

# JUNIO

## 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

# JUNIO

## 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 Palta  
Pechuga de Pavo a la Portuguesa  
Espirales  
Fruta Estacion Durazno al Jugo

3

Ensalada Tomate Queso Fresco  
Huevo Duro  
Garbanzos Guisados  
Fruta Estacion Jalea Frambuesa /Leche Condensada

4

Ensalada Mix Repollos Palmitos  
Carbonada de Vacuno  
Fruta Estacion Macedonia

5

Ensalada Betarraga Huevo  
Croquetas de Atun  
Arroz Piamontesa  
Fruta Estacion Crepes

6

Ensalada Lechuga Jamon Pavo  
Lasaña Boloñesa  
Fruta Estacion Yogurth con Cereal

7

#### ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1  
ACOMPaña MIENTOS

#### POSTRES

Ensalada Tomate Queso Fresco  
Huevo Duro  
Charquican de Verduras  
Fruta Estacion Piñas al Jugo

10

Ensalada Lechuga Aceitunas  
Lomo de Cerdo Asado  
Porotos con Tallarines  
Fruta Estacion Flan Caramelo /Coco

11

Ensalada Espinaca Huevo  
Vacuno Salteado  
Arroz Pilaf  
Fruta Estacion Berlin Manjar

12

Ensalada Choco Palta  
Trutro Largo de Pollo  
Espirales Tricolor  
Fruta Estacion Jalea Frambuesa/Yogurth

13

Ensalada Tomate Palmitos  
Quesadillas Jamon  
Papas Duquesas  
Fruta Estacion Macedonia

14

#### ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1  
ACOMPaña MIENTOS

#### POSTRES

Ensalada Lechuga Aceitunas  
Varitas Pescado  
Arroz Chaufan Choclo Entero  
Fruta Estacion Cocktail de Frutas

17

Ensalada Tomate Palmitos  
Pollo Salteado/Zapallitos  
Papas Doradas  
Fruta Estacion Jalea Tricolor

18

Ensalada Apio Queso Fresco  
Huevo Duro  
Lentejas Guisadas  
Fruta Estacion Macedonia

19

Repollo Morado Palta  
Pechuga de Pavo Asada  
Pure de Papas Mixto  
Fruta Estacion Flan Chocolate /Ssa Caramelo

20

Ensalada Lechuga Huevo  
Salsa Bologñesa  
Spaghettis  
Fruta Estacion Chilenito

21

#### ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1  
ACOMPaña MIENTOS

#### POSTRES

Ensalada Choco Pimiento Rojo  
Pollo al Jugo  
Arroz Pilaf  
Fruta Estacion Durazno al Jugo

24

Ensalada Tomate Aceitunas  
Huevo Duro  
Garbanzos Guisados  
Fruta Estacion Arroz con Leche

25

Ensalada Lechuga Jamon de Pavo  
Zapallitos Rellenos con Carne y arroz  
Papas Doradas  
Fruta Estacion Yogurth con Cereal

26

Ensalada Apio Palta  
Salsa de Atun  
Quifaros  
Fruta Estacion Calzon Roto

27

Ensalada Tomate Ensalada Lechuga  
Pizza Napolitana  
Fruta Estacion Leche Asada

28

#### ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1  
ACOMPaña MIENTOS

#### POSTRES

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



COMPLEMENTOS  
DIARIOS:  
ADEREZOS, JUGO  
O AGUA PURIFICADA.



# JUNIO

## 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

Ensalada Lechuga  
Ensalada Tomate  
Ensalada Habas Chilena **3**

Consomé de Ave/Huevo

Cazuela de Pollo

Hamburguesa de Vacuno  
Arroz Pilaf

Acelgas a la Crema  
Papas Doradas

Pollo Grille/Ens.  
Habas Zanahoria Espinaca

Fruta Estacion  
Jalea Naranja  
Mousse Vainilla  
Durazno al Jugo

Ensalada Repollo/Cilantro  
Ensalada Choclo  
Ensalada Betarraga **4**

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

Ensalada Zanahoria  
Ensalada Espinaca  
Ensalada Coliflor/Cebolla **5**

Sopa de Carne/Fideos  
Mariposa

Salsa Bolognesa  
Spaghetitis

Lomo Cerdo Asado  
Guiso de Zapallo Italiano

Budin de Coliflor

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion  
Jalea Piña /Yogurth  
Suspiro Limeño  
Macedonia

Ensalada Lechuga  
Ensalada Zapallo Italiano  
Repollo Morado **6**

Crema Esparragos

Pechuga de Pollo Grille  
Arroz Piemontesa

Panqueques Mariscos  
Gratin  
Verduras Salteadas

Hamburguesa de Soya

Ensalada Alemana

Fruta Estacion  
Jalea Naranja /Crema  
Leche Nevada  
Crepes Tradicional

Ensalada Lechuga Mix  
Ensalada Choclo y Acelga  
Ensalada Chilena **7**

Sopa de Pollo/Fideos  
Cabellos

Escalopa de Vacuno  
Quinoa Verde

Tortilla de Acelgas  
Papas Alemanas

Pimiento Relleno

Atun/Ens.  
Lechuga Tomate Choclo

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna /Fruta  
Flan Brasileño  
Yogurth con Cereal

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO

1

PLATO DE FONDO

2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Apio  
Ensalada Coliflor  
Ensalada Tomate **10**

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

Ensalada Lechuga  
Ensalada Zanahoria  
Brocoli y Choclo **11**

Sopa de Pollo/Fideos  
Cabellos

Asado de Vacuno Salsa  
Marchand  
Pure de Papas Lyonesa

Lomo de Cerdo Asado  
Porotos con Tallarines

Tortilla Tipo Omelette  
Queso

Ensalada con Pollo y Diente  
de Dragon

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

Ensalada Repollo/Cilantro  
Betarraga Chilena  
Ensalada Espinaca  
Crema Esparragos **12**

Merluza Suiza  
Arroz Griego

Quesadillas Pollo  
Salteado de Verduras y  
Quinoa

Pimiento Relleno/Cous  
Cous

Jamon Pavo Palta/Ens.  
Lechuga Betarraga Choclo

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa/Merengue  
Semola con Leche /Ssa  
Caramelo  
Berlin Manjar

Ensalada Lechuga  
Porotos Negros/Cebollin  
Ensalada Tomate **13**

Sopa de Carne/Arroz

Papas Rellenas con Pino  
Budin de Coliflor

Salsa Alfredo  
Espirales Tricolor

Salsa de Champiñones

Ensalada Griega

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa/Yogurth  
Arroz con Leche  
Espuma de Platano

Ensalada Chilena  
Ensalada Choclo  
Ensalada Lechuga  
Crema Tomates **14**

Trutro de Pollo Asado  
Verduras al Oliva

Albondigas de Vacuno al  
Jugo

Arroz al Cilantro

Tallarín Salteado  
Vegetariano

Vacuno con Ens.  
Tomate Poroto Verde  
Zanahoria

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

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO

1

PLATO DE FONDO

2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Zanahoria  
Ensalada Lechuga  
Ensalada Choclo **17**

Sopa de Carne/Semola

Varitas Pescado  
Papas Doradas

Vacuno Mechado  
Guiso de Zapallo Italiano

Tortilla de Porotos Verdes

Palta Rell. Pollo/Ens.  
Coliflor Tomate Lechuga

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa /Fruta  
Mousse Chocolate -  
Lucuma  
Cocktail de Frutas

Ensalada Tomate  
Ensalada Zapallo Italiano  
Ensalada Arvejas a la  
Chilena **18**

Crema Tomates

Pastel de Papas

Chapsuj de Pollo  
Arroz Chaufan

Budin de Coliflor

Ensalada de Alcachofas

Fruta Estacion  
Jalea Tricolor  
Semola con Leche /Salsa  
Compota de Manzana

Ensalada Lechuga  
Repollo  
Morado/Champiñon  
Ensalada Brocoli **19**

Consomé de  
Vacuno/Huevo

Huevo Duro  
Lentejas Guisadas

Escalopa de Jamon/Queso  
Tallarines al Pomodoro

Fetuccini con Salsa Hongos

Ensalada de Atun

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa  
Suspiro Limeño  
Macedonia

Ensalada Chilena  
Ensalada Choclo  
Ensalada Espinaca  
Sopa de Pollo/Semola **20**

Asado Molido con Ssa  
Champiñones  
Verduras Salteadas

Lomo Cerdo Asado  
Papas Doradas

Hamb. Lentejas al  
Pomodoro

Ensalada del Huerto

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

Ensalada Lechuga Mix  
Ensalada Betarraga  
Ensalada Cochayuyo  
Chilena **21**

Crema Choclo

Quesadillas Pollo  
Arroz Pilaf

Carbonada de Vacuno

Pastel de Choclo

Ensalada Cesar con Pollo

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

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO

1

PLATO DE FONDO

2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Lechuga  
Ensalada Zanahoria  
Ensalada Choclo **24**

Sopa de Carne/Fideos  
Mariposa

Salsa Bolognesa  
Quifaros

Pechuga de Pavo Arvejado  
Choclo Entero

Zapallo Italiano al Gratin

Quesillo y Esparragos/Ens.  
Acelga Zanahoria R.  
Morado Lechuga

Fruta Estacion  
Jalea Naranja /Platano  
Natilla Manjar /Almendra  
Durazno al Jugo

Ensalada Apio  
Ensalada Tomate  
Ensalada Habas Chilena **25**

Crema Verduras/Crutones

Panqueques Vacuno  
Gratinado  
Guiso de Quinoa y  
Champiñones

Asado de Cerdo Salsa BBQ  
Pure de Papas al  
Ciboulette

Omelette Vegetariano

Ensalada Granjera

Fruta Estacion  
Jalea Bicolor  
Turon  
Arroz con Leche

Ensalada Chilena  
Ensalada Espinaca  
Ensalada Coliflor **26**

Sopa de Carne/Fideos

Pechuga de Pollo al Jugo  
Papas Salteadas

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

Ensalada Lechuga  
Ensalada Zapallo Italiano  
Zanahoria y Porotos Verdes **27**

Crema Champiñones

Tallarines Bontue

Reineta a la Mantequilla  
Arroz Zanahoria

Tacos Carne Vegetal y  
Porotos Negros  
Salsa Guacamole

Ensalada de Pavo y Queso  
Fresco

Fruta Estacion  
Jalea Bicolor  
Leche Nevada  
Calzon Roto

Ensalada Tomate  
Ensalada Mix Repollos  
Ensalada Lechuga **28**

Consomé de Ave/Perejil

Vacuno Mechado  
Papas Duquesas

Zapallitos Jamón Queso  
Verduras Julianas al Oliva

Pimientos Rellenos

Ensalada del Chef

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa  
Leche Asada  
Compota de Manzana y  
Arandanos

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO

1

PLATO DE FONDO

2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

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