



Menú Colegio Pumahue Marzo 2026

Carga el monedero de tu hijo aquí



MONEDERO

<https://sabor-casero.cl>



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

LUNES 02

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de Pollo Casero con Sémola ● ●
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Tomate- Pepino en Cubitos • Lechuga Escarola • Zanahoria
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Lenteja a la parmesana ● ⊗
 2 TRADICIONAL	Trutro de pollo asado a la Peruana
 3 HIPOCALÓRICO	Omelette Queso ● ●
 4 VEGETARIANO	Pimentón relleno con verduras y arroz integral ⊗
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Pasta con Salda de Tomate ●
 POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Paleta de Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

MARTES 03

MARZO 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Fideos ● ●



SALAD BAR

- Repollo Verde
- Lechuga Escarola
- Betarraga con Cebolla

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Cerdo escabechado



2 TRADICIONAL

Hamburguesa casera con salsa al ajillo ● ●



3 HIPOCALÓRICO

Tomate relleno con ave pimentón ● ⊗



4 VEGETARIANO

Carbonada vegetariana ⊗



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Puré ●
- Cebolla Frita



POSTRES

- Compota Mixta - Jalea - Queque Casero -
Macedonia - Sémola con Leche - Fruta
Natural ● ● ● ● ●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 04

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Crema Casera de Verduras ● • Legumbres ○
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga • Porotos con Cebolla Morada • Papas Mayo ●
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Pasta con Salsa Alfredo ● ● ⊗
 2 TRADICIONAL	Carne a la Cacerola ●
 3 HIPOCALÓRICO	Papa a la Huancaína ● ● ⊗
 4 VEGETARIANO	Falafel con Salsa de Yogur ●
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz Primavera • Pasta con Salsa de Tomate ● • Verduras Salteadas ●
 POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Paleta Helado de agua - Fruta Natural ●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

JUEVES 05

MARZO 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Arroz 







SALAD BAR

- Lechuga escarola
- Repollo Verde - Repollo Morado
- Ensalada Chilena

PLATOS DE FONDO




1 TRADICIONAL

Sandwich de Croqueta de Pollo-Queso cheddar    



2 TRADICIONAL

Pollo Mongoliano con Arroz Chaufan   



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Caprese  





4 VEGETARIANO

Lasaña de verduras   










ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas 
- Verduras al Wok 







POSTRES

- Jalea - Leche Asada - Kuchen Miga - Mousse de Fruta - Tuti fruti - Paleta de Helado de agua      

 Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

VIERNES 06

MARZO 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero con Fideos ● ●



SALAD BAR

- Lechuga Escarola
- Mix Sabor Casero
- Pepino en Rodajas

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Goulash de Cerdo



2 TRADICIONAL

Pastel de Choclo ● ● ⊗



3 HIPOCALÓRICO



4 VEGETARIANO

Hamburguesa Casera de Verduras ●



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

MENÚ DIARIO

LUNES 09

MARZO 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero con Sémola ● ●



SALAD BAR

- Tomate- Pepino en Cubitos
- Lechuga Escarola
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Spaguettis con salsa boloñesa ● ● ⊗



2 TRADICIONAL

Lomito de cerdo con vegetales y salsa



3 HIPOCALÓRICO

Tortilla de acelga y zanahoria ● ●



4 VEGETARIANO

Porotos con pilco ⊗



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salda de Tomate ●



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Paleta de Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

MARTES 10

MARZO 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Vacuno Casero con Fideos ● ●



SALAD BAR

- Repollo Verde
- Lechuga escarola
- Betarraga con Cebolla

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Papa rellena con jamón-queso ● ● ⊗



2 TRADICIONAL

Chapsui de Carne ●



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada César de Pollo ● ● ⊗



4 VEGETARIANO

Crema de garbanzo con crutones ● ●



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Puré ●
- Cebolla Frita



POSTRES

- Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural ● ● ● ● ● ● ●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 11

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Crema Casera de Verduras o Legumbres ●
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga • Porotos con Cebolla Morada • Papas Mayo ●
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Wraps con pop corns de pollo, lechuga, choclo y guacamole ● ● ⊗
 2 TRADICIONAL	Chuleta de Cerdo con Salsa a la Mostaza y perejil ● ●
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Surtida con Rollos de Atún y sésamo ● ● ● ⊗
 4 VEGETARIANO	Berenjenas Rellenas con Carne Vegetal
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz Primavera • Pasta con Salsa de Tomate ● • Verduras Salteadas ●
 POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Paleta Helado de agua - Fruta Natural ● ● ● ●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.











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

MENÚ DIARIO

VIERNES 13

MARZO 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	Pantrucas ● ● ⊗
 2 TRADICIONAL	Pescado Apanado ● ● ●
 3 HIPOCALÓRICO	
 4 VEGETARIANO	Tortilla de porotos verdes ● ●
 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

MENÚ DIARIO

LUNES 16

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de Pollo Casero con Sémola ● ●
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Tomate- Pepino en Cubitos • Lechuga Escarola • Zanahoria
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Alitas de pollo al limón y romero
 2 TRADICIONAL	Carne a la cacerola con salsa ●
 3 HIPOCALÓRICO	Zapallo italiano relleno con carne ●
 4 VEGETARIANO	Brochetas de verduras
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Pasta con Salda de Tomate ●
 POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Paleta de Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.






Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

MARTES 17

MARZO 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 escarola • Betarraga con Cebolla
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Arroz chaufa ● ● ⊗
 2 TRADICIONAL	Pastel de papas ● ● ⊗
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalda Surtida con Tacitas de Alcachofa y Pollo ● ⊗
 4 VEGETARIANO	Humita ● ⊗
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Puré ● • Cebolla Frita
 POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural ● ● ● ● ● ● ●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 18

MARZO 2026



SOPA / CREMA

- Crema Casera de Verduras ●
Legumbres ○



SALAD BAR

- Lechuga
- Porotos con Cebolla Morada
- Papas Mayo ●

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Lasaña Boloñesa



2 TRADICIONAL

Pollo a la Crema con Salsa a la Mostaza y Cilantro



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Toscana



4 VEGETARIANO

Canelones Florentinos rellenos de Espinaca y Queso



ACOMPAÑAMIENTO

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



POSTRES

- Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Paleta Helado de agua - Fruta Natural ●

Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.

Alérgenos

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



MENÚ DIARIO

JUEVES 19

MARZO 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 de Queso



2 TRADICIONAL

Bistec de cerdo con salsa al ajillo



3 HIPOCALÓRICO

Ensalada Surtida con Cubos de Pavo Salteado



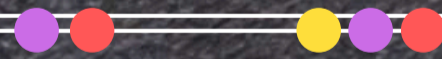
4 VEGETARIANO

Curry de Garbanzos con Crema de Coco



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Papas Asadas ●
- Verduras al Wok ●



POSTRES

- Jalea - Leche Asada - Kuchen Miga - Mousse de Fruta - Tuti fruti - Paleta de Helado de agua



Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.









Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

VIERNES 20

MARZO 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	Tortilla Española ●
 2 TRADICIONAL	Cerdo Teriyaki con Arroz Chaufan ● ● ● ⊗
 3 HIPOCALÓRICO	
 4 VEGETARIANO	Porotos con Mazamorra ● ⊗
 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

MENÚ DIARIO

LUNES 23

MARZO 2026



SOPA / CREMA

- Consomé de Pollo Casero con Sémola ● ●



SALAD BAR

- Tomate- Pepino en Cubitos
- Lechuga Escarola
- Zanahoria

PLATOS DE FONDO



1 TRADICIONAL

Lentejas con papitas en cubo y huevo nieve ● X



2 TRADICIONAL

Strogonoff con champiñones ● ●



3 HIPOCALÓRICO

Croquetas de pescado con ajo y perejil ● ● ●



4 VEGETARIANO

Charquicán de verduras ● X



ACOMPAÑAMIENTO

- Arroz
- Pasta con Salda de Tomate ●



POSTRES

- Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Paleta de Helado de agua

X Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.











Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

MARTES 24

MARZO 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 escarola • Betarraga con Cebolla
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Puré con huevos fritos ● ● ⊗
 2 TRADICIONAL	Albóndiga con salsa tuco ● ●
 3 HIPOCALÓRICO	Ensalada Griega ● ⊗
 4 VEGETARIANO	Crema de Zapallo Acompañado de Crutones ● ●
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Puré ● • Cebolla Frita
 POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural ● ● ● ● ●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

MIÉRCOLES 25

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Crema Casera de Verduras ● • Legumbres ○
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga • Porotos con Cebolla Morada • Papas Mayo ●
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Fideos salteados con carne y verduras ● ● ⊗
 2 TRADICIONAL	Gohan de pollo ● ● ● ● ⊗
 3 HIPOCALÓRICO	Causa de pescado y camarones ● ● ⊗
 4 VEGETARIANO	Quiche de acelga ● ● ● ⊗
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz Primavera • Pasta con Salsa de Tomate ● • Verduras Salteadas ●
 POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Muffin de platano y zanahoria - Jalea - Arroz con Leche - Macedonia - Paleta Helado de agua - Fruta Natural ●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.










Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

JUEVES 26

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de Vacuno Casero con Arroz ●
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga escarola • Repollo Verde - Repollo Morado • Ensalada Chilena
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Cheeseburger ●●⊗
 2 TRADICIONAL	Carne Mechada ●
 3 HIPOCALÓRICO	Pescado a la Mediterránea al Horno ●
 4 VEGETARIANO	Ñoquis con salsa de berenjenas ●⊗
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Papas Asadas ● • Verduras al Wok ●
 POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Jalea - Leche Asada - Kuchen Miga - Mousse de Fruta - Tuti fruti - Paleta de Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.









Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

VIERNES 27

MARZO 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	Salchipapas ● ☒
 2 TRADICIONAL	Arepa Reina Pepiada ● ☒
 3 HIPOCALÓRICO	
 4 VEGETARIANO	Budin de Coliflor y Zanahoria ● ●
 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

MENÚ DIARIO

LUNES 30

MARZO 2026

 SOPA / CREMA	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de Pollo Casero con Sémola ● ●
 SALAD BAR	<ul style="list-style-type: none"> • Tomate- Pepino en Cubitos • Lechuga Escarola • Zanahoria
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Trutro corto de pollo al jugo
 2 TRADICIONAL	Asado Aleman con Salsa Italiana ● ●
 3 HIPOCALÓRICO	Tortilla de zanahoria ● ●
 4 VEGETARIANO	Estofado Vegetariano ⊗
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Pasta con Salda de Tomate ●
 POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Jalea - Flan - Macedonia - Yogur - Fruta Natural - Paleta de Helado de agua

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.










Alérgenos

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

MENÚ DIARIO

MARTES 31

MARZO 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 escarola • Betarraga con Cebolla
PLATOS DE FONDO	
 1 TRADICIONAL	Cazuela de vacuno ⊗
 2 TRADICIONAL	Milanesa de Pollo ● ●
 3 HIPOCALÓRICO	Ceviche de Champiñones ⊗
 4 VEGETARIANO	Gratin de papas y brocoli ● ● ⊗
 ACOMPAÑAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Puré ● • Cebolla Frita
 POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Compota Mixta - Jalea - Queque Casero - Macedonia - Sémola con Leche - Fruta Natural ● ● ● ● ●

⊗ Los platos marcados con este símbolo no llevan acompañamiento.



Alérgenos

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

Menú Colegio Pumahue Marzo 2026



SCAN ME

