

ABRIL

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 zanahoria
Ensalada lechuga
Ensalada chocho

Sopa de carne/sémola

Varitas pescado
Papas doradas
Vacuno mechado
Guiso de zapallo italiano
Tortilla de porotos verdes

Palta rell. pollo/ens. coliflor
Tomate lechuga
Fruta estación
Jalea frambuesa
Mousse chocolate - lúcuma
Cocktail de frutas

2

MARTES

Ensalada tomate
Ensalada zapallo
Ensalada arvejas a la chilena

Crema tomates

Pastel de papas
Chapsui de pollo
Arroz chaufán

Fritos de coliflor

Ensalada de alcachofas

Fruta estación
Jalea tricolor
Sémola con leche
Compota de manzana

3

MIÉRCOLES

Ensalada lechuga
Ensalada repollo morado
Ensalada brócoli

Consomé de vacuno/huevo

Huevo duro
Garbanzos guisados
Pechuga de pavo asada salsa chipotle
Tallarines de espinaca

Fetuccini con salsa hongos
Ensalada de atún
Fruta estación
Jalea frambuesa
Suspiro limeño
Macedonia

4

JUEVES

Ensalada chilena
Ensalada chocho
Ensalada espinaca

Sopa de pollo/sémola

Asado molido de vacuno
Verduras salteadas
Lomo cerdo asado
Papas doradas
Hamburguesa de lentejas

Ensalada del huerto

Fruta estación
Jalea melón tuna
Flan chocolate /salsa caramelo
Manzana pompadour

5

VIERNES

Ensalada lechuga mix
Ensalada betarraga
Ensalada brussels, pepino

Crema chocho

Quesadillas jamón
Arroz pilaf
Carbonada de vacuno

Fritos de coliflor
Arroz pilaf
Ensalada César con pollo

Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt
Bavarois naranja - frambuesa
Alfajor

6

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria hilo
Ensalada chocho

Sopa de carne/fideos

Salsa bologesa
Spaghettis
Pavo arvejado
Choclo a la mantequilla
Zapallo italiano al gratin

Quesillo y espárragos/ens.
Acelga zanahoria r. morado lechuga
Fruta estación
Jalea naranja
Natilla manjar /almendra
Durazno al jugo

9

Ensalada apio
Ensalada tomate
Ensalada habas chilena

Crema verduras/crutones

Panqueques vacuno gratinado
Ragout de verduras y mote
Cerdo mongoliano
Arroz chaufán
Omelette vegetariano

Ensalada granjera

fruta estación
Jalea bicolor
Turrón
Compota mixta

10

Ensalada chilena
Ensalada espinaca
Ensalada coliflor

Sopa de carne/fideos natural

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
Yogurt con cereal

11

Ensalada lechuga/aceituna
Ensalada zapallo
Zanahoria y porotos verdes

Crema champiñones

Tallarines bontue
Reineta a la mantequilla
Arroz zanahoria
Tacos carne vegetal
Salsa guacamole

Ensalada de pavo y queso fresco

Fruta estación
Jalea bicolor
Bavarois naranja
Macedonia

12

Ensalada tomate
Ensalada mix repollos
Ensalada lechuga/pimentón rojo

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 de manzana y arándanos

13

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada brussels, pepino

Crema espárragos

Pechuga de pollo grillé
Mostachollis atomatados
Huevo duro
Charguicán de verduras
Bolonesa-soya

Queso fresco/ens. espinaca betarraga
chocho
Fruta estación
Jalea melón tuna
Flan chocolate
Piña alegre

16

Ensalada repollo/cilantro
Ensalada cebolla asada
Tomate /poroto verde

Sopa de carne/sémola

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 de sémola manzanas
Macedonia

17

Ensalada lechuga
Ensalada apio
Ensalada betarraga

Consomé de ave/huevo

Papas rellenas con queso
Budín de verduras
Salsa boloñesa
Quiffaros al perejil
Papas rellenas con queso

Pavo grillé/ens.
Zanahoria zap. italiano repollo
morado
Fruta estación
Jalea naranja
Natilla manjar /almendra
Huesillos con mote

18

Ensalada chilena
Ensalada espinaca
Ensalada chocho

Crema chocho

Asado de vacuno
Porotos con tallarines
Varitas de pescado al horno
Arroz zanahoria
Hamburguesa de soya

Jamón pavo palta/ens.
Lechuga betarraga chocho
Fruta estación
Jalea frambuesa
Flan vainilla /salsa caramelo
Profiterol chocolate

19

Ensalada lechuga costina
Ensalada zanahoria
Ensalada coliflor

Sopa de pollo/fideos cabellos

Pizza napolitana
Tortilla de acelgas
Puré de papas
Pizza vegetariana

Ensalada César con pollo

Fruta estación
Jalea mármol
Suspiro limeño
Manzana asada

20

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

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 melón tuna
Flan vainilla
Cocktail de frutas

