

MAYO

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

MAYO

COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES 2do Ciclo : 4º Básico a 4º Medio

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada choclo

Crema tomates
Salsa boloñesa
Quifaros
Pechuga de pavo al jugo
Acelgas a la crema
Boloñesa-soya

Ensalada escandinava
Fruta estación
Jalea melón tuna
Mousse lúcuma
Piña alegre

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada habas chilena

Crema tomates
Asado a la cacerola
Papas doradas
Albondigas de ave al jugo
Flan verduras mixtas
Zapallo italiano al gratin

Ensalada del huerto
Fruta estación
Jalea melón tuna
Flan caramelo
Cocktail de frutas

Ensalada apio
Ensalada coliflor
Ensalada tomate

Crema pollo
Huevo duro
Charquicán de verduras
Pavo asada
Mostachollis atomatados
Bolognesa-soya

Ensalada de mariscos
Fruta estación
Jalea bicolor
Natilla pje limón
Piñas al jugo

7

8

Sopa de carne/sémola
Lomo cerdo asado
Porotos con tallarines
Reineta salsa alcappara
Papas doradas
Fajitas vegeterianas
Salsa guacamole
Ensalada mediterránea

Fruta estación
Jalea frambuesa
Leche nevada
Macedonia

Ensalada bruselasa
Ensalada zanahoria
Ensalada lechuga

Sopa de carne/sémola
Chapsui de pavo
Arroz chaurfan
Merluza suiza
Choclos salteados
Pimiento relleno

Ensalada César
Fruta estación
Jalea naranja
Mousse chocolate
Yogurt con cereal

Repollo/cilantro
Ensalada choclo
Ensalada betarraga

Crema verduras
Huevo duro
Garbanzos guisados
Salmón a la mantequilla
Puré de papas ciboulette
Lasaña vegetariana

Ensalada del chef
Fruta estación
Jalea frambuesa
Arroz con leche
Compota de pera

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria hilo
Ensalada brócoli y choclo

Sopa de pollo/fideos
Vacuno salsa marchand d´vin
Puré de papas lyonesa
Lomo de cerdo asado
Porotos con tallarines
Omelette queso

Ens. con pollo y diente de dragón
Fruta estación
Jalea naranja
Flan caramelo /coco rallado
Compota mixta

1

2

Ensalada mix repollos
Ensalada betarraga
Ensalada choclo
Consomé de ave/perejil
Pastel de papas
Pechuga de pollo grillé
Espirales peperonata
Panqueque florentino
Pollo gri./ens. habas zana. espinaca
Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt
Flan choclo-frutilla
Yogurt con cereal

Ensalada repollo/cilantro
Ensalada betarraga
Ensalada jardinera

Consomé de ave/huevo
Asado de vacuno a la vizcaina
Arroz baltimore
Papas rellenas queso-champiñón
Papas rellenas queso-champiñón

Ensalada granjera
Fruta estación
Jalea melón tuna
Natilla manjar /almendra
Compota de manzana

Ensalada espinaca
Ensalada apio
Ensalada tomate

Crema espárragos
Salsa tres queso
Capelletis carne
Lomo de cerdo a la mostaza
Puré de papas
Flan coliflor

Ensalada del pacífico
Fruta estación
Jalea melón tuna
Leche asada
Compota de manzana

Ensalada zanahoria hilo
Ensalada espinaca
Ensalada coliflor/cebolla

Sopa de carne/fideos
Salsa boloñesa
Spaghettis
Lomo cerdo asado
Guiso de zapallo italiano
Fritos de coliflor

Ensalada del huerto
Fruta estación
Jalea piña
Suspiro limeño
Macedonia

Ensalada repollo/cilantro
Betarraga chilena
Ensalada espinaca

Crema espárragos
Merluza suiza
Arroz griego
Taco salteado de ave
Verduras salteadas con champiñones
Vegeteriano
Jamón pavo palta/ens. lechuga
Betarraga choclo
Fruta estación
Jalea frambuesa/merengue
Sémola con leche /salsa caramelo
Profiterol pastelera

3

4

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ens. brus., pepino y perejil
Crema choclo
Churrasco vacuno
Arroz curry
Huevo duro
Garbanzos guisados
Pastel de papas-soya

Jamón pavo palta/ens. lechuga
Betarraga choclo
Fruta estación
Jalea piña
Bavarois limón
Berlin pastelera

Ensalada chilena
Ensalada lechuga costina
Ensalada coliflor/pimiento rojo

Crema champiñones
Pechuga de pollo al limón
Verduras julianas al oliva
Salsa Alfredo
Tallarines espinaca aglio e olio
Salsa de aceituna, tomate y queso

Ensalada nicoise
Fruta estación
Jalea frambuesa /leche condensada
Flan vainilla /salsa caramelo
Huesillos con mote

Ensalada lechuga
Ensalada cebolla asada
Choclo y pimiento

Consomé de ave/perejil
Lluvia de huevo
Lentejas guisadas
Tomaticán con vacuno
Arroz curry
Omelette champiñón

