

AGOSTO

Colegio Academia de Humanidades 2do Ciclo : 4º Básico a 4º Medio



¿Quién atenderá a sus hijos?

Ellos serán atendidos por un selecto equipo de trabajo de Sodexo que operará bajo la dirección de una Administradora, quien a su vez será responsable de entregar un servicio personalizado y del mejor nivel, cumpliendo siempre con los estándares de higiene y calidad, con los que opera Sodexo.

Beneficios del servicio

Sus hijos diariamente almorzarán con la variedad de alimentos que cada uno necesita ingerir de acuerdo a su edad, de forma equilibrada, con la temperatura apropiada. Todo esto con la tranquilidad que ofrece una real seguridad alimentaria.

¿Cómo saber qué comerá su hijo?

Todos los meses publicaremos en la página web del colegio la minuta de almuerzo

AGOSTO

COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES 2do Ciclo : 4º Básico a 4º Medio

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO NATURALMENTE POSTRES

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO NATURALMENTE POSTRES

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO NATURALMENTE POSTRES

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO NATURALMENTE POSTRES

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO NATURALMENTE POSTRES

Ensalada Zanahoria
Ensalada Lechuga
Ensalada Choclo **6**

Sopa de Carne/Semola

Varitas Pescado
Papas Doradas

Vacuno Mechado
Guiso de Zapallo

Tortilla de Porotos Verdes

Palta Rell. Mix/Ens. Coliflor
Tomate Lechuga

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Mousse Chocó/Lucuma
Cocktail de Frutas

Ensalada Tomate
Ensalada Zapallo
Arvejas a la Chilena **7**

Crema Tomates

Pastel de Papas

Chapsui de Pollo
Arroz Chaufan

Fritos de Coliflor

Ensalada de Alcachofas

Fruta Estacion
Jalea Tricolor
Semola con Leche
Compota de Manzana

Ensalada Lechuga
Ensalada Repollo
Ensalada Brócoli **8**

Consome Vacuno/Huevo

Huevo Duro
Lentejas Salteadas

Pechuga de Pavo Asada
Tallarines de Espinaca

Fetuccini con Salsa Hongos

Ensalada de Atun

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Suspiro Limeño
Macedonia

Ensalada Chilena
Ensalada Choclo
Ensalada Espinaca **9**

Sopa de Pollo/Semola

Asado Molido de Vacuno
Verduras Salteadas

Lomo Cerdo Asado
Papas Doradas

Hamburguesa de Lentejas

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna
Flan Chocolate
Manzana Pompadour

Lechuga Mix
Ensalada Betarraga
Bruselas, Pepino **10**

Crema Choclo

Quesadillas Jamon
Arroz Pilaf

Carbonada de Vacuno

Pastel Papas y Berenjenas

Ensalada Cesar

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Bavarois Naranja
Alfajor

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria
Ensalada Choclo **13**

Sopa de Carne/Fideos

Salsa Bolognesa
Quifaros

Pavo Arvejado
Choclo Entero

Zapallo Italiano al Gratin

Quesillo y Esp. /Ens.
Acelga Zan. R. Morado Lech

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Natilla Manjar
Durazno al Jugo

Ensalada Apio
Ensalada Tomate
Ensalada Habas **14**

Crema Verduras/Crutones

Panqueques Vacuno
Gratinado
Ragout de Verduras y Mote

Cerdo Mongoliano
Arroz Chaufan

Omelette Vegetariano

Ensalada Granjera

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Turrón
Compota Mixta

Ensalada Lechuga
Ensalada Apio
Ensalada Betarraga **15**

Consome de Ave/Huevo

Papas Rellenas con Queso
Budin de Verduras

Salsa Bolognesa
Quifaros al Perejil

Papas Rellenas con Queso

Pavo Grille/Ens. Zanahoria
Zap. Italiano R. Morado

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Natilla Manjar
Huesillos con Mote

Lechuga/Aceituna
Zapallo Italiano
Zanahoria y P. Verdes **16**

Crema Champiñones

Tallarines Bontue
Papas Salteadas

Reineta a la Mantequilla
Arroz Zanahoria

Tacos Soya y Porotos
Negros

Salsa Guacamole

Ens. Pavo Queso Fresco

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Bavarois Naranja
Macedonia

Ensalada Tomate
Ensalada Mix Repollo
Ensalada Lechuga **17**

Consome de Ave/Perejil

Vacuno Mechado
Papas Duquesas

Zapallitos Jamón Queso
Verduras Julianas al Oliva

Pimientos Rellenos

Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Leche Asada
Compota de Manzana y
Arándanos

