

JUNIO

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

28

29

30

31

1

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 hilo
Ensalada lechuga
Ensalada choclo

Sopa de carne / semola

Varitas de pescado
Papas doradas

Vacuno mechado
Guiso de zapallo italiano

Tortilla de porotos verdes

Palta pollo / Ens. coliflor
Tomate Lechuga

Fruta estación
Jalea frambuesa / fruta
Mousse chocolate - lúcum
Cocktail de frutas

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada choclo

Sopa de carne/fideos

Salsa bolognesa
Quifaros

Pechuga de pollo arvejado
Choclo entero

Zapallo italiano al gratin

Quesillo, esparragos/acelga
Zanahoria R.Morado Lechuga

Fruta estación
Jalea naranja
Natilla manjar / almendra
Durazno al jugo

Ensalada tomate
Ensalada lechuga mix
Ensalada brussels, pepino

Crema esparragos

Pechuga de pollo grillé
Mostachollis atomatados

Huevo duro
Charquican de verduras

Bolognesa - soya

Queso fresco/Ens.espinaca
Betarraga choclo

Fruta estación
Jalea melón tuna
Flan chocolate/salsa
Piña alegre

Ensalada repollo/cilantro
Ensalada lechuga/aceituna
Ensalada baltimore

Crema tomates

Pechuga de pollo al jugo
Guiso de zapallo italiano

Salsa Alfredo
Spaghettis

Fetuccini con salsa hongos

Ensalada del chef

Fruta estación
Jalea Melon tuna
Flan vainilla/salsa caramelo
Cocktail de frutas

Ensalada tomate
Ensalada zapallo italiano
Ensalada arvejas a la chilena
Crema tomates

Pastel de papas

Chapsui de pollo
Arroz chaufan

Fritos de coliflor

Ensalada de Alcachofas

Fruta estación
Jalea tricolor
Semola con leche
Compota de manzana

Ensalada apio
Ensalada tomate
Ensalada habas chilena

Crema verduras

Panqueques vacuno gratinado
Ragout de verduras y mote

Cerdo mongoliano
Arroz chaufan

Omelette Vegetariano

Ensalada Granjera

Fruta estación
Jalea bicolor
Turrón
Compota mixta

Ensalada repollo/cilantro
Ensalada cebolla asada
Ensalada tomate/poroto verde

Sopa de carne/semola

Asado de cerdo
Arroz al perejil

Chapsui de pavo
Verduras julianas al oliva

Pastel de zapallitos-soya

Ensalada del pacífico

Fruta estación
Jalea frambuesa
Pastel semola manzanas
Macedonia

Ensalada zanahoria hilo
Ensalada lechuga mix
Ensalada porotos verdes

Sopa de carne/semola

Huevo duro
Lentejas guisadas

Vacuno al orégano
Papas lyonesas

Omelette esparragos/arroz
piamontesa
Ensalada mediterránea

Fruta estación
Jalea piña
Arroz con leche
Macedonia

Ensalada lechuga
Ensalada repollo morado
Ensalada brocoli

Consomé de vacuno/huevo

Huevo duro
Lentejas guisadas

Pavo con salsa chipolte
Tallarines de espinaca

Fetuccini con salsa hongos

Ensalada de atún

Fruta estación
Jalea Frambuesa
Suspiro Limeño
Macedonia

Ensalada chilena
Ensalada zanahoria
Ensalada coliflor

Sopa carne/fideos

Pechuga de pollo al jugo
Papas salteadas

Huevo duro
Lentejas guisadas

Pastel de papas y berenjenas
Vacuno con Ens.tomate
Poroto verde zanahoria

Fruta estación
Jalea piña
Leche nevada
Yogurth con cereal

Ensalada lechuga
Ensalada apio
Ensalada betarraga

Consomé de ave/huevo

Papas rellenas con queso
Budín de verduras

Salsa Bolognesa
Quifaros al perejil

Papas rellenas con queso

Pavo Grille/Ens.zanahoria
Zap.italiano rep. morado

Fruta estación
Jalea Naranja
Natilla manjar / almendra
Huesillos con mote

Ensalada mix
Ensalada tomate
Ensalada cebolla asada

Crema verduras

Salmón asado mantequilla
Arroz zanahoria

Albondigas de ave a la portuguesa
Verduras salteadas
Mousaka de zapallo italiano con soya
Ensalada griega

Fruta estación
Jalea marmol
Leche nevada
Compota membrillo

Ensalada chilena
Ensalada choclo
Ensalada espinaca

Sopa de pollo/semola

Asado molido salsa champiñones
Verduras salteadas

Lomo cerdo asado
Papas doradas

Hamburguesa de lentejas al pomodoro
Ensalada del huerto

Fruta estación
Jalea melon tuna
Flan chocolate / salsa caramelo
Manzana Pompadour

Ensalada lech./aceituna
Ensalada zapallo italiano
Zanahoria y porotos verdes
Crema champiñones

Tallarines Bontue

Reineta a la mantequilla
Arroz zanahoria

Tacos carne vegetal y porotos negros
Salsa guacamole
Ensalada pavo y queso fresco

