estación /avena con leche /Jalea de melón /mousse de chocolate

### LUNES 07
sopa de caracolitos
escalopa jamon queso C/arroz al cibulett
goulash de vacuno C/ quinua con verduras grilladas

Ens. Lechuga
Ens. zanahoria rallada
Ens. betarraga
Ens. zapallo italiano

Fruta natural/ Jalea de papaya/yogurt con cereal /ensalada de frutas

### MARTES 08
crema de espárragos

pollo a la plancha C/papas duquesa
arvejitas C/ huevo

Ens. apio
Ens. pebre mote
Ens. cous cous a la primavera
Ens. lechuga

Fruta natural/crema catalana /Jalea de limon /rollo de chocolate

### MIÉRCOLES 09
sopa de pollo con sémola
merluza al limon C/pure
empanada de pino + anticucho

Ens. tomate chilena
Ens. habas
Ens. ensalada rusa
Ens. lechuga

Fruta natural/mote con huesillos/Jalea de frutilla/empolvados

### JUEVES 10
crema de verduras

pastel de choclo
lomito de cerdo C/quifaros al pomodoro

Ens. zanahoria
Ens. lechuga
Ens. tomate cilantro
Ens. pepino

Fruta natural/Jalea durazno/ mousse de vainilla /queque de platano

### VIERNES 11
sopa caracolitos con huevo

pizza jamón queso
pollo a las finas hierbas C/quinoa fria con choclo

Ens. Lechuga
Ens. apio
Ens. choclo
Ens. mix de repollos

Fruta de estacion /cabritas/Jalea de melon tuna /semola espejo

### LUNES 14

### MARTES 15

### MIÉRCOLES 16

### JUEVES 17

### VIERNES 18

### LUNES 21
sopa de carne con verduras

pollo al jugo C/arroz con zanahoria
varitas merluza C/verduras al wok

Ens. Lechuga
Ens. arvejitas
Ens. pastas
Ens. betarraga cubo

Fruta natural/yogurt con cereal/natilla vainilla coco /jalea de frutilla

### MARTES 22
crema de pollo con arroz

lentejas a la parmesana
C/huevo duro
pastel de papas

Ens. Lechuga
Ens.betarraga rallada
Ens. brocoli
Ens. zanahoria

Fruta de verano/macedonia de frutas/flan de frutilla/jalea de naranja

### MIÉRCOLES 23
crema de champiñon

omelet granjero C/corbatas a la mantequilla
strogonoff C/arroz graneado

Ens. Lechuga
Ens. coliflor
Ens cous cous con verduras
Ens. mix de repollos

Fruta de verano/Jalea de piña /suspiro limeño /queque mármol

### JUEVES 24
sopa de pollo con verduras

asado a la olla c/papa doradas
pulpa de cerdo asado C/chapsui de verduras

Ens. Lechuga
Ens. choclo
Ens. apio
Ens. zanahoria rallada

Fruta de verano/Jalea de limón/ mousse de lucuma /compota de manzana

### VIERNES 25
crema de porotos

canelones de jamón al gratin
hamburguesa de pollo apanada italiana C/ papas fritas

Ens. Lechuga
Ens. mix tradición
Ens. porotos negros
Ens. mix de repollos

Fruta natural/calzones rotos/bavarois de café /jalea de papaya

### LUNES 28
Sopa de pollo natural

croqueta de atún C/verduras asadas
pechuga de ave al orégano C/ arroz al perejil

Ens. Lechuga
Ens. pepino con oregano
Ens. zanahoria
Ens. batarraga

Fruta natural/yogurt con cereal/bavarois de frambuesa /jalea de limón

### MARTES 29
sopa de carne con sémola

quiche de choclo y cebolla
cerdo al jugo C/ pure

Ens. Lechuga
Ens. apio
Ens repollo morado
Ens. porotos verdes

Fruta natural/maicena con leche/compota de manzana /jalea de frutilla

### MIÉRCOLES 30
crema de choclo
ajiaco

salsa blanca con pollo C/mostacciolis

Ens. Lechuga
Ens. repollo morado
Ens. tomate
Ens. zapallo italiano

Fruta de estación/pie de naraja/ leche nevada/jalea de frambuesa

### JUEVES 01
sopa de pastinas con huevo
nagget de pollo C/ arroz
porotos a la chilena C/ huevos pochados

Ens. Lechuga
Ens. betarraga
Ens. cochayuyo
Ens. brócoli

Fruta natural/Jalea de frutilla/ macedonia de frutas /bavarois de piña

### VIERNES 02
crema de pollo

pastas 3 colores boloñesa afredo y pesto
varitas de merluza C/verduras salteadas

Ens. Lechuga
Ens. coliflor
Ens. mix de repollos
Ens. pebre mote

Fruta de estación /avena con leche /Jalea de melón /mousse de chocolate

**Miércoles 2** y **Miércoles 9** de septiembre especial **fiestas patrias**

*ULTIMA ACTUALIZACIÓN 28-08-2026

Todos los **MARTES** arma tu bowl de ensalada

Todos los **VIERNES TU MENU FAVORITO**

**CAJA SORPRESA** dia de la semana al azar

SAINT JOHN'S School

aramark