Ensalada Tomate
Lechuga Mix
Bruselas, Pepino **20**

Crema Esparragos

Pechuga de Pollo Grille
Mostacholis Atomatados

Huevo Duro
Charquican de Verduras

Bolognesa-soya

Queso Fresco/Ens. Espinaca
Betarraga Choclo

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna
Flan Chocolate
Piña Alegre

Ens. Repollo/Cilantro
Ens. Cebolla Asada
Tomate /Poroto Verde **21**

Sopa de Carne/Semola

Asado de Cerdo
Arroz al Perejil

Chapsui de Pavo
Verduras Julianas al Oliva

Pastel de Zapallitos-Soya

Ensalada del Pacifico

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Pastel de Semola Manzanas
Macedonia

Ensalada Lechuga
Ensalada Apio
Ensalada Betarraga **22**

Consome de Ave/Huevo

Papas Rellenas con Queso
Budin de Verduras

Salsa Bolognesa
Quifaros al Perejil

Papas Rellenas con Queso

Pavo Grille/Ens. Zanahoria
Zap. Italiano R. Morado

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Natilla Manjar
Huesillos con Mote

Ensalada Chilena
Ensalada Espinaca
Ensalada Choclo **23**

Crema Choclo

Asado de Vacuno
Porotos con Tallarines

Varitas de Pescado al Horno
Arroz Zanahoria

Hamburguesa de Soya

Jamon Pavo Palta/Ens.
Lechuga Betarraga Choclo

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Flan Vainilla
Profiterol Chocolate

Lechuga Costina
Ensalada Zanahoria
Ensalada Coliflor **24**

Sopa de Pollo/Fideos

Pizza Napolitana

Tortilla de Acelgas
Pure de Papas

Pizza Vegetariana

Ensalada Cesar

Fruta Estacion
Jalea Marmol
Suspiro Limeño
Manzana Asada

Ensalada Tomate
Ens. Repollo/Cilantro
Ens. Lechuga/Aceituna
Ensalada Baltimore
Crema Tomates **27**

Pollo al Jugo
Guiso de Zapallo

Salsa Alfredo
Spaghettis

Fetuccini con Salsa Hongos

Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna
Flan Vainilla
Cocktail de Frutas

Ensalada Zanahoria
Ensalada Lechuga Mix
Ensalada P. Verdés **28**

Sopa de Carne/Semola

Huevo Duro
Lentejas Guisadas

Vacuno al Oregano
Papas Lyonesas

Omelette Esparragos/ Arroz

Ensalada Mediterranea

Fruta Estacion
Jalea Piña
Arroz con Leche
Macedonia

Ensalada Mix
Ensalada Tomate
Ens. Cebolla Asada **29**

Crema Verduras

Salmon al Limon
Arroz Zanahoria

Albondigas de Ave
Verduras Salteadas

Mousaka de Zapallo

Ensalada Granjera

Fruta Estacion
Jalea Marmol
Leche Nevada
Compota de Membrillo

Ensalada Lechuga
Broccoli y Pepinillo
Ensalada Chilena **30**

Sopa de Pollo/Fideos

Tacos Vacuno/ Guacamole
Tallarines Espinaca

Asado de Cerdo
Pure de Papas a la Piedra

Tacos Verduras/Guacamole

Omelette Champiñon/Ens.
Pepino Lechuga Tomate

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Natilla Manjar
Compota de Ciruelas

Ensalada Pepino
Ensalada Lechuga
Ensalada Choclo **31**

Crema Esparragos

Pollo Rebozado
Arroz Negro

Caldillo de Mariscos

Pimiento Relleno/Cous
Cous

Atun/Ens. Lechuga
Tomate Choclo

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Flan Lucuma
Helado Paleta

TODOS LOS DÍAS PUEDES LLEVAR:
SALAD BAR + SOPA + PLATO
PRINCIPAL Y POSTRE CON
ALTERNATIVAS A ELECCIÓN



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, PAN,
JUGO O AGUA
PURIFICADA

DIARIAMENTE PODRÁS
OPTAR POR
MENÚ O HIPOCALÓRICO EN
REEMPLAZO
DEL PLATO PRINCIPAL

sodexo

AGOSTO

Colegio Academia de Humanidades 1er Ciclo: 1º y 3º Básico.



¿Quién atenderá a sus hijos?

Ellos serán atendidos por un selecto equipo de trabajo de Sodexo que operará bajo la dirección de una Administradora, quien a su vez será responsable de entregar un servicio personalizado y del mejor nivel, cumpliendo siempre con los estándares de higiene y calidad, con los que opera Sodexo.

Beneficios del servicio

Sus hijos diariamente almorzarán con la variedad de alimentos que cada uno necesita ingerir de acuerdo a su edad, de forma equilibrada, con la temperatura apropiada. Todo esto con la tranquilidad que ofrece una real seguridad alimentaria.

¿Cómo saber qué comerá su hijo?

Todos los meses publicaremos en la página web del colegio la minuta de almuerzo

52.000
ticket/día

AGOSTO

COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES 1er Ciclo : 1º y 3º Básico

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Ensalada Espinaca Huevo

1

Cubitos de Vacuno
Verduras a la Crema
Arroz Pilaf

Fruta Estacion
Semola con Leche
/Salsa

Ensalada Choclo Palmitos

2

Pollo al orégano
Espirales Tricolor

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa/Yogurth

Ensalada Tomate Queso Gouda

3

Quesadillas Jamon
Papas Duquesas

Fruta Estacion
Macedonia

Ensalada Lechuga Aceitunas sin Carozo

6

Varitas Pescado
Papas Doradas
Choclo Entero

Fruta Estacion
Cocktail de Frutas

Ensalada Tomate Palmitos

7

Pollo Salteados con Zapallitos
Arroz Chaufan

Fruta Estacion
Jalea Tricolor

Ensalada Apio Queso Fresco

8

Huevo Duro
Lentejas Guisadas

Fruta Estacion
Macedonia

Repollo Morado Atun

9

Pavo Asado
Pure de Papas Mixto

Fruta Estacion
Flan Chocolate

Ensalada Lechuga Huevo

10

Salsa Bologñesa
Spaghettis

Fruta Estacion
Alfajor

DÍA DEL NIÑO

Ensalada Choclo Pimiento Rojo

13

Pollo al Jugo
Papas Doradas

Fruta Estacion
Durazno al Jugo

Ensalada Tomate Huevo

14

Zapallitos Rellenos

Fruta Estacion
Compota Mixta

FERIADO

Ensalada Apio Aceitunas

15

Salsa de Atun
Quifaros

Fruta Estacion
Macedonia

Ensalada Tomate Ensalada Lechuga

17

Pizza Napolitana

Fruta Estacion
Leche Asada

Repollo Morado Palmitos

20

Charquican con Vacuno

Fruta Estacion
Piña Alegre

Ensalada Lechuga Jamon de Pavo

21

Emince de Pollo
Arroz al Perejil

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa

Ensalada Choclo Palta

22

Varitas de Pescado
Pure de Papas
Verduras Asadas

Fruta Estacion
Natilla Manjar

Ensalada Tomate Huevo

23

Lomo Cerdo Asado
Porotos con Tallarines

Fruta Estacion
Profitelol Chocolate

Lechuga Atún

24

Lasaña Boloñesa

Fruta Estacion
Suspiro Limeño

Ensalada Choclo Palmitos

27

Croqueta Atun Atomatada

Pure de Papas Mixto

Fruta Estacion
Cocktail de Frutas

Ensalada Lechuga Jamon

28

Huevo Duro
Lentejas Guisadas

Fruta Estacion
Arroz con Leche

Ensalada Tomate Aceitunas

29

Carbonada de Vacuno

Fruta Estacion
Compota de Membrillo

Espinaca/Zanahoria Queso Fresco

30

Pechuga de Pollo al Jugo

Arroz Pilaf

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa

Ensalada Lechuga Ensalada Choclo

31

Quesadillas Jamon
Papas Duquesas
Tortilla de Zapallitos

Fruta Estacion
Helado Paleta

TODOS LOS DÍAS PUEDES LLEVAR:
ENSALADA
+ PLATO PRINCIPAL
Y POSTRE.



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo