

# OCTUBRE

## 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

Ensalada Apio  
Ensalada Coliflor  
Ensalada Tomate

1

Crema Pollo  
Huevo Duro  
Charquican de Verduras

Pechuga de Pavo Asada  
Mostachollis Atomatados

Bolognesa-soya

Ensalada de Mariscos

Fruta Estacion  
Jalea Bicolor  
Natilla Pie Limon  
Piñas al Jugo

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Zanahoria  
Ensalada Lechuga  
Ensalada Choclo

8

Sopa de Carne/Semola

Varitas Pescado  
Papas Doradas

Vacuno Mechado  
Guiso de Zapallo Italiano

Tortilla de Porotos Verdes

Palta Rell. Pollo/Ens.  
Coliflor Tomate Lechuga

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa  
Mousse Chocolate -  
Lucuma  
Cocktail de Frutas

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

FERIADO

Ensalada Tomate  
Ensalada Lechuga Mix  
Bruselas, Pepino y Perejil

22

Crema Esparragos

Pechuga de Pollo Grille  
Mostachollis Atomatados

Huevo Duro  
Charquican de Verduras

Bolognesa-soya

Queso Fresco/Ens. Espinaca  
Betarraga Choclo

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna  
Flan Chocolate /Salsa  
Caramelo  
Piña Alegre

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Repo./Cilantro  
Ensalada Lech./Aceitun  
Ensalada Baltimore

29

Crema Tomates

Pechuga de Pollo al Jugo  
Guiso de Zapallo Italiano

Salsa Alfredo  
Spaghettis

Fetuccini con Salsa Hongos

Ensalada del Chef

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna  
Flan Vainilla /Salsa  
Caramelo  
Cocktail de Frutas

Ensalada Lechuga  
Ensalada Zanahoria Hilo  
Ensalada Brocoli y Choclo

2

Sopa de Pollo/Fideos  
Cabellos

Vacuno Salsa Marchand  
D Vin  
Pure de Papas Lyonesa

Lomo de Cerdo Asado  
Porotos con Tallarines

Omelette Queso

Ensalada con Pollo y Diente  
de Dragon

Fruta Estacion  
Jalea Naranja  
Flan Caramelo  
Compota Mixta

Ensalada Tomate  
Ensalada Zapallo Italiano  
Ensalada Arvejas a la  
Chilena

9

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 Repollo/Cilantro  
Ensalada Betarraga Chilena  
Ensalada Espinaca

3

Crema Esparragos

Merluza Suiza  
Arroz Griego

Quesadillas Pollo  
Verduras Salteadas

Pim. Relleno con Cous Cous

Jamon Pavo Palta/Ens.  
Lechuga  
Betarraga Choclo

Fruta Estacion  
Jalea  
Frambuesa/Merengue  
Semola con Leche  
Berlin Manjar

Ensalada Lechuga  
Ensalada Repollo Morado  
Ensalada Brocoli

10

Consome de  
Vacuno/Huevo

Huevo Duro  
Lentejas Guisadas

Escalopa de Jamon/Queso  
Tallarines al Pomodoro

Fetuccini con Salsa Hongos

Ensalada de Atun

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa  
Suspiro Limeño  
Macedonia

Ensalada Chilena  
Ensalada Espinaca  
Ensalada Coliflor

17

Sopa de Carne/Fideos

Pechuga de Pollo al Jugo  
Papas Salteadas

Huevo Duro  
Garbanzos Guisados

Pastel de Papas y  
Berenjenas

Vacuno con Ens. Tomate  
Poroto Verde Zanahoria

Fruta Estacion  
Jalea Piña  
Leche Nevada  
Yogurth con Cereal

Ensalada Lechuga  
Ensalada Apio  
Ensalada Betarraga

24

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 Repollo Morado

Fruta Estacion  
Jalea Naranja  
Natilla Manjar /Almendra  
Huesillos con Mote

Ensalada Mix  
Ensalada Tomate  
Ensalada Cebolla

31

Crema Verduras

Salmon Asado Mantequilla  
Arroz Zanahoria

Albondigas de Ave a la  
Portuguesa  
Verduras Salteadas

Mousaka de Zapallo  
Italiano

Ensalada Granjera

Fruta Estacion  
Jalea Marmol Naranja  
Leche Nevada  
Compota de Manzana

Ensalada Lechuga  
Porotos Negros/Cebollin  
Ensalada Tomate

4

Sopa de Carne/Arroz

Papas Rellenas con Pino  
Budin de Coliflor

Salsa Alfredo  
Arroz con Leche

Salsa de Champiñones

Ensalada Griega

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa/Yogurth  
Arroz con Leche  
Espuma de Platano

