

MARZO

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

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1
POSTRE 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1
POSTRE 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1
POSTRE 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1
POSTRE 2

Ensalada tomate
Queso gouda

Trutro de pollo asado

Arroz pilaf

Fruta estación
Helado paleta

Lechuga/betarraga
Quesillo

Salsa boloñesa

Tallarines

Fruta estación
Piña alegre

Ensalada lechuga
Palta

Pechuga de pavo a la portuguesa

Espirales

Fruta estación
Durazno al jugo

Ensalada tomate
Queso fresco

Huevo duro

Charquicán de verduras

Fruta estación
Piñas al jugo

5

Ensalada lechuga
Aceitunas

Vacuno salteado

Mostacholis al perejil

Fruta estación
Jalea frambuesa

12

Ensalada tomate
Palmitos

Varitas de pescado al horno

Papas doradas
Choclo a la mantequilla

Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt

6

Ensalada jardinera
Palta

Budín de atún

Papas salteadas
Verduras a la crema

Fruta estación
Compota de manzana

13

Ensalada choclo
Huevo

Pechuga de pollo al jugo

Puré de papas

Fruta estación
Sémola con leche

7

Ensalada pepino
Ensalada tomate

Cerdo grillé

Porotos con tallarines

Fruta estación
Flan vainilla /salsa caramelo

14

Ensalada lechuga
Aceitunas

Lluvia de huevo

Garbanzos guisados

Fruta estación
Macedonia

8

Ensalada lechuga
Huevo

Pizza napolitana

Fruta estación
Sémola con leche /salsa caramelo

15

Ensalada zanahoria
Quesillo

Quesadillas jamón

Arroz piamentesa

Fruta estación
Profiterol pastelera

9

16

23

19

Ensalada tomate
Queso fresco

Lentejas parmesanas

Fruta estación
Jalea frambuesa

20

Ensalada mix repollos
Palmitos

Carbonada de vacuno

Fruta estación
Macedonia

21

Ensalada betarraga
Huevo

Croquetas de atún

Arroz piamentesa

Fruta estación
Chilenito

22

Ensalada lechuga
Jamón pavo

Pechuga de pollo grillé

Tortilla de acelgas
Papas alemanas

Fruta estación
Yogurt con cereal

26

Ensalada de tomate
Ensalada porotos verdes

Charquicán con molida vacuno

Fruta natural
Arroz con leche

27

Ensalada espinaca
Huevo

Vacuno salteado

Verduras a la crema
Arroz pilaf

Fruta estación
Sémola con leche /ssa frambuesa

28

Ensalada brócoli y pepino

Trutro pollo asado

Espirales tricolor

Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt

29

Ensalada tomate
Palmitos

Albóndigas de vacuno al
jugo

Puré de papas

Fruta estación
Macedonia

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

MARZO

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

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada choclo

5

Crema tomates

Trutro de pollo asado arroz casero

Croquetas de vacuno acelgas a la crema

Hamburguesa de soya atomatada

Quesillo y esár/ens. acelga
Zanahoria rmorado lechuga
Fruta estación
Jalea melón tuna
Mousse lúcuma
Helado paleta

Ensalada lechuga
Zapallo italiano y zanahoria
Ensalada apio

6

Sopa de carne/sémola

Asado de vacuno a la vizcaina
Porotos granados con mazamorra
Reineta salsa alcap. papas doradas

Papas rellenas con queso

Ensalada César

Fruta estación
Jalea frambuesa
Leche nevada
Macedonia

Ensalada repollo
Ensalada betarraga
Ensalada jardinera

7

Consomé de ave/huevo

Lomo cerdo asado
Arroz baltimore
Pastel de papas

Salsa de aceituna, tom. y queso
Ravioles de espinaca
Omelette champ/ens. pep.lech.tom
Fruta estación
Jalea naranja
Natilla manjar /almendra
Compota de manzana

Ensalada chilena
Ensalada lechuga costina
Ensalada choclo

8

Crema champiñones

Pechuga de pavo al jugo
Verduras parmesana

Salsa Alfredo espirales

Fajitas vegetarianas salsa guacamole

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

Ensalada lechuga mix
Ensalada repollo morado
Ensalada zanahoria

9

Sopa de pollo/fideos

Pizza napolitana

Huevo duro - charquicán de verduras

Pizza vegetariana

Palta rell. queso fresco/ens. repollo

Ensalada p. verde
Fruta estación
Jalea mármol
Sémola con leche /salsa caramelo
Bavarois frambuesa

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada habas chilena

12

Crema tomates

Chapsui de pollo
Arroz chaufán

Varitas de pescado al horno
Choclos en mantequilla

Tortilla de espinacas ens. mediterránea

Fruta estación
Jalea melón tuna
Flan caramelo
Piña alegre

Ensalada brussels
Ensalada zanahoria
Ensalada lechuga

13

Consomé de vacuno/perejil

Asado a la cacerola
Arroz grigio
Albóndigas de ave al jugo

Flan verduras mixtas

Pimiento relleno ensalada César pollo

Fruta estación
Jalea naranja
Mousse chocolate
Sémola con leche /salsa caramelo

Ensalada espinaca
Ensalada apio
Ensalada tomate

14

Crema espárragos

Salsa tres queso
Capelletis carne
Pechuga de pollo grillé puré de papas

Flan coliflor

Ensalada del pacífico

Fruta estación
Jalea melón tuna
Leche asada
Compota de manzana

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada brócoli

15

Consomé de ave/perejil

Lluvia de huevo
Garbanzos guisados
Tomatacán con vacuno arroz curry

Zapallo italiano al gratín

Timbal quinoa/tomate/quesillo

Repollo/zanahoria/porotos verdes
Fruta estación
Jalea piña
Natilla de chocolate
Macedonia

Ensalada tomate
Ensalada coliflor/aceitunas
Ensalada lechuga

16

Crema champiñones

Lomo de cerdo salsa robert

Papas doradas
Quesadillas jamón acelgas a la crema

Omelette champiñón/tomate/queso

Ensalada griega

Fruta estación
Jalea bicolor
Ilusión piña
Profiterol pastelera

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada lechuga
Ensalada tomate
Ensalada habas chilena

19

Consomé de ave/huevo

Pech. de pavo a la portuguesa arroz pilaf

Hamburg. de vacuno verduras salteadas

Acelgas a la crema con papas doradas

Pollo grillé/ens. habas zanaho. espinaca

Fruta estación
Jalea naranja
Mousse vainilla
Durazno al jugo

Ensalada repollo/cilantro
Ensalada choclo
Ensalada betarraga

20

Crema verduras

Huevo duro lentejas parmesanas

Salmón a la mant. puré de papas al

ciboulette
Lasaña vegetariana

Ensalada del chef

Fruta estación
Jalea frambuesa
Arroz con leche
Compota de pera

Ensalada zanahoria hilo
Ensalada espinaca
Ensalada coliflor/cebolla

21

Sopa de carne/fideos

Salsa bolognesa spaghetti

Lomo cerdo asado guiso de zapallo it.

Fritos de coliflor

Ensalada del huerto

Fruta estación
Jalea piña
Suspiro limeño
Macedonia

Ensalada lechuga
Ensalada zapallo italiano
Ensalada repollo morado

22

Crema espárragos

Pechuga de po. grillé arroz piemontesa

Panqueques mariscos gratín

Hamburguesa de soya

Ensalada alemana

Fruta estación
Jalea naranja/plátano
Flan brasileño
Chilenito

Ensalada lechuga mix
Choclo y acelga
Ensalada chilena

23

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

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada apio
Ensalada coliflor
Ensalada tomate

26

Crema pollo

Huevo duro charquicán de verduras

Pech. de pavo asada mostachollis
atomatados
Bolonésa-soya

Ensalada de mariscos

Fruta estación
Jalea bicolor
Natilla pie limón
Piñas al jugo

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria hilo
Ensalada brócoli y choclo

27

Sopa de pollo/fideos

Asado de vac. salsa marchand puré de
papas. lyonesa
Lom. de cerdo asad. porotos con tall.

Omelette queso

Ensalada con pollo y diente de dragón

Fruta estación
Jalea naranja
Flan caramelo /coco rallado
Compota mixta

Ensalada repollo/cilantro
Ensalada betarraga chilena
Ensalada espinaca

28

Crema espárragos

Merluza suiza arroz griego

Taco salteado de ave /guacamole
Verduras salteadas con champiñones
Fajitas vegetarianas

Jamón pavo palta/ens.
Lechuga betarraga choclo

Fruta estación
Jalea frambuesa/merengue
Sémola con leche /salsa caramelo
Profiterol pastelera

Ensalada lechuga
Porotos negros/cebollín
Ensalada tomate

29

Sopa de carne/arroz

Trutro pollo asado budín de coliflor

Salsa Alfredo espirales tricolor

Salsa de champiñones

Ensalada griega

Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt
Arroz con leche
Espuma de plátano

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