

AGOSTO

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

AGOSTO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Ensalada Lechuga
Jamón de Pavo

1

Ensalada Zanahoria
Hilo
Huevo

2

Lluvia de Huevo

Trutro Largo de Pollo

Lentejas Parmesanas

Papas Doradas

Fruta Estacion
Macedonia

Fruta Estacion
Turrón de Nueces

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Ensalada Lechuga
Palta

5

Ensalada Tomate
Queso Fresco

6

Ensalada Mix
Repollos
Palmitos

7

Ensalada Betarraga
Huevo

8

Ensalada Lechuga
Jamón Pavo

9

Pavo al Jugo

Huevo Duro

Carbonada de
Vacuno

Croquetas de Atun

Lasaña Boloñesa

Mostachollis al Perejil

Garbanzos Guisados

Arroz Piamontesa

Fruta Estacion
Duraznos al Jugo

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa

Fruta Estacion
Macedonia

Fruta Estacion
Crepes Tradicional

Fruta Estacion
Yogurth con Cereal

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Ensalada Tomate
Queso Fresco

12

Ensalada Lechuga
Aceitunas

13

Ensalada Espinaca
Huevo

14

15

Ensalada Tomate
Palmitos

16

Huevo Duro

Lomo de Cerdo Asado

Trutro Largo de Pollo

FERIADO

Vacuno Salteado

Charquican de
Verduras

Porotos con Tallarines

Arroz Casero

Papas Duquesas

Fruta Estacion
Piñas al Jugo

Fruta Estacion
Flan Caramelo /Coco

Fruta Estacion
Berlin Manjar

Fruta Estacion
Macedonia

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Ensalada Lechuga
Aceitunas

19

Ensalada Tomate
Palmitos

20

Ensalada Apio
Queso Fresco

21

Repollo Morado
Palta

22

Ensalada Lechuga
Huevo

23

Varitas Pescado

Pollo Salteado con
Zapallitos

Huevo Duro

Pavo a la Mostaza

Salsa Bologñesa

Arroz Chaufan
Choclo Entero

Papas Doradas

Lentejas Guisadas

Pure de Papas Mixto

Spaghettis

Fruta Estacion
Cocktail de Fruta

Fruta Estacion
Jalea Tricolor

Fruta Estacion
Macedonia

Fruta Estacion
Flan Chocolate

Fruta Estacion
Alfajor

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Ensalada Choclo
Pimiento Rojo

26

Ensalada Tomate
Aceitunas

27

Ensalada Lechuga
Jamón de Pavo

28

Ensalada Apio
Palta

29

Ensalada Tomate
Ensalada Lechuga

30

Pollo al Jugo

Huevo Duro

Zapallitos Rellenos

Salsa de Atun

Pizza Napolitana

Arroz Pilaf

Garbanzos Guisados

Papas Doradas

Quifaros

Fruta Estacion
Duraznos al Jugo

Fruta Estacion
Arroz con Leche

Fruta Estacion
Yogurth con Cereal

Fruta Estacion
Calzon Roto

Fruta Estacion
Jalea
Frambuesa/Yogurth

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



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo

AGOSTO

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

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 Lechuga
Ensalada Tomate
Ensalada Habas Chilena

Consomé de Ave/Huevo

Cazuela de Pollo

Hamburguesa de Vacuno
Atom.

Arroz Pilaf

Acelgas a la Crema/Papas
Doradas

Pollo Grille/Ens. Habas
Zanahoria Espinaca

Fruta Estacion
Jalea Naranja /Platano
Mousse Vainilla
Duraznos al Jugo

5

Repollo/Cilantro
Ensalada Choclo
Ensalada Betarraga

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 Pepino Dulce

6

Ensalada Zanahoria Hilo
Ensalada Espinaca
Coliflor/Cebolla/Pimiento

Sopa de Carne/Fideos

Salsa Bolognesa
Spaghetts

Lomo Cerdo Asado
Guiso de Zapallo Italiano

Budin de Coliflor

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion
Jalea Piña /Yogurth
Natilla Manjar /Almendra
Macedonia

7

Ensalada Lechuga
Ensalada Cebolla Asada
Ens. Choclo y Pim. Rojo

Consomé de Ave/Perejil

Lluvia de Huevo
Lentejas Guisadas

Quesadillas Jamon
Arroz Curry

Omelette
Champ/Tomate/Queso

Timbal
Quinoa, Tomate y
Quesillo

Ensalada
Repollo/Zanahoria

Fruta Estacion
Jalea Piña /Yogurth
Natilla Manjar /Almendra
Macedonia

Ensalada Lechuga
Ensalada Zapallo Italiano
Ensalada Repollo Morado

Crema Esparragos

Pechuga de Pollo Grille
Arroz Piemontesa

Panqueques Mariscos
Gratin
Verduras Salteadas

Hamburguesa de Soya

Ensalada Alemana

Fruta Estacion
Jalea Naranja
Arroz con Leche
Crepes Tradicional

1

Ensalada Chilena
Coliflor/Aceitunas
Ensalada Lechuga

Crema Champiñones

Trutro Largo de Pollo
Papas Alemanas

Acelgas a la Crema

Fetuccini de Espinaca/
Pomodoro de verduras

Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Suspiro Limeño
Turron de Nueces

2

Ensalada Apio
Ensalada Coliflor
Ensalada Tomate

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

12

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria Hilo
Ensalada Brocoli y Choclo

Sopa de Pollo/Fideos

Vacuno Salsa Marchand
D'Vin
Pure de Papas Lyonesa

Lomo de Cerdo Asado
Porotos con Tallarines

Tortilla Tipo Omelette
Queso

Ensalada Pollo y Diente de
Dragon

Fruta Estacion
Jalea Naranja /Platano
Flan Caramelo /Coco
Compota Mixta

13

Ensalada Repollo/Cilantro
Ensalada Betarraga Chilena
Ensalada Espinaca

Crema Esparragos

Merluza Suiza
Arroz Griego

Quesadillas Pollo
Salteado de Verduras y
Quinoa

Pimiento Relleno con Cous
Cous

Jamon Pavo Palta/Ens.
Lechuga
Betarraga Choclo

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Semola con Leche Salsa
Obispo
Berlin Manjar

14

Ensalada Lechuga
Ensalada Zapallo Italiano
Ensalada Repollo Morado

Crema Esparragos

Merluza Suiza
Arroz Griego

Quesadillas Pollo
Salteado de Verduras y
Quinoa

Pimiento Relleno con Cous
Cous

Jamon Pavo Palta/Ens.
Lechuga
Betarraga Choclo

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Semola con Leche Salsa
Obispo
Berlin Manjar

15

Ensalada Chilena
Ensalada Choclo
Ensalada Lechuga

Crema Tomates

Papas Rellenas con Queso
Verduras al Oliva

Salsa Alfredo
Espirales Tricolor

Tallarín Salteado
Vegetariano

Vacuno con Ens. Tomate
Poroto Verde Zanahoria

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna /Fruta
Flan Choco-Frutilla
Macedonia

16

FERIADO

Ensalada Zanahoria Hilo
Ensalada Lechuga
Ensalada Choclo

Sopa de Carne/Semola

Varitas Pescado
Papas Doradas

Churrasco Vacuno
Guiso de Zapallo Italiano

Tortilla de Porotos Verdes

Palta Rell. Pollo/Ens. Coliflor
Tomate Lechuga

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Mousse Chocolate -
Lucuma
Duraznos al Jugo

19

Ensalada Tomate
Ensalada Zapallo Italiano
Ensalada Arvejas a la
Chilena

Crema Tomates

Pastel de Papas

Chapsuj de Pollo
Arroz Chaufan

Budin de Coliflor

Ensalada de Alcachofas

Fruta Estacion
Jalea Tricolor
Semola con Leche Ssa
Obispo
Compota de Manzana

20

Ensalada Lechuga
Repollo
Morado/Champiñon
Ensalada Brocoli

Consomé de
Vacuno/Huevo

Huevo Duro
Lentejas Guisadas

Salsa Bolognesa
Tallarines al Pomodoro

Fetuccini con Salsa de
Hongos

Ensalada de Atun

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Natilla Manjar /Almendra
Macedonia

21

Ensalada Chilena
Ensalada Choclo
Ensalada Espinaca

Sopa de Pollo/Semola

Asado Molido Vac. Ssa
Champ.
Verduras Salteadas

Lomo Cerdo Asado
Papas Doradas

Humita en Olla

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna /Fruta
Flan Chocolate /Ssa
Caramelo
Manzana Pompadour

22

Ensalada Lechuga Mix
Ensalada Betarraga
Cochayuyo Chilena

Crema Choclo

Quesadillas Pollo
Arroz Pilaf

Carbonada de Vacuno

Croquetas de garbanzos

Ensalada Cesar con Pollo

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa/Yogurth
Bavarois Naranja -
Frambuesa
Sopaipillas Pasadas

23

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria Hilo
Ensalada Choclo

Sopa de Carne/Fideos

Salsa Bolognesa
Quifaros

Pechuga de Pavo Arvejado
Choclo Entero

Zapallo Italiano al Gratin

Quesillo Esparragos/Ens.
Acelga
Zanahoria R. Morado
Lechuga

Fruta Estacion
Jalea Naranja /Platano
Natilla Manjar /Almendra
Cocktail de frutas

26

Ensalada Apio
Ensalada Tomate
Ensalada Habas Chilena

Crema Verduras/Crutones

Panqueques Vacuno
Gratinado
Guiso de Quinoa y
Champiñones

Asado de Cerdo
Pure de Papas al Ciboulette

Omelette Vegetariano

Ensalada Granjera

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Natilla Lucuma
Arroz con Leche

27

Ensalada Chilena
Ensalada Espinaca
Ensalada Coliflor

Sopa de Carne/Fideos

Picante de Ave con papas
asadas

Huevo Duro
Garbanzos Guisados

Pastel de Papas y Berenjenas

Vacuno con Ens. Tomate
Poroto Verde Zanahoria

Fruta Estacion
Jalea Piña /Yogurth
Bavarois Naranja
Yogurth con Cereal

28

Lechuga/Aceituna
Ensalada Zapallo Italiano
Zanahoria/Porotos Verdes

Crema Champiñones

Tallarines Bontue

Merluza Suiza
Arroz Zanahoria

Tacos Carne Vegetal y Porotos
Salsa Guacamole

Ensalada de Pavo y Queso
Fresco

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Arroz con Leche
Calzon Roto

29

Ensalada Tomate
Ensalada Mix Repollos
Ensalada Lechuga/Pimiento
Rojo

Consomé de Ave/Perejil

Vacuno Mechado
Papas Duquesas

Zapallo Italiano al Gratin
Verduras Julianas al Oliva

Pimientos Rellenos

Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Leche Asada
Compota de Manzana y
Arandanos

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