Timbal de quinoa, repollo/zanahoria
Ensalada porotos verdes
Fruta estación
Jalea piña
Natilla de chocolate
Macedonia

Ensalada lechuga
Zapallo italiano
Repollo morado

Crema espárragos
Pechuga de pollo grillé
Arroz piromontesa
Panqueques mariscos gratón
Hamburguesa de soya

Ensalada alemana
Fruta estación
Jalea naranja /plátano
Flan brasileño
Chileno

Ensalada lechuga
Por. neg./ceboll./pim. rojo
Ensalada tomate
Sopa de carne/arroz

Papas rellenas con pino
Budín de coliflor
Salsa Alfredo
Espirales tricolor
Salsa de champiñones

Ensalada griega
Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurth
Arroz con leche
Espuma de plátano

5

6

Sopa de pollo/sémola
Lasaña boloñesa
Estofado de ave madreño
Fritos de coliflor
Arroz negro
Ensalada César

Fruta estación
Jalea melón tuna
Macedonia
Arroz con leche

Ensalada lechuga mix
Ensalada brócoli
Ensalada zanahoria hilo

Sopa de pollo/fideos
Pizza napolitana
Huevo duro
Charquicán de verduras
Pizza vegetariana

Palta rell. queso fresco/ens.
Repollo zanahoria p. verde
Fruta estación
Jalea mármol
Sémola con leche /salsa caramelo
Bavarois frambuesa

Ensalada chilena
Ensalada coliflor
Ensalada lechuga

Crema champiñones
Trutro largo de pollo al orégano
Papas alemanas
Quesadillas jamón
Acelgas a la crema
Fetuccini espinaca/pomodoro de verduras
Ensalada del chef

Fruta estación
Jalea bicolor
Ilusión piña
Profiterol pastelera

Lechuga mix
Ensalada choclo y acelga
Ensalada chilena

Sopa de pollo/fideos
Escalopa kaiser vacuno
Quinoa verde
Tortilla de acelgas
Papas alemanas
Pimiento relleno

Atún/ens. lechuga tomate choclo
Fruta estación
Jalea melón tuna
Leche nevada
Yogurt con cereal

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31

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

MAYO

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

\$3.000
ticket diario

MAYO

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ENTRADA

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRES 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

SALAD BAR

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1

1

Ensalada mix repollos
Palta
Cerdo grillé
Arroz curry
Choclos en mantequilla
Fruta estación
Yogurt con cereal

2

Ensalada lechuga
Quesillo
Huevo duro
Garbanzos guisados
Fruta estación
Berlín pastelera

3

Ensalada pepino/tomate
Churrasco vacuno
Papas salteadas
Fruta estación
Macedonia

4

7

Ensalada betarraga
Queso gouda
Budín de atún
Arroz piamontesa
Verduras a la crema
Fruta estación
Piña alegre

8

Ensalada lechuga
Aceitunas
Cerdo grillé
Porotos con tallarines
Fruta estación
Jalea frambuesa

9

Ensalada jardinera
Palta
Pastel de papas
Fruta estación
Compota de manzana

10

Tomate/pepino
Carbonada de vacuno
Fruta estación
Flan vainilla

11

Ensalada lechuga
Huevo
Pollo al limón
Arroz zanahoria
Fruta estación
Sémola con leche

14

Ensalada brócoli
Quesillo
Salsa boloñesa
Tallarines
Fruta estación
Cocktail de frutas

15

Ensalada tomate
Palmitos
Varitas de pescado
Puré de papas
Fruta estación
Yogurt con cereal

16

Ensalada choclo
Pimiento rojo
Quesadillas jamón
Arroz piamontesa
Tortilla de zanahoria
Fruta estación
Jalea melón tuna

17

Ensalada lechuga
Jamón de pavo
Lluvia de huevo
Lentejas guisadas
Fruta estación
Macedonia

18

Ensalada zanahoria
Huevo
Trutro largo de pollo
Papas doradas
Fruta estación
Profiterol pastelera

21

Ensalada tomate
Queso fresco
Huevo duro
Garbanzos guisados
Fruta estación
Jalea frambuesa

22

Ensalada mix repollos
Palmitos
Carbonada de vacuno
Fruta estación
Macedonia

23

Ensalada betarraga
Huevo
Croquetas de atún
Arroz piamontesa
Fruta estación
Chilenito

24

Ensalada lechuga
Jamón pavo cocido
Lasaña boloñesa
Fruta estación
Yogurt con cereal

25

28

Ensalada tomate
Queso fresco
Huevo duro
Charquicán de verduras
Fruta estación
Piñas al jugo

29

Ensalada lechuga
Jamón
Lomo de cerdo asado
Porotos con tallarines
Fruta estación
Flan caramelo /coco rallado

30

Ensalada espinaca
Huevo
Cubitos de vacuno salteados
Verduras a la crema
Arroz pilaf
Fruta estación
Sémola con leche /salsa
frambuesa

31

Ensalada choclo
Palmitos
Trutro largo de pollo al
orégano
Espirales tricolor
Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt

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



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo