

# NOVIEMBRE

## 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

# NOVIEMBRE

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

### LUNES

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Betarraga  
Ensalada Zanahoria  
Ensalada Habas Chilena

5

Sopa de Carne/Fideos

Varitas de Pescado al Horno  
Papas Salteadas

Pavo Asada Salsa Chipolte  
Verduras Asadas

Tortilla de Zanahoria

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion  
Jalea Naranja  
Mousse Frambuesa  
Durazno al Jugo

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Tomate  
Ensalada Lechuga  
Ensalada Choclo

12

Crema Tomates

Hamburguesa de Vacuno  
Quifaros

Pechuga de Pavo al Jugo  
Acelgas a la Crema

Bolognesa-soya

Ensalada Escandinava

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna  
Mousse Lucuma  
Piña Alegre

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Tomate  
Ensalada Lechuga  
Ensalada Habas Chilena

19

Crema Tomates

Asado a la Cacerola  
Papas Doradas

Albondigas de Ave al Jugo  
Flan Verduras Mixtas

Zapallo Italiano al Gratin

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna  
Flan Caramelo  
Cocktail de Frutas

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Lechuga  
Ensalada Tomate  
Ensalada Habas Chilena

26

Consome de Ave/Huevo

Cazuela de Pollo

Hamburguesa de Vacuno  
Verduras Salteadas

Acelgas a la Crema con  
Papas Doradas

Pollo Grille/Ens. Habas  
Zanahoria  
Espinaca

Fruta Estacion  
Jalea Naranja  
Mousse Vainilla  
Durazno al Jugo

### MARTES

Ensalada Tomate  
Ensalada Zapallo Italiano  
Ensalada Lechuga

6

Crema Champiñones

Lomo Cerdo Asado  
Choclos Salteados

Chapsui 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 Pera

Ensalada Lechuga  
Zapallo Italiano y  
Zanahoria  
Ensalada Apio

13

Sopa de Carne/Semola

Lomo Cerdo Asado  
Porotos con Tallarines

Reineta Salsa Alcaparra  
Papas Doradas

Fajitas Vegetarianas  
Salsa Guacamol

Ensalada Mediterranea

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa  
Leche Nevada  
Macedonia

Ensalada Bruselas  
Ensalada Zanahoria  
Ensalada Lechuga

20

Sopa de Carne/Semola

Chapsui de Pavo  
Arroz Chaufan

Merluzia Suiza  
Choclos Salteados

Pimiento Relleno

Ensalada Cesar

Fruta Estacion  
Jalea Naranja  
Mousse Chocolate  
Yogurth con Cereal

Ensalada Repollo/Cilantro  
Ensalada Choclo  
Ensalada Betarraga

27

Crema Verduras

Huevo Duro  
Garbanzos Guisados

Salmon a la Mantequilla  
Pure de Papas Ciboulette

Lasaña Vegetariana

Ensalada del Chef

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa  
Arroz con Leche  
Compota de Frutilla

### MIÉRCOLES

Ensalada Mix Repollos  
Ensalada Betarraga  
Ensalada Choclo

7

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

Ensalada Repollo/Cilantro  
Ensalada Betarraga  
Ensalada Jardinera

14

Consome de Ave/Huevo

Salsa Alfredo  
Tallarines Espinaca

Papas Rellenas Queso  
Budín de Zanahoria

Papas Rellenas Queso

Ensalada Granjera

Fruta Estacion  
Jalea Naranja  
Natilla Manjar /Almendra  
Compota de Manzana

Ensalada Espinaca  
Ensalada Apio  
Ensalada Tomate

21

Crema Esparragos

Salsa Tres Queso  
Ravioles de Verduras

Lomo de Cerdo a la  
Mostaza  
Pure de Papasal Merken

Flan Coliflor

Ensalada del Pacifico

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

Ensalada Zanahoria  
Ensalada Espinaca  
Ensalada Coliflor

28

Sopa de Carne/Fideos

Salsa Bolognesa  
Spaghettis

Lomo Cerdo Asado  
Guiso de Zapallo Italiano

Fritos de Coliflor

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion  
Jalea Piña  
Suspiro Limeño  
Macedonia

### JUEVES

Ensalada Lechuga  
Ensalada Zanahoria  
Ensalada Bruselas, Pepino

8

Crema Choclo

Churrascao Vacuno  
Arroz Curry

Huevo Duro  
Garbanzos Guisados

Pastel de Papas-Soya

Jamon Pavo Palta/Ens.  
Lechuga  
Betarraga Choclo

Fruta Estacion  
Jalea Piña  
Bavarois Limon  
Berlin Manjar

Ensalada Chilena  
Ensalada Lechuga Costina  
Ensalada Coliflor/Aceitunas

15

Crema Champiñones

Pechuga de Pollo al Limon  
Verduras Julianas al Oliva

Tomatican con vacuno  
Arroz Pilaf

Hamb. Lentejas al  
Pomodoro

Ensalada Nicoise

Fruta Estacion  
Chilenito  
Flan Vainilla /Salsa  
Caramelo  
Huesillos con Mote