Fruta estación
Jalea bicolor
Bavarois naranja
Macedonia

Ensalada chilena
Ensalada espinaca
Ensalada choclo

Crema choclo

Asado vacuno
Porotos con tallarines

Varitas de pescado
Arroz zanahoria

Hamburguesas de Soya

Jamón pavo palta/Ens. lechuga betarraga choclo

Fruta estación
Jalea frambuesa/L. condensada
Flan vainilla/Salsa caramelo
Profiterol chocolate

Ensalada lechuga
Ensalada brocoli y pepinillo
Ensalada chilena
Sopa de pollo/fideos
cabellos

Taços vacuno/guacamole
Tallarines espinaca

Asado de cerdo
Puré de papas a la piedra

Tacos verduras/guacamole
Omelette champiñon/Ens. pepino, lechuga, tomate

Fruta estación
Jalea
Frambuesa/Merengue
Natilla manjar/almendra
Compota de ciruelas

Ensalada lechuga mix
Ensalada betarraga
Ensalada brussels, pepino

Crema choclo

Quesadillas Jamón
Arroz Pilaf

Carbonada de vacuno

Fritos de coliflor
Arroz pilaf
Ensalada cesar con pollo

Fruta estación
Jalea frambuesa / yogurth
Bavarois naranja - framb.
Alfajor

Ensalada tomate
Ensalada mix repollos
Ensalada lechuga
pimenton
Consomé de ave/perejil

Vacuno mechado
Papas duquesas

Zapallitos jamón queso
Verduras julianas al oliva

Pimientos rellenos

Ensalada del chef

Fruta estación
Jalea frambuesa
Leche asada
Compota manz. arandanos

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada coliflor

Sopa de pollo/fideos

Pizza napolitana

Tortilla de acelgas
Puré de papas

Pizza vegetariana

Ensalada cesar con pollo

Fruta estación
Jalea marmol
Suspiro limeño
Manzana asada

Ensalada pepino/perejil
Ensalada lechuga
Ensalada choclo

Crema esparragos

Pollo rebozado
Arroz negro

Caldillo de mariscos

Pimiento relleno cous cous
Atun/Ens. lechuga, tomate, choclo

Fruta estación
Jalea bicolor
Flan lúcum/coco,rallado
Profiterol pastelería

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

JUNIO

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

JUNIO

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

28

29

30

31

1

Ensalada tomate
Queso gouda
Quedassillas jamón
Papas duquesas
Fruta estación
Macedonia

4

5

6

7

8

Ensalada lechuga
Aceitunas
Varitas pescado
Papas doradas
Choclo entero
Fruta estación
Cocktail de frutas

Ensalada tomate
Palmitos
Pollo salteado con
zapallitos
Arroz Chaufan
Fruta estación
Jalea Tricolor

Ensalada apio
Queso fresco
Huevo duro
Lentejas guisadas
Fruta estación
Macedonia

Repollo morado
Atún
Pechuga de pavo
Puré de papas mixto
Fruta estación
Flan chocolate/Salsa
caramelo

Ensalada lechuga
Huevo
Salsa bolognesa
Spaghettis
Fruta estación
Alfajor

11

12

13

14

15

Ensalada choclo
Pimiento rojo
Pollo al jugo
Papas doradas
Fruta estación
Durazno al jugo

Ensalada tomate
Huevo
Zapallitos rellenos
Fruta estación
Compota mixta

Ensalada lechuga
Jamón de pavo
Huevo duro
Garbanzos guisados
Fruta estación
Yogurth con cereal

Ensalada apio
Aceitunas
Salsa de atún
Quifaros
Fruta estación
Macedonia

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Pizza napolitana
Fruta estación
Leche asada

18

19

20

21

22

Repollo morado
Palmitos
Charquicán de verduras con
vacuno
Fruta estación
Piña alegre

Ensalada lechuga
Jamón de pavo
Emince de pollo
Arroz al perejil
Fruta estación
Jalea frambuesa

Ensalada choclo
Palta
Varitas de pescado al
horno
Puré de papas
Verduras salteadas
Fruta estación
Natilla
manjar/almendra

Ensalada tomate
Huevo
Lomo cerdo asado
Porotos con
tallarines
Fruta estación
Profiterol chocolate

Ensalada lechuga
Atún
Lasaña boloñesa
Fruta estación
Suspiro limeño

25

26

27

28

29

Ensalada choclo
Palmitos
Croquetas de atún
atomatadas
Puré de papas mixto
Fruta estación
Cocktail de frutas

Ensalada lechuga
Jamón
Huevo duro
Lentejas guisadas
Fruta estación
Arroz con leche

Ensalada tomate
Aceitunas
Carbonada de
vacuno
Fruta estación
Compota de
membrillo

Ensalada espinaca/
zanahoria
Queso fresco
Pollo al jugo
Arroz pilaf
Fruta estación
Jalea frambuesa/
merengue

Ensalada lechuga
Ensalada choclo
Quesadillas jamón
Papas duquesas
Tortillas zapallitos
Fruta estación
Helado paleta
centella

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



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo