

Septiembre

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

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria
Ensalada Habas Chilena

3

Sopa de Carne/Fideos

Varitas de Pescado al Horno
Papas Salteadas

Pechuga de Pavo Asada
Verduras Asadas

Tortilla de Zanahoria

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Mousse Frambuesa
Durazno al Jugo

Ensalada Tomate
Ensalada Lechuga
Ensalada Choclo

10

Crema Tomates

Albondigas al Jugo
Quifaros

Pavo al Jugo
Acelgas a la Crema

Bolognesa-soya

Ensalada Escandinava

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna
Mousse Lucuma
Piña Alegre

VACACIONES

MARTES

Ensalada Tomate
Ensalada Zapallo
Ensalada Lechuga

4

Crema Champiñones

Lomo Cerdo Asado
Choclos Salteados

Chapsuj de Vacuno
Arroz Chaufan

Bolognesa-soya
Espirales

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

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Semola con Leche
Compota de Pera

Ensalada Lechuga
Zapallo Italiano/Zanahoria
Ensalada Apio

11

Sopa de Carne/Semola

Lomo Cerdo Asado
Porotos con Tallarines

Reineta Salsa Alcaparra
Papas Doradas

Fajitas Vegetarianas
Salsa Guacamole

Ensalada Mediterranea

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Leche Nevada
Macedonia

VACACIONES

MIÉRCOLES

Ensalada Mix Repollos
Ensalada Betarraga
Ensalada Choclo

5

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
Flan Choco-Frutilla
Yogurth con Cereal

Repollo/Cilantro
Ensalada Betarraga
Ensalada Jardineña

12

Consome de Ave/Huevo

Salsa Alfredo
Tallarines Espinaca Aglio

Papas Rellenas Queso
Budin de Zanahoria

Papas Rellenas Queso

Ensalada Granjera 6373

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Natilla Manjar
Compota de Manzana

VACACIONES

JUEVES

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria
Ensalada Bruselas, Pepino

6

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
Berlin Pastelera

Ensalada Chilena
Lechuga Costina
Papas Mayo

13

Crema Champiñones

Petit Parrillada
Verduras Julianas al Oliva

Arroz Pilaf

Empanada Napolitana

Ensalada Nicoise

Fruta Estacion
Chilenito
Leche Asada
Huesillos con Mote

VACACIONES

VIERNES

Ensalada Tomate
Lechuga/Espinaca
Ensalada Arvejas

7

Sopa de Pollo/Semola

Lasaña Boloñesa

Estofado de Ave Madrileño

Fritos de Coliflor
Arroz Negro

Ensalada Cesar con Pollo

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna
Macedonia
Arroz con Leche

Lechuga Mix
Ensalada Brocoli
Ensalada Zanahoria

14

Sopa de Pollo/Fideos

Pizza Napolitana

Huevo Duro
Charquican de Verduras

Pizza Vegetariana

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

Fruta Estacion
Jalea Marmol
Semola con Leche
Bavarois Frambuesa

VACACIONES

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 Lechuga
Ensalada Tomate
Ensalada Habas Chilena

24

Consome de Ave/Huevo

Cazuela de Pollo

Hamburguesa de Vacuno
Atomatada
Arroz Pilaf

Acelgas a la Crema con
Papas Doradas

Pollo Grille/Ens. Habas
Zanahoria Espinaca

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Mousse Vainilla
Durazno al Jugo

Repollo/Cilantro
Ensalada Choclo
Ensalada Betarraga

25

Crema Verduras

Huevo Duro
Garbanzos Guisados

Salmon a la Mantequilla
Pure de Papas al
Ciboulette

Lasaña Vegetariana

Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Arroz con Leche
Compota de Pera

Ensalada Zanahoria Hilo
Ensalada Espinaca
Ensalada Coliflor

26

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

Ensalada Lechuga
Ensalada Zapallo Italiano
Ensalada Repollo Morado

27

Crema Esparragos

Pechuga de Pollo Grille
Arroz Piemontesa

Panqueques Mariscos Gratin
Verduras Salteadas

Hamburguesa de Soya

Ensalada Alemana

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Flan Brasileno
Chilenito

Ensalada Lechuga Mix
Ensalada Choclo y Acelgas
Ensalada Chilena

28

Sopa de Pollo/Fideos

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

Septiembre

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

Septiembre

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

LUNES

Ensalada Zanahoria Huevo

3

Pechuga de Pavo al Jugo

Spaghetitis

Fruta Estacion Durazno al Jugo

MARTES

Ensalada Tomate Palmitos

4

Varitas de Pescado al Horno

Pure de Papas

Fruta Estacion Semola con Leche

MIÉRCOLES

Mix Repollos Palta

5

Cerdo Grille

Arroz Curry Choclos Salteados

Fruta Estacion Yogurth con Cereal

JUEVES

Ensalada Lechuga Quesillo

6

Huevo Duro

Garbanzos Guisados

Fruta Estacion Berlin Pastelera

VIERNES

Ensalada Pepino/Tomate

7

Churrasco Vacuno

Papas Salteadas

Fruta Estacion Macedonia

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 Betarraga Queso Gouda

10

Budin de Atun

Arroz Piamontesa Verduras a la Crema

Fruta Estacion Piña Alegre

Ensalada Lechuga Aceitunas

11

Cerdo Grille

Porotos con Tallarines

Fruta Estacion Jalea Frambuesa

Ensalada Jardinera Palta

12

Pastel de Papas

Porcion de Margarina 4437

Fruta Estacion Compota de Manzana

Ensalada Lechuga Huevo Empanadita raviolera

13

Trutro Pollo asado

Papas Duquesas

Fruta Estacion Chilenito

Ensalada Pepino Ensalada Tomate

14

Carbonada de Vacuno

Arroz Zanahoria

Fruta Estacion Semola con Leche

17

VACACIONES

18

VACACIONES

19

VACACIONES

20

VACACIONES

21

VACACIONES

Ensalada Lechuga Palta

24

Pavo a la Portuguesa

Espirales

Fruta Estacion Durazno al Jugo

Ensalada Tomate Queso Fresco

25

Huevo Duro

Garbanzos Guisados

Fruta Estacion Jalea Frambuesa

Ensalada Mix Repollos Palmitos

26

Carbonada de Vacuno

Fruta Estacion Macedonia

Ensalada Betarraga Huevo

27

Croquetas de Atun

Arroz Piamontesa

Fruta Estacion Chilenito

Ensalada Lechuga Jamon Pavo

28

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