Ensalada Chilena  
Ensalada Choclo  
Ensalada Espinaca

11

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

Ensalada Lech./Aceitun  
Ensalada Zap. Italiano  
Zan. Hilo y Porotos Verdes

18

Crema Champiñones

Tallarines Bontue

Reineta a la Mantequilla  
Arroz Zanahoria

Tacos Carne Vegetal y  
Porotos Negros  
Salsa Guacamole

Ensalada de Pavo y Queso  
Fresco

Fruta Estacion  
Jalea Bicolor  
Bavarois Naranja  
Macedonia

Ensalada Chilena  
Ensalada Espinaca  
Ensalada Choclo

25

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 /Leche  
Flan Vainilla /Salsa  
Caramelo  
Profiterol Chocolate

Ensalada Chilena  
Ensalada Choclo  
Ensalada Lechuga

5

Crema Tomates

Trutro Pollo Asado  
Vegetales en Oliva

Albondigas de Vacuno al  
Jugo

Arroz al Cilantro

Fajitas Vegetarianas

Vacuno con Ens. Tomate  
Poroto Verde Zanahoria

Ensalada Lechuga Mix  
Ensalada Betarraga  
Bruselas, Pepino

12

Crema Choclo

Quesadillas Pollo  
Arroz Pilaf

Carbonada de Vacuno

Pastel de Papas y  
Berenjenas

Ensalada Cesar con Pollo

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa/Yogurth  
Bavarois Naranja -  
Frambuesa  
Chilenito

Ensalada Tomate  
Ensalada Mix Repollos  
Ensalada Lechuga

19

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  
Arandanos

Ensalada Lechuga Costa  
Ensalada Zanahoria  
Ensalada Coliflor

26

Sopa de Pollo/Fideos  
Cabellos

Pizza Napolitana

Tortilla de Acelgas  
Pure de Papas

Pizza Vegetariana

Ensalada Cesar con Pollo

Fruta Estacion  
Jalea Marmol Naranja  
Suspiro Limeño  
Manzana Asada

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



# OCTUBRE

## 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

# OCTUBRE

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

### LUNES

Ensalada Tomate Queso Fresco

1

Huevo Duro

Charquican de Verduras

Fruta Estacion Piñas al Jugo

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

### MARTES

Ensalada Lechuga Jamon

2

Lomo de Cerdo Asado

Porotos con Tallarines

Fruta Estacion Flan Caramelo /Coco Rallado

Ensalada Tomate Palmitos

9

Pollo Salteados con Zapallitos

Arroz Chaufan

Fruta Estacion Jalea Tricolor

Ensalada Tomate Jamon de Pavo

16

Huevo Duro

Garbanzos Guisados

Fruta Estacion Durazno al Jugo

Ensalada Lechuga Jamon de Pavo

23

Emince de Pollo

Arroz al Perejil

Fruta Estacion Jalea Frambuesa

Ensalada Lechuga Jamon

30

Huevo Duro

Lentejas Guisadas

Fruta Estacion Arroz con Leche

### MIÉRCOLES

Ensalada Espinaca Huevo

3

Vacuno Salteados

Verduras a la Crema Arroz Pilaf

Fruta Estacion Semola con Leche

Ensalada Apio Queso Fresco

10

Huevo Duro

Lentejas Guisadas

Fruta Estacion Macedonia

Ensalada Lechuga Huevo

17

Zapallitos Rellenos con Carne

Fruta Estacion Yogurth con Cereal

Ensalada Choclo Palta

24

Varitas de Pescado al Horno

Pure de Papas Verduras Asadas

Fruta Estacion Natilla Manjar /Almendra

Ensalada Tomate Aceitunas

31

Quesadillas Jamon

Arroz Pilaf

Fruta Estacion Compota de Manzana

### JUEVES

Ensalada Choclo Palmitos

4

Trutro Pollo Asado

Espirales Tricolor

Fruta Estacion Jalea Frambuesa

Repollo Morado Atun

11

Pechuga de Pavo Asada

Pure de Papas Mixto

Fruta Estacion Flan Chocolate /Salsa Caramelo

Ensalada Apio Aceitunas

18

Salsa de Atun

Quifaros

Fruta Estacion Macedonia

Ensalada Tomate Huevo

25

Lomo Cerdo Asado

Porotos con Tallarines

Fruta Estacion Profiterol Chocolate

Ensalada Lechuga Huevo

26

Lasaña Boloñesa

Fruta Estacion Suspiro Limeño

### VIERNES

Ensalada Tomate Aceituna

5

Quesadillas Jamon

Papas Duquesas

Fruta Estacion Macedonia

Ensalada Lechuga Huevo

12

Salsa Bologñesa

Spaghettis

Fruta Estacion Chileno

Ensalada Tomate Ensalada Lechuga

19

Pizza Napolitana

Fruta Estacion Leche Asada

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

FERIADO

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



COMPLEMENTOS  
DIARIOS:  
ADEREZOS, JUGO  
O AGUA PURIFICADA.

sodexo