

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

\$2.000
ticket diario

MAYO

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

1

Ensalada Tomate Huevo
Varitas de Pescado al Horno
Pure de Papas
Fruta Estacion Calzones rotos

2

Ensalada Lechuga Atún
Lasaña Boloñesa
Fruta Estacion Suspiro Limeño

3

FERIADO

6

Ensalada Choclo Palmitos
Croquetas de Atun
Pure de Papas Mixto
Fruta Estacion Cocktail de Frutas

7

Ensalada Lechuga Jamon
Huevo Duro
Lentejas Guisadas
Fruta Estacion Arroz con Leche

8

Ensalada Tomate Aceitunas sin Carozo
Pechuga de Pollo al Jugo
Arroz Pilaf
Fruta Estacion Compota de Manzana

9

Ensalada Espinaca/Zanahoria Queso Fresco
Carbonada de Vacuno
Fruta Estacion Jalea Frambuesa/Merengue

10

Ensalada Lechuga Ensalada Choclo
Quesadillas Jamon
Papas Duquesas
Fruta Estacion Helado Paleta

13

Ensalada Zanahoria Huevo
Pechuga de Pavo al Jugo
Spaghetitis
Fruta Estacion Durazno al Jugo

14

Ensalada Tomate Palmitos
Varitas de Pescado al Horno
Pure de Papas Mixto
Fruta Estacion Semola con Leche

15

Ensalada Mix Repollos Palta
Cerdo Grille
Arroz Curry Choclos Salteados
Fruta Estacion Yogurth con Cereal

16

Ensalada Lechuga Quesillo
Huevo Duro
Garbanzos Guisados
Fruta Estacion Berlin Manjar

17

Pepino/Tomate
Churrasco Vacuno
Papas Salteadas
Fruta Estacion Macedonia

20

Ensalada Betarraga Queso Gouda
Budin de Atun
Arroz Piamontesa Verduras a la Crema
Fruta Estacion Piña Alegre

21

FERIADO

22

Ensalada Jardinera Palta
Pastel de Papas
Fruta Estacion Jalea Melon Tuna /Fruta

23

Ensalada Pepino Ensalada Tomate
Carbonada de Vacuno
Fruta Estacion Flan Vainilla /Salsa Caramelo

24

Ensalada Lechuga Huevo
Pechuga de Pollo al Limon
Arroz Zanahoria
Fruta Estacion Semola con Leche /Ssa Caramelo

27

Ensalada Brocoli Quesillo
Salsa Bologñesa
Tallarines
Fruta Estacion Cocktail de Frutas

28

Ensalada Tomate Palmitos
Varitas de Pescado al Horno
Pure de Papas
Fruta Estacion Yogurth con Cereal

29

Ensalada Choclo Pimiento Rojo
Quesadillas Jamon
Arroz Piamontesa
Fruta Estacion Jalea Melon Tuna /Fruta

30

Ensalada Lechuga Jamon de Pavo
Lluvia de Huevo
Lentejas Guisadas
Fruta Estacion Macedonia

31

Ensalada Zanahoria Huevo
Trutro Pollo Asado
Papas Doradas
Fruta Estacion Chileno

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



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo

MAYO

Colegio Academia de Humanidades 2do Ciclo : 4ºBásico 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 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 Estacion
Jalea Melon Tuna /Fruta
Flan Vainilla /Salsa
Caramelo
Cocktail de Frutas

6

Ensalada Zanahoria
Ensalada Lechuga Mix
Ensalada Porotos Verdes

Sopa de Carne/Semola

Huevo Duro
Lentejas Guisadas

Vacuno al Oregano
Papas Lyonesas

Omelette Espárragos/
Arroz Piamontesa

Ensalada Mediterranea

Fruta Estacion
Jalea Piña /Yogurth
Arroz con Leche
Macedonia

7

Ensalada Mix
Ensalada Tomate
Ensalada Cebolla Asada

Crema Verduras

Salmon Asado a la
Mantequilla
Arroz Zanahoria

Albondigas de Ave
Portuguesa
Verduras Salteadas

Musaka de Zapallo
Italiano

Ensalada Granjera

Fruta Estacion
Jalea Marmol
Leche Nevada
Compota de Manzana

8

Ensalada Lechuga
Ensalada Brocoli y Pepinillo
Ensalada Chilena

Sopa de Pollo/Fideos
Cabellos

Tacos de
Vacuno/Guacamole
Tallarines Espinaca Aglio e
Olio

Asado de Cerdo
Pure de Papas a la Piedra

Tacos Verduras /
Guacamole

Omelette Champiñon/Ens.
Pepino Lechuga Tomate

Fruta Estacion
Jalea
Frambuesa/Merengue
Natilla Manjar /Almendra
Compota de Ciruelas

9

Ensalada Lechuga Costina
Ensalada Zanahoria
Ensalada Coliflor

Sopa de Pollo/Fideos
Cabellos

Pizza Napolitana

Tortilla de Acelgas
Pure de Papas

Pizza Vegetariana

Ensalada Cesar con Pollo

Fruta Estacion
Jalea Marmol
Suspiro Limeño
Manzana Asada

10

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria
Ensalada Habas Chilena

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 /Platano
Mousse Frambuesa
Durazno al Jugo

13

Ensalada Tomate
Ensalada Zapallo Italiano
Ensalada Lechuga

Crema Champiñones

Lomo Cerdo Asado
Choclos Salteados
Mantequilla

Chapsui de Vacuno
Arroz Chaufan

Bolognesa-soya
Espirales Peperonata

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

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Semola con Leche /Salsa
Compota de Kiwi

14

Ensalada Mix Repollos
Ensalada Betarraga
Ensalada Choclo

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/Yogurth
Flan Choco-Frutilla
Yogurth con Cereal

15

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria
Bruselas, Pepino y Perejil

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 /Yogurth
Bavarois Limon
Brazo de Reina

16

Ensalada Tomate
Ensalada Lech./Espinaca
Ensalada Arvejas

Sopa de Pollo/Semola

Lasaña Boloñesa

Estofado de Ave Madrileño

Budin de Coliflor

Arroz Negro

Ensalada Cesar con Pollo

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna /Fruta
Bicolor
Flan Lucuma /Coco Rallado
Crepes /Manjar

17

Ensalada Tomate
Ensalada Lechuga
Ensalada Choclo

Crema Tomates

Hamb. Vacuno Atomatada
Quifaros

Pechuga de Pavo al Jugo
Brocoli Gratinado

Bolognesa-soya

Ensalada Escandinava

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna /Fruta
Mousse Lucuma
Piña Alegre

20

Ensalada Repollo/Cilantro
Ensalada Lechuga
Ensalada Jardineira

Consome de Ave/Huevo

Salsa Alfredo
Tallarines Espinaca Aglio e
Olio

Papas Rellenas
Queso-Champiñon
Budin de Zanahoria

Papas Rellenas
Queso-Champiñon

Ensalada Granjera

Fruta Estacion
Jalea Naranja /Platano
Natilla Manjar /Almendra
Queque vainilla

21

Ensalada Mix Repollos
Ensalada Betarraga
Ensalada Choclo

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/Yogurth
Flan Choco-Frutilla
Yogurth con Cereal

22

Ensalada Chilena
Ensalada Lechuga Costina
Ensalada Coliflor/Aceituna

Crema Champiñones

Pechuga de Pollo al Limon
Arroz Pilaf

Ajiaco de Vacuno

Hamb. Lentejas al
Pomodoro

Ensalada Nicoise

Fruta Estacion
Jalea
Flan Vainilla /Salsa
Chilenito

23

Ensalada Lechuga Mix
Ensalada Brocoli
Ensalada Zanahoria

Sopa de Pollo/Fideos
Cabellos

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 /Salsa
Bavarois Frambuesa

24

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
Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna /Fruta
Flan Caramelo
Cocktail de Frutas

27

Ensalada Bruselas
Ensalada Zanahoria
Ensalada Lechuga

Sopa de Carne/Semola
Natural

Chapsui de Pavo
Arroz Chaufan

Merluza Suiza
Choclos Salteados

Pimiento Relleno

Ensalada Cesar con Pollo

Fruta Estacion
Jalea Naranja /Platano
Mousse Chocolate
Yogurth con Cereal

28

Ensalada Espinaca
Ensalada Apio
Ensalada Tomate

Crema Espárragos

Salsa Tres Queso
Ravioles de Verduras

Lomo de Cerdo a la
Mostaza
Budin de Verduras

Flan Coliflor

Ensalada del Pacifico

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna /Fruta
Leche Asada
Compota de Manzana

29

Ensalada Lechuga
Ensalada Cebolla Asada
Ensalada Choclo y Pimiento
Rojo

Consome de Ave/Perejil

Lluvia de Huevo
Lentejas Guisadas

Quesadillas Jamon
Arroz Curry

Omelette
Champiñon/Queso

Timbal de Quinoa, Tomate
Ens.
Repollo/Zanahoria/Apio

Fruta Estacion
Jalea Piña /Yogurth
Natilla de Chocolate
Macedonia

30

Ensalada Chilena
Coliflor/Aceitunas
Ensalada Lechuga

Crema Champiñones

Trutro Pollo
Pure de Papas

Acelgas a la Crema

Fetuccini de Espinaca con
Pomodoro de verduras

Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Ilusion Piña
Profiterol Chocolate

31

FERIADO

FERIADO

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