

# NOVIEMBRE

## 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

# NOVIEMBRE COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES 1er Ciclo : 1º a 3º Básico

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 pepino Ensalada tomate	Ensalada lechuga Huevo
				Vacuno salteados	Pastel de papas reina
				Porotos con tallarines	
				Fruta estación Flan vainilla	Fruta estación Sémola con leche
Lechuga/betarraga Quesillo	6 Ensalada tomate Palmitos	7 Ensalada choclo Huevo	8 Ensalada lechuga Aceitunas	9 Ensalada zanahoria Quesillo	10 Ensalada zanahoria Quesillo
Salsa boloñesa	Pechuga de pollo al jugo	Hamburguesa de salmón	Lluvia de huevo	Pechuga de pavo	Pechuga de pavo
Tallarines	Arroz piamontesa Choclo con mantequilla	Papas doradas	Garbanzos guisados	Puré de papas	Puré de papas
Fruta estación Piña alegre	Fruta estación Jalea frambuesa	Fruta estación Sémola con leche	Fruta estación Macedonia	Fruta estación Profiterol pastelera	Fruta estación Profiterol pastelera
Ensalada lechuga Palta	13 Ensalada tomate Queso fresco	14 Ensalada choclo Palmitos	15 Ensalada betarraga Huevo	16 Ensalada lechuga Jamón pavo	17 Ensalada lechuga Jamón pavo
Pechuga de pollo grillé	Lentejas parmesanas	Quesadillas jamón	Croquetas de atún	Carbonada de vacuno	Carbonada de vacuno
Arroz piamontesa		Quífaros	Puré de papas		
Fruta estación Durazno al jugo	Fruta estación Jalea frambuesa	Fruta estación Mousse vainilla	Fruta estación Leche asada	Fruta estación Yogurt con cereal	Fruta estación Yogurt con cereal
Tomate/espinaca	20 Ensalada zanahoria Jamón	21 Ensalada betarraga Huevo	22 Lechuga/apio	23 Ensalada tomate Palmitos	24 Ensalada tomate Palmitos
Salsa boloñesa	Filetillos de pollo al jugo	Lomitos de reineta	Vacuno salteado	Huevo duro	Huevo duro
Spaghettis	Puré de papas	Verduras a la crema Arroz pilaf	Porotos con tallarines	Charquicán de verduras	Charquicán de verduras
Fruta estación Natilla vainilla /coco	Fruta estación Arroz con leche	Fruta estación Sémola con leche	Fruta estación Jalea frambuesa/yogurt	Fruta estación Macedonia	Fruta estación Macedonia
Ensalada lechuga Aceitunas	27 Ensalada tomate Palmitos	28 Ensalada apio Queso fresco	29 Repollo morado Atún	30 Carbonada de vacuno	01 Carbonada de vacuno
Budín de atún	Pechuga de pollo al jugo	Lomo cerdo asado			
Puré de papas	Arroz pilaf Tortilla de porotos verdes	Garbanzos guisados			
Fruta estación Cocktail de frutas	Fruta estación Jalea tricolor	Fruta estación Macedonia	Fruta estación Flan chocolate		

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.



# NOVIEMBRE

## 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.



# NOVIEMBRE

## 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**

**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 mix repollos  
Ensalada lechuga  
Ensalada choclo

6

Crema tomates

Pechuga de pavo a la vizcaina  
Espirales tricolor  
Asado a la cacerola  
Choclo a la mantequilla  
Tortilla de espinacas  
Churrasco vacuno  
Ensalada tomate y porotos verdes

Fruta estación  
Jalea melón tuna  
Flan caramelo  
Piña alegre

Ensalada lechuga  
Ensalada tomate  
Ensalada brúcelas

13

Consomé de ave/huevo

Pechuga de pollo grillé  
Puré de papas  
Albóndigas de vacuno  
Verduras salteadas  
Acelgas a la crema  
Papas doradas  
Pollo grillé/ens. habas  
Zanahoria/espinacas  
Fruta estación  
Jalea naranja  
Sémola con leche  
Durazno al jugo

Ensalada espinaca  
Ensalada coliflor  
Ensalada tomate

20

Crema pollo

Asado de cerdo salsa bbq.  
Arroz griego  
Pechuga de pavo asada  
Verduras julianas al oliva  
Omelette queso

Ensalada de la casa

Fruta estación  
Jalea bicolor  
Natilla vainilla /coco  
Piñas al jugo

Ens. tomatensalada zanahoria  
Ensalada lechuga  
Ensalada choclo

27

Sopa de carne/sémola

Varitas pescado  
Tallarines de espinaca  
Vacuno mechado  
Guiso de zapallo italiano  
Tortilla de porotos verdes

Palta rell. pollo/ens. coliflor  
Tomate lechuga  
Fruta estación  
Jalea frambuesa /fruta  
Mousse vainilla  
Cocktail de frutas

Ensalada brúcelas  
Ensalada zanahoria  
Ensalada lechuga

7

Consomé de vacuno/perejil

Salmón a las finas hierbas  
Arroz griego  
Croquetas de vacuno atomatada  
Flan verduras mixtas  
Omelette alcachofa y pimiento rojo

Ensalada César

Fruta estación  
Jalea frambuesa  
Mousse chocolate  
Sémola con leche

Ensalada repollo  
Ensalada zanahoria  
Ensalada espinaca

14

Crema verduras

Huevo duro  
Lentejas parmesanas  
Vacuno a la bordalesa  
Quíjaros  
Lasaña vegetariana

Ensalada del chef

Fruta estación  
Jalea frambuesa  
Arroz con leche  
Compota de pera

Ensalada lechuga  
Ensalada zanahoria  
Ensalada brúcelo y choclo

21

Consomé de vacuno/perejil

Pollo asado  
Puré de papas  
Zapallitos jamón queso

Pastel de papas-soya

Atún/ens. lechuga

Tomate choclo  
Fruta estación  
Jalea naranja  
Flan caramelo  
Arroz con leche

Ensalada tomate  
Ensalada zapallo italiano  
Ensalada arvejas a la chilena

28

Crema tomates

Huevo duro  
Charquicán de verduras  
Pizza napolitana  
Tallarines de espinaca  
Boloñesa-soya

Ensalada griega

Fruta estación  
Jalea tricolor  
Arroz con leche  
Compota de manzana

Betarraga chilena  
Ensalada apio  
Ensalada tomate

8

Crema espárragos

Salsa boloñesa  
Spaghettis  
Pechuga de pollo grillé  
Puré de papas  
Flan coliflor

Ensalada nicoise

Fruta estación  
Jalea melón tuna /fruta  
Leche asada  
Compota de manzana

Ensalada tomate  
Ensalada lechuga  
Ensalada choclo

15

Consomé de vacuno/huevo

Varitas de pescado  
Papas alemanas  
Lomo cerdo asado  
Guiso de zapallo italiano  
Fritos de coliflor/ puré papas

Tomate rell. ave/ens. arvejas

Zanahoria/zap. italiano  
Fruta estación  
Jalea piña  
Mousse vainilla  
Macedonia

Ensalada repollo/cilantro  
Betarraga chilena  
Ensalada apio

22

Crema espárragos

Merluza suiza  
Tortilla de zanahoria  
Salsa boloñesa  
Spagettis  
Budin de zanahoria

Ensalada del chef

Fruta estación  
Jalea frambuesa/merengue  
Sémola con leche  
Profiterol pastelería

Ensalada lechuga/aceituna  
Ensalada repollo/cilantro  
Ensalada brúcelo

29

Consomé de pollo

Lomo cerdo asado  
Garbanzos guisados  
Chapsui de pollo  
Arroz chaufán  
Fetuccini con salsa hongos

Ensalada de atún

Fruta estación  
Jalea frambuesa  
Suspiro limeño  
Macedonia

Ensalada chilena  
Ensalada lechuga costina  
Ensalada choclo

2

Crema champiñones

Pechuga de pavo al jugo  
Arroz baltimore  
Salsa Alfredo  
Espirales  
Fajitas vegetarianas

Ensalada nicoise

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

Ensalada brúcelo

9

Consomé de ave/perejil

Lluvia de huevo  
Garbanzos guisados  
Tomatícan  
Arroz curry

Zapallo italiano al gratín

Timbal de quinoa/ensalada repollo

Zanahoria porotos verdes

Fruta estación  
Jalea piña  
Arroz con leche  
Macedonia

Ensalada lechuga  
Habas chilena  
Ensalada betarraga

16

Crema espárragos

Pechuga de pavo a la naranja  
Arroz piamontesa  
Asado molido de vacuno  
Tortilla de acelgas  
Hamburguesa de soya

Ensalada de la casa

Fruta estación  
Jalea naranja /plátano  
Leche asada  
Chilenito

Ensalada lechuga  
Ensalada espinaca  
Ensalada tomate

23

Sopa de pollo/verduras

Huevo duro  
Porotos con tallarines  
Taco salteado de ave  
Salsa de champiñones  
Espirales tricolor

Jamón pavo palta/ens. lechuga

Betarraga choclo  
Fruta estación  
Jalea frambuesa/yogurt  
Leche asada  
Espuma de plátano

Ensalada chilena  
Ensalada choclo  
Ensalada lechuga

30

Crema choclo

Pechuga de pavo asada  
Verduras salteadas  
Asado molido de vacuno  
Papas doradas  
Hamburguesa lentejas al pomodoro

Ensalada del huerto

Fruta estación  
Jalea melón tuna  
Flan chocolate  
Alfajor

Ensalada lechuga mix  
Ensalada repollo morado  
Ensalada zanahoria hilo

3

Sopa de pollo/fideos cabellos

Lasaña boloñesa

Estofado de ave  
Lasaña vegetariana

Palta rell. queso/ens. repollo

Zanahoria p. verde

Fruta estación  
Jalea mármol  
Sémola con leche  
Bavarois frambuesa

Ensalada tomate  
Ensalada coliflor/aceitunas  
Ensalada lechuga

10

Crema champiñones

Lomo de cerdo salsa robert  
Papas doradas

Quesadillas jamón

Acelgas a la crema

Fajitas vegetarianas

Ensalada griega

Ensalada lechuga mix  
Ensalada choclo y acelga  
Ensalada chilena

17

Consomé de vacuno/perejil

Escalopa kaiser  
Quino verde  
Salsa de champiñones  
Espirales  
Zapallo italiano al gratín

Vacuno/ens. tomate

Poroto verde zanahoria  
Fruta estación  
Jalea melón tuna  
Leche nevada  
Yogurt con cereal

Ensalada chilena  
Ensalada choclo  
Ensalada lechuga

24

Crema de tomates

Pechuga de pollo al limón  
Verduras salteadas con champiñones  
Albóndigas de vacuno al jugo  
Papas doradas  
Fajitas vegetarianas

Ensalada del huerto

Fruta estación  
Jalea melón tuna  
Flan choclo-frutilla  
Macedonia

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