

OCTUBRE

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

ENTRADAS

Ensalada choclo
Pimiento rojo

2

PLATO DE FONDO 1

Filetillos de pollo al jugo

ACOMPAÑAMIENTOS

Arroz zanahoria

POSTRE 1 POSTRE 2

Fruta estación
Durazno al jugo

MARTES

Ensalada tomate
Ensalada porotos verdes

3

Charquicán de verduras con vacuno

Fruta estación
Compota de manzana

MIÉRCOLES

Ensalada lechuga
Jamón pavo

4

Huevo duro

Garbanzos guisados

Fruta estación
Leche nevada

JUEVES

Ensalada apio
Ensalada zanahoria hilo

5

Lasaña boloñesa

Fruta estación
Macedonia

VIERNES

Tomate/lechuga

6

Pechuga de pavo arvejado

Papas doradas

Fruta estación
Leche asada

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1 POSTRE 2

9

Ensalada lechuga
Jamón de pavo

Pollo salteados con zapallitos

Puré de papas

Fruta estación
Mousse lúcuma

10

Ensalada repollo morado
Palmitos

Varitas de pescado al horno

Arroz pilaf
Verduras asadas

Fruta estación
Yogurt con cereal

11

Ensalada tomate
Huevo

Lomo cerdo asado

Porotos con tallarines

Fruta estación
Profiterol chocolate

12

13

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1 POSTRE 2

Ensalada choclo
Palmitos

16

Lomitos de reineta

Puré de papas

Fruta estación
Cocktail de frutas

Ensalada lechuga
Jamón

17

Churrasco vacuno

Lentejas guisadas

Fruta estación
Jalea piña

Ensalada tomate
Aceitunas

18

Pechuga de pollo al jugo

Espirales

Fruta estación
Mousse chocolate

Ensalada lechuga
Quesillo

19

Zapallo italiano gratinado ave

Papas duquesas

Fruta estación
Arroz con leche

Choclo/ lechuga

20

Quesadillas jamón

Arroz casero

Fruta estación
Helado paleta

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1 POSTRE 2

Ensalada zanahoria
Huevo

23

Pollo al jugo

Quífaros

Fruta estación
Durazno al jugo

Ensalada tomate
Palmitos

24

Cerdo grillé

Lentejas guisadas

Fruta estación
Seémola con leche

Ensalada mix repollos
Palta

25

Huevo duro

Charquicán de verduras

Fruta estación
Yogurt con cereal

Ensalada lechuga
Quesillo

26

Varitas de pescado

Arroz casero

Fruta estación
Berlin pastelera

27

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1 POSTRE 2

Ensalada tomate
Queso gouda

30

Lomo cerdo asado

Arroz pilaf

Fruta estación
Cocktail de frutas

Ensalada de tomate
Ensalada porotos verdes

31

Charquicán con molida vacuno

Fruta natural
Arroz 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

OCTUBRE

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.

OCTUBRE

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

LUNES

SALAD BAR
SOPA
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRES

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada choco
Sopa de carne/fideos
Pastel de papas
Pechuga de pollo al jugo
Spaghetis
Omelette espárragos/ arroz
piamontesa
Ensalada César con pollo
Fruta estación
Jalea naranja
Mousse frambuesa
Durazno al jugo

2

MARTES

SALAD BAR
SOPA
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRES

Ensalada espinaca
Ensalada tomate
Ensalada habas chilena
Crema verduras/crutones
Panqueques vacuno gratinado
Cerdo mongoliano
Arroz chaufán
Lasaña (soya)
brocheta de jamón de pavo
Tomate/porotos verdes/champiñones
Fruta estación
Jalea bicolor
Natilla manjar /almendra
Compota de manzana y arándanos

3

MIÉRCOLES

SALAD BAR
SOPA
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRES

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada coliflor
Sopa de carne/fideos
Huevo duro
Garbanzos guisados
Salsa Alfredo
Espirales tricolor
Pastel de papas y berenjenas
Vacuno parmentier/ens. tomate
Poroto verde zanahoria
Fruta estación
Jalea piña
Bavarois naranja
Leche nevada

4

JUEVES

SALAD BAR
SOPA
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRES

Ensalada lechuga/aceituna
Ensalada betarraga
Zanahoria/ porotos verdes
Consomé de ave/perejil
Pechuga de pavo arvejado
Papas doradas
Reineta a la mantequilla
Verduras julianas al oliva
Tacos carne vegetal y porotos negros
Salsa guacamole
Ensalada de pavo y queso fresco
Fruta estación
Jalea bicolor melón tuna
Turrón
Macedonia

5

VIERNES

SALAD BAR
SOPA
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRES

Ensalada tomate
Ensalada espinaca
Ensalada lechuga/pimentón rojo
Sopa de carne/sémola
Tacos de vacuno/guacamole
Arroz zanahoria
Zapallitos jamón queso
Pimientos rellenos
Ensalada del oeste
Fruta estación
Jalea frambuesa
Leche asada
Compota mixta

