

JUNIO

COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES 1er Ciclo : 1º a 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Entradas

Plato de fondo 1

Acompañamientos

Postre 1
postre 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPÑAMIENTOS

POSTRE 1
POSTRE 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPÑAMIENTOS

POSTRE 1
POSTRE 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPÑAMIENTOS

POSTRE 1
POSTRE 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPÑAMIENTOS

POSTRE 1
POSTRE 2

Ensalada choclo
Palta

Vacuno mechado

Mostachollis atomatados

Fruta natural
Piña alegre

Ensalada choclo
Palmitos

Budín de atún

Arroz pilaf

Fruta natural
Cocktail de frutas

Ensalada zanahoria
Huevo

Salsa boloñesa

Espirales

Fruta natural
Durazno al jugo

5

Ensalada lechuga
Jamón de pavo

Pechuga de pollo asada

Puré de papas

Fruta natural
Mousse lúcuma

12

Ensalada lechuga
Jamón de pavo

Carne mechada

Lentejas guisadas

Fruta natural
Jalea piña

19

Ensalada tomate
Palmitos

Cerdo grillé

Garbanzos guisados

Fruta natural
Sémola con leche

26

Ensalada lechuga
Aceitunas

Jardinera de vacuno

Mostachollis al perejil

Fruta natural
Jalea frambuesa

6

Ensalada repollo morado
Palmitos

Varitas de pescado al horno

Arroz pilaf
Verduras asadas

Fruta natural
Yogurt con cereal

13

Ensalada tomate
Aceitunas

Salsa Alfredo

Spaghettis

Fruta natural
Mousse lúcuma

20

Ensalada mix repollos
Palta

Filetillos de pollo al jugo

Charquicán de verduras

Fruta natural
Yogurt con cereal

27

Ensalada jardinera
Palta

Budín de atún

Papas salteadas
Verduras a la crema

Fruta natural
Compota de manzana

7

Ensalada apio
Zanahoria hilo

Salsa boloñesa

Qufaros

Fruta natural
Turrón

14

Ensalada lechuga
Quesillo

Pechuga de pavo

Arroz casero
Budín de verduras

Fruta natural
Sémola con leche

21

Ensalada lechuga
Queso fresco

Varitas de pescado al horno

Arroz casero

Fruta natural
Macedonia

28

Ensalada pepino
Ensalada tomate

Cerdo grillé

Porotos con tallarines

Fruta natural
Flan vainilla /salsa caramelo

1

Lechuga/ tomate

Pechuga de pavo al jugo

Arroz zanahoria

Fruta natural
Leche asada

8

Ensalada tomate
Huevo

Churrasco de cerdo

Garbanzos guisados

Fruta natural
Compota de manzana

15

Ensalada lechuga
Quesillo

Pechuga de pavo

Arroz casero
Budín de verduras

Fruta natural
Sémola con leche

22

Ensalada lechuga
Queso fresco

Varitas de pescado al horno

Arroz casero

Fruta natural
Macedonia

29

Ensalada pepino
Ensalada tomate

Cerdo grillé

Porotos con tallarines

Fruta natural
Flan vainilla /salsa caramelo

2

Lechuga/ tomate

Pechuga de pavo al jugo

Arroz zanahoria

Fruta natural
Leche asada

9

Atún
Ensalada lechuga

Pechuga de pavo asada

Papas salteadas

Fruta natural
Bavarois bicolor

16

Ensalada lechuga
Ensalada choclo

Albóndigas de vacuno al jugo

Papas duquesas

Fruta natural
Helado paleta

23

Ensalada pepino/tomate

Asado de vacuno

Puré de papas

Fruta natural
Crepes /manjar

30

Ensalada lechuga
Huevo

Pastel de papas reina

Fruta natural
Sémola con leche

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 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.

JUNIO

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

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 tomate
Ensalada lechuga
Choclo y zanahoria

Crema espárragos

Vacuno mechado
Mostachollis atomatados
Lomo cerdo asado
Guiso de zapallo italiano
Boloñesa-soya

Quesillo/ens. espinaca
Betarraga choclo
Fruta natural
Jalea melón tuna
Leche nevada
Piña alegre

Ensalada repollo/cilantro
Ensalada lechuga/aceituna
Ensalada baltimore

Crema choclo

Pechuga de pavo a la mostaza
Arroz zanahoria
Churrasco vacuno
Charquicán de verduras
Fetuccini con salsa hongos

Ensalada campestre
Fruta natural
Jalea melón tuna
Flan caramelo
Cocktail de frutas

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada primavera

Sopa de carne/fideos

Escalopa kaiser vacuno
Papas salteadas
Filetitillos de pollo al jugo
Verduras asadas
Tortilla de acelgas

Ensalada César

Fruta natural
Jalea naranja
Mousse frambuesa
Durazno al jugo

Ensalada lechuga
Ensalada tomate
Ensalada choclo

Sopa de carne/sémola

Asado de vacuno
Mostachollis al perejil
Papas rellenas con queso
Papas rellenas con queso

Ensalada pollo teriyaki

Fruta natural
Jalea frambuesa
Leche nevada
Macedonia

Ensalada lechuga
Ensalada apio
Tomate /poroto verde

Sopa de carne/sémola

Pechuga de pollo asada
Arroz al perejil
Papas rellenas con pino

Pastel de zapallitos

Ensalada de la casa

Fruta natural
Jalea frambuesa
Mousse lúcuma
Macedonia

Ensalada zanahoria hilo
Ensalada lechuga
Ensalada apio

Sopa de carne/sémola

Huevo duro
Lentejas guisadas
Salsa Alfredo
Spaghettis
Omelette espárragos/ arroz

Vacuno parmentier/ens.
Tomate poroto verde zanahoria
Fruta natural
Jalea piña
Suspiro limeño
Compota de pera

Ensalada tomate
Ensalada zapallo italiano
Ensalada lechuga

Crema espárragos

Vacuno salteados
Garbanzos guisados
Ragout de pavo
Arroz verde
Quiche vegetariano
Arroz pilaf
Palta rell. quesoillo/ens. repollo
Zanahoria p. verde
Fruta natural
Jalea bicolor
Sémola con leche
Compota de pera

Ensalada lechuga
Ensalada tomate
Ensalada choclo

Sopa de carne/sémola

Asado de vacuno
Mostachollis al perejil
Papas rellenas con queso

Ensalada pollo teriyaki

Fruta natural
Jalea frambuesa
Leche nevada
Macedonia

Ensalada lechuga
Ensalada repollo morado
Ensalada jardinera

Crema champiñones

Reineta salsa alcappara
Verduras salteado al sésamo
Salsa boloñesa
Espirales
Tortillón de verduras

Pavo grillé/ens. zanahoria
Zap. italiano repollo morado
Fruta natural
Jalea naranja
Budín diplomático
Yogurt con cereal

Ensalada mix
Ensalada tomate
Ensalada betarraga

Crema verduras

Salmon a las finas hierbas
Puré de papas
Pechuga de pollo asada
Budín de coliflor
Papas rellenas con soya

Ensalada asiática con pollo

Fruta natural
Jalea mármol
Mousse lúcuma
Macedonia

Ensalada mix repollos
Ensalada betarraga
Ensalada choclo

Consomé de vacuno/perejil

Huevo duro
Charquicán de verduras
Salsa boloñesa
Spaghettis atomatados
Panqueque florentino

Ensalada de alcachofas

Fruta natural
Jalea frambuesa/yogurt
Flan choclo-fruitilla
Yogurt con cereal

Ensalada repollo
Ensalada betarraga
Ensalada jardinera

Consomé de ave/huevo nat.

Pechuga de pavo a la naranja
Arroz Baltimore
Varitas de pescado al horno
Verduras julianas al oliva
Acelgas a la crema
Papas doradas
Omelette champiñón/ens.
Pepino lechuga tomate
Fruta natural
Jalea naranja
Natilla manjar /almendra
Compota de manzana

Ensalada lechuga/aceituna
Ensalada betarraga juliana
Zanahoria hilo y porotos verdes

Crema pollo

Pulmay (curanto en olla)

Salsa Alfredo
Quifaros
Tacos vegetarianos
Salsa guacamole
Ensalada de pavo y quesoillo

Fruta natural
Jalea bicolor
Turrón
Macedonia

Ensalada tomate
Ensalada lechuga mix
Ensalada porotos verdes

Sopa de pollo/fideos

Garbanzos a la guadalina
Pechuga de pavo asada
Papas salteadas
Hamburguesa de soya

Ensalada nicoise

Fruta natural
Jalea frambuesa
Flan vainilla /salsa caramelo
Compota de pera

Ensalada lechuga
Ensalada cebolla escabeche
Ensalada pepino/tomate

Consomé de vacuno/perejil

Zapallo italiano gratinado
Papas al eneldo
Asado de cerdo
Arroz casero
Zapallo italiano relleno

Palta rell. quesoillo /ens.
Ens. repollo zanahoria p. verde
Fruta natural
Jalea bicolor
Arroz con leche
Compota de ciruelas

Ensalada chilena
Ensalada zanahoria
Lechuga/espinaca

Crema choclo

Merluza a las finas hierbas
Arroz piamontesa
Pastel de papas

Pastel de papas

Tomate rell. ave/ens.
Arvejas zanahoria zap. italiano
Fruta natural
Jalea piña
Natilla manjar /almendra
Macedonia

Ensalada tomate
Ensalada lechuga costina
Ensalada choclo

Crema champiñones

Vacuno salteado
Porotos con tallarines
Salsa Alfredo
Espirales
Lasaña vegetariana

Ensalada nicoise

Fruta natural
Jalea frambuesa
Flan vainilla /salsa caramelo
Mote con huesillos

Ensalada tomate
Ensalada espinaca
Lechuga/pimentón rojo

Sopa de carne/sémola

Pollo salsa alcappara
Arroz zanahoria
Quesadillas jamón y queso
Choclo a la crema
Budín de verduras

Ensalada del oeste

fruta natural
Jalea frambuesa
Leche asada
Compota mixta

Ensalada lechuga costina
Ensalada zanahoria
Tomates/habas/perejil

Crema de tomates

Pollo al estilo mongoliano
Arroz pilaf

Tacos de vacuno/guacamole
Papas rellenas queso-champiñón

Palta rell. quesoillo/ens.
repollo zanahoria p. verde

Fruta natural
Jalea mármol
Bavarois naranja
Manzana asada

Repollo morado
Ensalada lechuga
Ensalada choclo

Crema pollo

Lasaña boloñesa

Estofado de ave

Fajitas vegetarianas

Ensalada griega

Fruta natural
Jalea bicolor
Ilusion piña
Helado paleta

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Arvejas, choclo y pimentón rojo

Sopa de pollo/sémola

Pollo a la portuguesa
Espirales tricolor
Lomo cerdo asado
Guiso de zapallo italiano
Fritos de coliflor
Papas doradas
Ensalada del oeste

Fruta natural
Jalea melón tuna
Leche asada / caramelo
Crepes/manjar

Ensalada lechuga mix
Ensalada repollo morado
Ensalada zanahoria

Sopa de pollo/fideos

Cerdo mongoliano
Arroz chaufán
Tacos ave
Budín de coliflor
Fajitas vegetarianas

Palta rell. quesoillo/ens.
Repollo zanahoria p. verde

Fruta natural
Jalea mármol
Sémola con leche
Bavarois frambuesa

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