23

Ensalada zanahoria hilo
Ensalada lechuga mix
Ensalada porotos verdes

Sopa de carne/sémola

Huevo duro
Lentejas guisadas
Vacuno al orégano
Papas lyonesas
Omelette espárragos/ arroz
píamontesa
Ensalada mediterránea

Fruta estación
Jalea piña
Arroz con leche
Macedonia

24

Ensalada mix
Ensalada tomate
Ensalada cebolla asada

Crema verduras

Salmón asado
Arroz zanahoria
Albóndigas de ave a la portuguesa
Verduras salteadas
Mousaka de zapallo italiano

Ensalada granjera

Fruta estación
Jalea mármol naranja
Leche nevada
Compota de membrillo

25

Ensalada lechuga
Ensalada brócoli y pepinillo
Ensalada chilena

Sopa de pollo/fideos cabellos

Tacos de vacuno/guacamole
Tallarines espinaca aglio e olio
Asado de cerdo
Puré de papas a la piedra
Tacos verduras / guacamole

Omelette champiñón/ens.
Pepino lechuga tomate
Fruta estación
Jalea frambuesa/merengue
Natilla manjar /almendra
Compota de ciruelas

26

Ensalada pepino
Ensalada lechuga
Ensalada chocho

Crema espárragos

Pollo rebozada
Arroz negro
Caldillo de mariscos
Pimiento relleno con cous cous

Atún/ens.
Lechuga tomate chocho

Fruta estación
Jalea bicolor
Flan lúcuma /coco rallado
Helado paleta

27

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada habas chilena

Sopa de carne/fideos natural

Varitas de pescado
Papas salteadas
Pechuga de pavo salsa chipotle
Verduras asadas
Tortilla de zanahoria

Ensalada del huerto

Fruta estación
Jalea naranja
Mousse frambuesa
Durazno al jugo

30

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

ABRIL

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

ABRIL

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ENTRADA

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRES 1

Ensalada lechuga
Aceitunas

2

Varitas pescado

Papas doradas
Choclo a la mantequilla

Fruta estación
Cocktail de frutas

Ensalada tomate
Palmitos

3

Pollo salteado con zapallito

Arroz chaufán

Fruta estación
Jalea tricolor

Ensalada apio
Queso fresco

4

Huevo duro

Garbanzos guisados

Fruta estación
Macedonia

Ensalada repollo morado
Atún

5

Pechuga de pavo asada

Puré de papas mixto

Fruta estación
Flan chocolate

Ensalada lechuga
Huevo

6

Salsa boloñesa

Spaghettis

Fruta estación
Alfajor

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

Ensalada choclo
Pimiento rojo

9

Pollo al jugo

Papas doradas

Fruta estación
Durazno al jugo

Ensalada tomate
Huevo

10

Zapallitos rellenos

Fruta estación
Compota mixta

Ensalada lechuga
Jamón de pavo

11

Huevo duro

Lentejas guisadas

Fruta estación
Yogurt con cereal

Ensalada apio
Aceitunas

12

Salsa de atún

Quífaros

Fruta estación
Macedonia

Ensalada tomate
Ensalada lechuga

13

Pavo arvejado

Arroz zanahoria

Fruta estación
Leche asada

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

Ensalada repollo morado
Palmitos

16

Charquicán de verduras con vacuno

Fruta estación
Piña alegre

Ensalada lechuga
Jamón de pavo

17

Emince de pollo

Arroz al perejil

Fruta estación
Jalea frambuesa

Ensalada choclo
Palta

18

Varitas de pescado al horno

Puré de papas
Verduras asadas

Fruta estación
Natilla manjar /almendra

Ensalada tomate
Huevo

19

Lomo cerdo asado

Porotos con tallarines

Fruta estación
Profiterol chocolate

Ensalada lechuga
Atún

20

Pavo asado

Espiral tricolor

Fruta estación
Suspiro limeño

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

Ensalada choclo
Palmitos

23

Croquetas de atún

Puré de papas mixto

Fruta estación
Cocktail de frutas

Ensalada lechuga
Jamón

24

Huevo duro

Lentejas guisadas

Fruta estación
Arroz con leche

Ensalada tomate
Aceitunas

25

Carbonada de vacuno

Fruta estación
Compota de membrillo

Espinaca/zanahoria juliana
Queso fresco

26

Pollo al jugo

Arroz pilaf

Fruta estación
Jalea frambuesa/merengue

Ensalada lechuga
Palta

27

Quesadillas jamón

Papas duquesas
Tortilla de zapallitos

Fruta estación
Helado paleta centella

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

Ensalada zanahoria
Huevo

30

Pavo al jugo

Spaghettis

Fruta estación
Durazno al jugo

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



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo