

MARZO

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

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

4

Ensalada Zanahoria Hilo
Ensalada Lechuga Mix
Ensalada Porotos Verdes

Sopa de Carne/Semola

Pechuga de Pollo al Jugo
Guiso de Zapallo Italiano

Salsa Alfredo
Spaghetti

Omelette Espárragos/ Arroz
Piamontesa

Ensalada Mediterranea

Fruta Estacion Verano
Jalea Piña
Arroz con Leche
Crepes /Manjar

5

Ensalada Mix
Ensalada Tomate
Ensalada Cebolla Asada

Crema Verduras

Salmon Asado al Limon
Arroz Zanahoria

Huevo Duro
Lentejas Guisadas

Mousaka de Zapallo
Italiano con Soya

Ensalada Granjera

Fruta Estacion
Jalea Marmol Naranja
Leche Nevada
Compota de Manzana

6

Ensalada Lechuga
Ensalada Brocoli y Pepinillo
Ensalada Chilena

Sopa de Pollo/Fideos

Tacos de
Vacuno/Guacamole
Tallarines Espinaca Aglio e Olio

Asado de Cerdo
Pure de Papas a la Piedra

Tacos Verduras /
Guacamole

Omelette Champiñon/Ens.
Pepino Lechuga Tomate

Fruta Estacion
Jalea
Frambuesa/Merengue
Natilla Manjar /Almendra

7

Ensalada Pepino/ Perejil
Ensalada Lechuga
Ensalada Choclo

Crema Espárragos

Rebozado de Pollo
Arroz Negro

Caldillo de Mariscos

Pimiento Relleno con Cous
Cous

Atun/Ens. Lechuga Tomate
Choclo

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Flan Lucuma /Coco Rallado

8

11

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria
Ensalada Habas Chilena

Sopa de Carne/Fideos

Varitas de Pescado
Papas Salteadas

Pechuga de Pavo Asada
Verduras Asadas

Tortilla de Zanahoria

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Mousse Frambuesa
Durazno al Jugo

12

Ensalada Tomate
Ensalada Zapallo Italiano
Ensalada Lechuga

Crema Champiñones

Lomo Cerdo Asado
Choclos en Mantequilla

Chapsuj de Vacuno
Arroz Chaufan

Bolognesa-soya
Espirales Peperonata

Palta Rell. Queso
Fresco/Ens.
Repollo Zanahoria P. Verde

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Semola con Leche
Compota de Melon

13

Ensalada Mix Repollos
Ensalada Betarraga
Ensalada Choclo

Consome de Ave/Perejil

Pastel de Papas

Pechuga de Pollo Grille
Espirales Peperonata

Panqueque Florentino

Pollo Grille/Ens. Habas
Zanahoria Espinaca

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa/Yogurth
Flan Choco-Frutilla
Yogurth con Cereal

14

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria
Ensalada Bruselas, Pepino

Crema Choclo

Churrasco Vacuno
Arroz Curry

Huevo Duro
Garbanzos Guisados

Pastel de Papas-Soya

Jamon Pavo Palta/Ens.
Lechuga
Betarraga Choclo

Fruta Estacion
Jalea Piña
Bavarois Limon
Calzon Roto

15

Ensalada Lechuga Mix
Ensalada Brocoli
Ensalada Zanahoria Hilo

Sopa de Pollo/Fideos

Pizza Napolitana

Huevo Frito
Charquican de Verduras

Pizza Vegetariana

Palta Rell. Queso
Fresco/Ens. Repollo
Zanahoria P. Verde

Fruta Estacion
Jalea Marmol
Semola con Leche
Bavarois Frambuesa

18

Ensalada Tomate
Ensalada Lechuga
Ensalada Choclo

Crema Tomates

Hamburguesa Vacuno
Atomatada
Quifaros

Pechuga de Pavo al Jugo
Brocoli Gratinado

Bolognesa-soya

Ensalada Escandinava

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna
Mousse Lucuma
Piña Alegre

19

Ensalada Lechuga
Zapallo Italiano y
Zanahoria
Ensalada Apio

Sopa de Carne/Semola

Lomo Cerdo Asado
Porotos con Tallarines

Merluza Cancato
Papas Doradas

Fajitas Vegetarianas
Salsa Guacamole

Ensalada Mediterranea

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Leche Nevada
Macedonia

20

Ensalada Repollo
Ensalada Betarraga
Ensalada Jardinera

Consome de Ave/Huevo

Salsa Alfredo
Tallarines Espinaca Aglio e
Olio

Papas Rellenas
Queso-Champiñon
Budin de Zanahoria

Papas Rellenas
Queso-Champiñon

Ensalada Granjera

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Natilla Manjar /Almendra
Brazo de Reina

21

Ensalada Chilena
Ensalada Lechuga Costin
Ensalada Coliflor

Crema Champiñones

Pechuga de Pollo al Limon
Arroz Pilaf

Ajiaco de Vacuno

Hamburguesa de Lentejas
al Pomodoro

Ensalada Nicoise

Fruta Estacion
Chilenito
Flan Vainilla
Huesillos con Mote

22

Ensalada Lechuga Mix
Ensalada Brocoli
Ensalada Zanahoria

Sopa de Pollo/Fideos
Cabellos

Pizza Napolitana

Huevo Duro
Charquican de Verduras

Pizza Vegetariana

Palta Rell. Queso
Fresco/Ens.
Repollo Zanahoria P. Verde

Fruta Estacion
Jalea Marmol Naranja -
Melon Tuna
Semola con Leche /Salsa
Caramelo
Bavarois Frambuesa

25

Ensalada Tomate
Ensalada Lechuga
Ensalada Habas Chilena

Crema Tomates

Asado a la Cacerola
Papas Doradas

Albondigas de Ave al Jugo
Flan Verduras Mixtas

Zapallo Italiano al Gratin

Ensalada del Huerto
Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna
Flan Caramelo
Cocktail de Frutas

26

Ensalada Bruselas
Ensalada Zanahoria
Ensalada Lechuga

Sopa de Carne/Semola

Chapsuj de Pavo
Arroz Chaufan

Merluza Suiza
Choclos en Mantequilla

Pimiento Relleno

Ensalada Cesar con Pollo

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Mousse Chocolate
Yogurth con Cereal

27

Ensalada Espinaca
Ensalada Apio
Ensalada Tomate

Crema Espárragos

Salsa Tres Queso
Ravioles de Verduras

Lomo de Cerdo a la Mostaza
Pure de Papas

Flan Coliflor
Prietas

Ensalada del Pacifico

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna /Fruta
Leche Asada
Compota de Manzana

28

Ensalada Lechuga
Ensalada Cebolla Asada
Ensalada Choclo y Pimiento

Consome de Ave/Perejil

Lluvia de Huevo
Lentejas Guisadas

Quesadillas Jamon
Arroz Curry

Omelette
Champiñon/Tomate/Queso

Timbal de Quinoa, Tomate
y Quesillo
Ensalada
Repollo/Zanahoria

Fruta Estacion
Jalea Piña
Natilla de Chocolate
Macedonia

29

Ensalada Chilena
Ensalada Coliflor/Aceituna
Ensalada Lechuga

Crema Champiñones

Pollo Asado
Papas Alemanas

Acelgas a la Crema

Fetuccini de Espinaca
con Pomodoro de verduras

Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Ilusion Piña
Cachitos de hoja

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



MARZO

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

\$2.000
ticket diario

MARZO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

4

Ensalada Lechuga Jamon

Pechuga de Pollo al Jugo

Arroz Pilaf

Fruta Estacion Crepes /Manjar

5

Ensalada Tomate Aceitunas

Huevo Duro

Lentejas Guisadas

Fruta Estacion Compota de Manzana

6

Espinaca/Zanahoria Queso Fresco

Carbonada de Vacuno

Fruta Estacion Jalea Frambuesa

7

Ensalada Lechuga Ensalada Choclo

Quesadillas Jamon

Papas Duquesas Tortilla de Zapallitos

Fruta Estacion Helado Paleta Centella

8

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

11

Ensalada Zanahoria Huevo

Pechuga de Pavo al Jugo

Spaghettis

Fruta Estacion Durazno al Jugo

12

Ensalada Tomate Palmitos

Varitas de Pescado al Horno

Pure de Papas

Fruta Estacion Semola con Leche

13

Ensalada Mix Repollos Palta

Cerdo Grille

Arroz Curry Choclo Mantequilla

Fruta Estacion Yogurth con Cereal

14

Ensalada Lechuga Quesillo

Huevo Duro

Garbanzos Guisados

Fruta Estacion Berlin Manjar

15

Ensalada Pepino/Tomate

Churrasco Vacuno

Papas Salteadas

Fruta Estacion Macedonia

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

18

Ensalada Betarraga Queso Gouda

Budin de Atun

Arroz Piamontesa Verduras a la Crema

Fruta Estacion Piña Alegre

19

Ensalada Lechuga Aceitunas

Cerdo Grille

Porotos con Tallarines

Fruta Estacion Jalea Frambuesa

20

Ensalada Jardinera Palta

Pastel de Papas

Fruta Estacion Compota de Manzana

21

Ensalada Pepino Ensalada Tomate

Carbonada de Vacuno

Fruta Estacion Flan Vainilla

22

Ensalada Lechuga Huevo

Pechuga de Pollo al Limon

Arroz Zanahoria

Fruta Estacion Semola con Leche

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

25

Ensalada Brocoli Quesillo

Salsa Bolognesa

Tallarines

Fruta Estacion Cocktail de Frutas

26

Ensalada Tomate Palmitos

Varitas de Pescado al Horno

Pure de Papas

Fruta Estacion Yogurth con Cereal

27

Ensalada Choclo Pimiento Rojo

Quesadillas Jamon

Arroz Piamontesa Verduras a la Crema

Fruta Estacion Jalea Melon Tuna /Fruta

28

Ensalada Lechuga Jamon de Pavo

Lluvia de Huevo

Lentejas Guisadas

Fruta Estacion Macedonia

29

Zanahoria Huevo

Trutro Pollo Asado

Papas Doradas

Fruta Estacion Chileno

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

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



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo