





Menú Colegio Lincoln College

Abril 2026



PRIMERO TU BIENESTAR

Revisa los **alérgenos** alimentarios presentes en nuestras preparaciones, de acuerdo a su respectivo color:

-  **Crustáceos**
-  **Trigo**
-  **Huevo**
-  **Pescados**
-  **Maní y Soja**
-  **Lácteos**
-  **Nueces**
-  **Sulfitos**
-  **Sésamo**

¡ INFÓRMATE ANTES DE CONSUMIR !

Información Importante para los Comensales

Nuestro servicio promueve el consumo de agua como bebida principal, fomentando hábitos de vida saludable. De manera complementaria, se encuentra disponible jugo sin azúcar añadida.

El menú incluye de forma opcional pan en porciones de 30 g y una sección de salsas y aderezos, destinada a complementar adecuadamente su alimentación diaria.

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 01

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras o Legumbres ●●



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro
- Papas Mayo ●

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Pastel de Papas ●●●⊗



2 TRADICIONAL

Chuleta con salsa al cilantro ●●



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Caprese ●



4 VEGETARIANO

Croqueta de porotos rojos con ajo y perejil ●●



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Primavera
- Pasta con Salsa de Tomate ●●
- Verduras Salteadas ●



POSTRES

- Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Yogur - Fruta Natural ●●●●●●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

JUEVES 02

ABRIL 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de Vacuno Casero ●
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga Escarola • Repollo verde - repollo morado • Ensalada Chilena
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Empanada de Queso, Tomate Albahaca ● ● ⊗
 2 TRADICIONAL	Ragu del carnicero con arroz arabe ●
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada surtida con huevos rosados relleno con pasta de pollo ● ●
 4 VEGETARIANO	Pimentón relleno con arroz integral y verduras
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Papas Asadas • Verduras al Wok ● ●
 POSTRES	<div style="text-align: center;">● ● ● ● ● ● ●</div> <ul style="list-style-type: none"> • Jalea - Leche Asada - Calzon roto - Mousse de fruta - Tuti Fruti - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

LUNES 06

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero con Sémola



SALAD BAR

- Tomate- Pepino en Cubitos- Choclo
- Lechuga
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Corbatas con salsa boloñesa



2 TRADICIONAL

Lomito de Cerdo al Estilo Oriental



3 HIPOCALÓRICO

Tortilla de Porotos verdes



4 VEGETARIANO

Lentejas a la Sureña



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salsa de Tomate



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Colegial de Platano y manjar



⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

MARTES 07

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Fideos



SALAD BAR

- Repollo Verde
- Lechuga
- Apio

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Papa rellena con pino



2 TRADICIONAL

Carne a la olla con salsa de verduras



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Cesar de Pollo



4 VEGETARIANO

Pascualina de acelga



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Puré
- Guiso de Zapallo Italiano



- Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Semola con Leche - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 08

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras o Legumbres ●●



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro
- Papas Mayo ●

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Crocante de pollo al horno ●



2 TRADICIONAL

Tomaticán con papas doradas ●⊗



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Surtida con mini fritos de atún ●●



4 VEGETARIANO

Burritos de verduras con salsa al cilantro ●



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Primavera
- Pasta con Salsa de Tomate ●●
- Verduras Salteadas ●



POSTRES

- Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Yogur - Fruta Natural ●●●●●●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

JUEVES 09

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Arroz



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Repollo verde - repollo morado
- Ensalada Chilena

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Pizza Queso y Tomate



2 TRADICIONAL

Trutro de pollo a la peruana



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada surtida con rollitos de jamon relleno con pasta de huevo



4 VEGETARIANO

Panqueques de espinaca relleno con salsa boloñesa vegetal y bechamel



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas
- Verduras al Wok



- Jalea - Leche Asada - Calzón roto - Mousse de fruta - Tuti Fruti - Fruta Natural



Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

VIERNES 10

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero con Fideos



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Mix Sabor Casero
- Pepino en Rodajas

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Pantrucas



2 TRADICIONAL

Pulpa de cerdo a la chilena



3 HIPOCALÓRICO



4 VEGETARIANO

Frito de coliflor, zanahoria y brocoli



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Integral con Verduras
- Puré Mixto



POSTRES

- Panqueque con manjar - Jalea - Fruta Picada



⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

LUNES 13

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero con Sémola



SALAD BAR

- Tomate- Pepino en Cubitos- Choclo
- Lechuga
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Fetuccini con salsa alfredo



2 TRADICIONAL

Filetillo de pollo picado arvejado



3 HIPOCALÓRICO

Guiso de zapallo italiano con papitas en cubo frita



4 VEGETARIANO

Albondiga de carne de soya ajo y perejil



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salsa de Tomate



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Colegial de Platano y manjar



Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

MARTES 14

ABRIL 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de Vacuno Casero con Fideos ● ●
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Repollo Verde • Lechuga • Apio
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Chuleta de cerdo escabechada ●
 2 TRADICIONAL	Lasaña ● ● ⊗
 3 HIPOCALÓRICO	Tomate relleno con pasta de pescado ● ●
 4 VEGETARIANO	Porotos menestron ● ⊗
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Puré ● • Guiso de Zapallo Italiano
 POSTRES	<div style="text-align: center;">● ● ● ● ●</div> <ul style="list-style-type: none"> • Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Semola con Leche - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo





MENÚ DIARIO


MIÉRCOLES 15

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras o Legumbres ●●



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro
- Papas Mayo ●

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Completo




2 TRADICIONAL

Cazuela de Vacuno




3 HIPOCALÓRICO

1/2 Palta rellena con ave




4 VEGETARIANO

Charquicán de verduras




ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Primavera
- Pasta con Salsa de Tomate ●●
- Verduras Salteadas ●



POSTRES

- ● ● ●
- Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Yogur - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

JUEVES 16

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Arroz ●



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Repollo verde - repollo morado
- Ensalada Chilena

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Empanada Napolitana ● ● ⊗



2 TRADICIONAL

Trutro de pollo asado a la mostaza, perejil y cilantro ● ⊗



3 HIPOCALÓRICO

Papas a la Huancaína ● ● ⊗



4 VEGETARIANO

Hamburguesa de Quinoa y garbanzos ● ● ⊗



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas ●
- Verduras al Wok ●



POSTRES

- Jalea - Leche Asada - Calzón roto - Mousse de fruta - Tuti Fruti - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

VIERNES 17

ABRIL 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de Pollo Casero con Fideos ● ●
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga Escarola • Mix Sabor Casero • Pepino en Rodajas
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Ajiaco ● ⊗
 2 TRADICIONAL	Pastel de Carne ● ● ⊗
 3 HIPOCALÓRICO	
 4 VEGETARIANO	Tortilla de Acelga ●
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz Integral con Verduras • Puré Mixto ●
 POSTRES	● ● ● <ul style="list-style-type: none"> • Panqueque con manjar - Jalea - Fruta Picada

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

LUNES 20

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero con Sémola



SALAD BAR

- Tomate- Pepino en Cubitos- Choclo
- Lechuga
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Nugget de Pollo



2 TRADICIONAL

Carne picada con salsa italiana



3 HIPOCALÓRICO

Omelette relleno con espinaca a la crema



4 VEGETARIANO

Carbonada Vegetariana



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salsa de Tomate



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Colegial de Platano y manjar



⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

MARTES 21

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Fideos



SALAD BAR

- Repollo Verde
- Lechuga
- Apio

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Alitas de pollo con salsa barbacoa



2 TRADICIONAL

Arroz chaufa de carne-cerdo-verduras y huevo



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada surtida con mini quiche de verduras y pescado



4 VEGETARIANO

Pastelera de choclo acompañado de salsa de berenjenas, champiñones y tomates cherry



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Puré
- Guiso de Zapallo Italiano



POSTRES

- Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Semola con Leche - Fruta Natural



Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 22

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras o Legumbres ●●



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro
- Papas Mayo ●

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Cheeseburger ●●⊗



2 TRADICIONAL

Cerdo mongoliano ●



3 HIPOCALÓRICO

Molde Cus Cus, verduras y Camarones ●●



4 VEGETARIANO

Lasaña de zapallo italiano con carne vegetal ●●●⊗



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Primavera
- Pasta con Salsa de Tomate ●●
- Verduras Salteadas ●



POSTRES

- Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Yogur - Fruta Natural ●●●●●●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

JUEVES 23

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Arroz ●



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Repollo verde - repollo morado
- Ensalada Chilena

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Wraps de pollo, lechuga, choclo, guacamole y salsa de ajo ● ● ● ⊗



2 TRADICIONAL

Carne Mechada



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Griega ●



4 VEGETARIANO

Crema de verduras acompañado de pan de ajo ●



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas ●
- Verduras al Wok ●



POSTRES

● ● ● ● ● ● ●

• Jalea - Leche Asada - Calzón roto - Mousse de fruta - Tuti Fruti - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

VIERNES 24

ABRIL 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de Pollo Casero con Fideos ● ●
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga Escarola • Mix Sabor Casero • Pepino en Rodajas
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Pescado frito ● ●
 2 TRADICIONAL	Aji de Gallina ● ● ⊗
 3 HIPOCALÓRICO	
 4 VEGETARIANO	Brazo de reina de zanahoria, atún, choclo, queso crema, palta y espinaca ● ● ●
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz Integral con Verduras • Puré Mixto ●
 POSTRES	● ● ● <ul style="list-style-type: none"> • Panqueque con manjar - Jalea - Fruta Picada

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

LUNES 27

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero con Sémola



SALAD BAR

- Tomate- Pepino en Cubitos- Choclo
- Lechuga
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Trutro corto de pollo al jugo



2 TRADICIONAL

Asado Alemán con Salsa Italiana



3 HIPOCALÓRICO

Tortilla de Pescado con ajo y perejil



4 VEGETARIANO

Budin de Brocoli y papas



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salsa de Tomate



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Colegio de Platano y manjar



⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

MARTES 28

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Fideos



SALAD BAR

- Repollo Verde
- Lechuga
- Apio

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Carne Guisada



2 TRADICIONAL

Milanesa de Pollo



3 HIPOCALÓRICO

Ceviche de Champiñones



4 VEGETARIANO

Falafel con salsa de yogur



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Puré
- Guiso de Zapallo Italiano



- Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Semola con Leche - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 29

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras o Legumbres ●●



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Betarraga con cebolla en cubitos y cilantro
- Papas Mayo ●

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

- Corbatas con salsa de queso Cheddar y jamón ●●⊗



2 TRADICIONAL

- Pulpa de cerdo al ajillo ●



3 HIPOCALÓRICO

- Causa de ave pimentón ●●



4 VEGETARIANO

- Quiche de espinaca, choclo y tomate asado ●●●



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz Primavera
- Pasta con Salsa de Tomate ●●
- Verduras Salteadas ●



POSTRES

- ● ●● ●●
- Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Yogur - Fruta Natural

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



MENÚ DIARIO

JUEVES 30

ABRIL 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Arroz ●



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Repollo verde - repollo morado
- Ensalada Chilena

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Gohan de Pollo ● ● ● ⊗



2 TRADICIONAL

Charquican con carne y huevo frito ● ⊗



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada surtida con rollos de queso crema, atún y sésamo ● ● ●



4 VEGETARIANO

Hamburguesa de Zucchini y Queso ● ● ⊗



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas ●
- Verduras al Wok ●



POSTRES

- Jalea - Leche Asada - Calzón roto - Mousse de fruta - Tuti Fruti - Fruta Natural ● ● ● ● ● ● ●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

- Crustáceos
- Trigo
- Huevo
- Pescados
- Maní y Soja
- Lácteos
- Nueces
- Sulfitos
- Sésamo



Menú Colegio Lincoln College

Abril 2026