6

SALAD BAR
SOPA
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRES

Ensalada lechuga
Ensalada chodo y zanahoria
Ensalada tomate
Sopa de carne/sémola
Pollo salteados con zapallito
Arroz al perejil
Albóndigas de vacuno al jugo
Puré de papas
Pastel de zapallitos-soya
Ensalada de la casa
Fruta estación
Jalea frambuesa
Mousse lúcuma
Macedonia

9

10

Ensalada lechuga
Ensalada repollo morado
Ensalada jardinera
Consomé de ave/huevo
Papas rellenas con queso
Budín de verduras
Salsa boloñesa
Espirales
Papas rellenas con queso
Pavo grillé/ens. zanahoria
Zap. italiano repollo morado
Fruta estación
Jalea naranja
Natilla manjar /almendra
Yogurt con cereal

11

Ensalada tomate
Ensalada lechuga mix
Ensalada pepino/ perejil
Crema choco
Vacuno salteados
Porotos con tallarines
Varitas de pescado al horno
Papas salteadas
Hamburguesa de soya
Ensalada nicolse
Fruta estación
Jalea frambuesa
Flan vainilla /salsa caramelo
Profiterol chocolate

12

13

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
Verduras salteadas
Salsa Alfredo
Spaghetis
Fetuccini con salsa hongos
Ensalada campestre
Fruta estación
Jalea melón tuna
Flan vainilla /salsa caramelo
Cocktail de frutas

16

Ensalada zanahoria hilo
Ensalada lechuga/crutones
Ensalada porotos verdes
Sopa de carne/sémola
Churrasco vacuno
Lentejas guisadas
Zapallo italiano gratinado ave
Arroz baltimore
Omelette espárragos/ arroz
piamontesa
Vacuno parmentier/ens. tomate
Poroto verde zanahoria
Fruta estación
Jalea piña
Leche nevada
Macedonia

17

Ensalada mix
Ensalada tomate
Ensalada betarraga
Crema verduras
Salsa boloñesa
Espirales
Merluza cancato
Puré de papas
Mousaka de zapallo italiano
Ensalada asiática con pollo
Fruta estación
Jalea mármol
Mousse lúcuma
Compota de pera

18

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada chilena
Consomé de vacuno
Tacos ave / guacamole
Asado de cerdo
Arroz casero
Tacos verduras / guacamole
Palta rell. quesillo/ens.
Repollo zanahoria p. verde
Fruta estación
Jalea frambuesa
Arroz con leche
Compota de ciruelas

19

Ensalada repollo morado
Ensalada lechuga
Ensalada choco
Crema espárragos
Pechuga de pollo grillé
Papas duquesas
Hamburguesa de vacuno
Tallarines espinaca
Fritos de coliflor
Ensalada griega
Fruta estación
Jalea bicolor
Ilusión piña
Helado paleta

20

SALAD BAR
SOPA
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRES

Ensalada lechuga
Ensalada zanahoria
Ensalada primavera
Sopa de carne/fideos
Varitas de pescado al horno
Quifaros
Lomo de cerdo a la bordalesa
Verduras asadas
Omelette espárrago
Ensalada César
Fruta estación
Jalea naranja
Mousse frambuesa
Durazno al jugo en cubitos

23

Ensalada tomate
Ensalada zapallo italiano
Ensalada lechuga
Crema espárragos
Vacuno salteados
Lentejas guisadas
Ragout de pavo
Arroz verde
Chapsui de champiñones
Arroz pilaf
Palta quesillo/ens. repollo
Zanahoria p. verde
Fruta estación
Jalea bicolor
Sémola con leche
Compota de pera

24

Ensalada mix repollos
Ensalada betarraga
Ensalada choco
Consomé de vacuno/perejil
Huevo duro
Charquicán de verduras
Pechuga de pollo rebozada
Spaghetis atomatados
Panqueque florentino
Ensalada de alcachofas
Fruta estación
Jalea frambuesa/yogurt
Flan choco-frutilla
Yogurt con cereal

25

Lechuga/espinaca
Ensalada zanahoria
Bruselas, pepino y perejil
Crema choco
Cerdo mongoliano
Arroz piamontesa
Pastel de papas
Pastel de papas-soya
Tomate rell. ave/ens. arvejas
Zanahoria zap. italiano
Fruta estación
Jalea piña
Natilla manjar /almendra
Berlín pastelera

26

27

SALAD BAR
SOPA
PLATO DE FONDO 1
PLATO DE FONDO 2
VEGETARIANO
NATURALMENTE
POSTRES

Ensalada tomate
Ensalada lechuga
Ensalada choco
Crema tomates
Lomo cerdo asado
Arroz casero
Croquetas de vacuno a la española
Verduras salteado al sésamo
Tortilla de zanahoria
Quesillo y espárragos/ens. acelga
Zanahoria r. morado lechuga
Fruta estación
Jalea melón tuna
Mousse lúcuma
Cocktail de frutas

30

Ensalada lechuga
Zapallo italiano y zan. hilo
Ensalada apio
Sopa de carne/sémola
Asado de vacuno a la vizcaina
Porotos con tallarines
Reineta salsa alcaparra
Puré de papas
Papas rellenas con queso
Ensalada pollo teriyaki
Fruta estación
Jalea frambuesa
Leche nevada
Macedonia

31

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