Ensalada Lechuga  
Ensalada Cebolla Asada  
Ens Choclo y Pimiento Rojo

22

Consome de Ave/Perejil

Lluvia de Huevo  
Lentejas Guisadas

Ragout de Vacuno  
Arroz Curry

Omelette  
Champiñon/Tomate

Timbal  
Quinoa/Quesillo/Ens. Tom.  
Repollo/Zanahoria

Fruta Estacion  
Jalea Piña  
Natilla de Chocolate  
Macedonia

Ensalada Lechuga  
Ensalada Zapallo Italiano  
Ensalada Repollo Morado

29

Crema Esparragos

Pechuga de Pollo Grille  
Arroz Piemontesa

Panqueques Mariscos  
Gratin  
Verduras Salteadas

Hamburguesa de Soya

Ensalada Alemana

Fruta Estacion  
Jalea Naranja /Platano  
Flan Brasileño  
Chilenito

### VIERNES

Ensalada Tomate  
Ensalada Lechuga/Espinaca  
Ensalada Arvejas

9

Sopa de Pollo/Semola

Lasaña Boloñesa

Estofado de Ave Madrileño

Fritos de Coliflor  
Arroz Negro

Ensalada Cesar

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna  
Macedonia  
Arroz con Leche

Ensalada Lechuga Mix  
Ensalada Brocoli  
Ensalada Zanahoria Hilo

16

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

Ensalada Chilena  
Ensalada Coliflor/Aceitunas  
Ensalada Lechuga

23

Crema Champiñones

Trutro Pollo al orégano  
Papas Alemanas

Quesadillas Jamon  
Acelgas a la Crema

Fetuccini de Espinaca con  
Pomodoro de verduras

Ensalada del Chef

Fruta Estacion  
Jalea Bicolor  
Ilusion Piña  
Helado Paleta

Ensalada Lechuga Mix  
Ensalada Choclo y Acelgas  
Ensalada Chilena

30

Sopa de Pollo/Fideos  
Cabellos

Escalopa Kayser Vacuno  
Quinoa Verde

Tortilla de Acelgas  
Papas Alemanas

Pimiento Relleno

Atun/Ens. Lechuga Tomate  
Choclo

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna  
Leche Nevada  
Yogurth con Cereal

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

# NOVIEMBRE

## 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

# NOVIEMBRE

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

### LUNES

Ensalada Zanahoria  
Huevo

5

Pechuga de Pavo al  
Jugo

Spaghetitis

Fruta Estacion  
Durazno al Jugo

ENTRADAS

PLATO DE  
FONDO 1

ACOMPaña  
MIENTOS

POSTRES

### MARTES

Ensalada Tomate  
Palmitos

6

Varitas de Pescado al  
Horno

Pure de Papas Mixto

Fruta Estacion  
Semola con Leche

ENTRADAS

PLATO DE  
FONDO 1

ACOMPaña  
MIENTOS

POSTRES

### MIÉRCOLES

Ensalada Mix Repollos  
Palta

7

Cerdo Grille

Arroz Curry  
Choclos Salteados

Fruta Estacion  
Yogurth con Cereal

ENTRADAS

PLATO DE  
FONDO 1

ACOMPaña  
MIENTOS

POSTRES

### JUEVES

Ensalada Lechuga  
Quesillo

8

Huevo Duro

Garbanzos Guisados

Fruta Estacion  
Berlin Manjar

ENTRADAS

PLATO DE  
FONDO 1

ACOMPaña  
MIENTOS

POSTRES

### VIERNES

Ensalada  
Pepino/Tomate

9

Churrasco Vacuno

Papas Salteadas

Fruta Estacion  
Macedonia

ENTRADAS

PLATO DE  
FONDO 1

ACOMPaña  
MIENTOS

POSTRES

Ensalada Betarraga  
Queso Gouda

12

Budin de Atun

Arroz Piamontesa  
Verduras a la Crema

Fruta Estacion  
Piña Alegre

Ensalada Lechuga  
Aceitunas

13

Cerdo Grille

Porotos con  
Tallarines

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa

Ensalada Jardinera  
Palta

14

Pastel de Papas

Fruta Estacion  
Compota de  
Manzana

Ensalada Pepino  
Ensalada Tomate

15

Carbonada de Vacuno

Fruta Estacion  
Flan Vainilla

Huevo  
Ensalada Lechuga

16

Pechuga de Pollo al  
Limon

Arroz Zanahoria

Fruta Estacion  
Semola con Leche

Ensalada Brocoli  
Quesillo

19

Salsa Bologñesa

Tallarines

Fruta Estacion  
Cocktail de Frutas

Ensalada Tomate  
Palmitos

20

Varitas de Pescado al Horno

Pure de Papas

Fruta Estacion  
Yogurth con Cereal

Ensalada Choclo  
Pimiento Rojo

21

Quesadillas Jamon

Arroz Piamontesa

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna /Fruta

Ensalada Lechuga  
Jamon de Pavo

22

Lluvia de Huevo

Lentejas Guisadas

Fruta Estacion  
Macedonia

Ensalada Zanahoria  
Huevo

23

Trutro de Pollo Asado

Papas Doradas

Fruta Estacion  
Helado Paleta

Ensalada Lechuga  
Palta

26

Pavo a la Portuguesa

Espirales

Fruta Estacion  
Durazno al Jugo

Ensalada Tomate  
Queso Fresco

27

Huevo Duro

Garbanzos Guisados

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa

Ensalada Mix  
Repollos  
Palmitos

28

Carbonada de  
Vacuno

Fruta Estacion  
Macedonia

Ensalada Betarraga  
Huevo

29

Croquetas de Atun

Arroz Piamontesa

Fruta Estacion  
Chilenito

Ensalada Lechuga  
Jamon Pavo

30

Lasaña Boloñesa

Fruta Estacion  
Yogurth con Cereal

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



COMPLEMENTOS  
DIARIOS:  
ADEREZOS, JUGO  
O AGUA PURIFICADA.

sodexo