

# AGOSTO

## 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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS  
ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1  
POSTRE 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS  
ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1  
POSTRE 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS  
ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1  
POSTRE 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS  
ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1  
POSTRE 2

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1

ACOMPAÑAMIENTOS  
ACOMPAÑAMIENTOS

POSTRE 1  
POSTRE 2

	1	2	3	4
	5	6	7	8
7	8	9	10	11
12	13	14	15	16
17	18	19	20	21
22	23	24	25	26
27	28	29	30	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.



# AGOSTO

## 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

# AGOSTO

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

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

#### SALAD BAR

#### SOPAS

#### PLATO DE FONDO 1

#### PLATO DE FONDO 2

#### VEGETARIANO

#### NATURALMENTE

#### POSTRES

Ensalada tomate  
Ensalada lechuga  
Choclo y zanahoria hilo  
Crema espárragos

Vacuno mechado  
Mostachollis atomatados  
Caldillo de choritos  
Bolognesa-soya  
Quesillo/ens. espinaca  
Betarraga, choclo  
Fruta natural  
Jalea melón tuna  
Leche nevada  
Piña alegre

Ensalada repollo/cilantro  
Ensalada zanahoria  
Ensalada baltimore  
Crema tomates  
Croquetas de atún  
Verduras julianas al oliva  
Salsa alfredo  
Spaghetitis  
Fetuccini con salsa hongos  
Ensalada campestre  
Fruta natural  
Jalea melón tuna  
Flan vainilla /salsa caramelo  
Cocktail de frutas

Ensalada lechuga  
Ensalada zanahoria  
Ensalada primavera  
Sopa de carne/fideos  
Quesadillas jamón  
Espirales  
Pechuga de pollo al jugo  
Verduras asadas  
Omelette espárragos  
Ensalada César con pollo  
Fruta estación  
Jalea naranja  
Mousse frambuesa  
Durazno al jugo

Ensalada tomate  
Ensalada lechuga  
Ensalada choclo  
Crema tomates  
Lomo cerdo asado  
Arroz casero  
Croquetas de vacuno  
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

Ensalada espinaca  
Ensalada tomate  
Ensalada habas  
Crema verduras  
Parmentier de vacuno  
Porotos con tallarines  
Chapsui mixto  
Arroz pilaf  
Lasaña (soya)  
Truto pollo asado/ens. tomate  
Lechuga, champiñón  
Fruta natural  
Jalea bicolor  
Sémola con leche  
Compota de manzana y arándanos

Ensalada lechuga  
Porotos negros con cilantro  
Tomate /poroto verde  
Sopa de carne/sémola  
Cazuela de pollo  
Asado de cerdo salsa robert  
Budín de verduras  
Pastel de zapallitos  
Ensalada de la casa  
Fruta natural  
Jalea frambuesa  
Mousse lúcuma  
Macedonia

Ensalada repollo/cilantro  
Ensalada zanahoria  
Ensalada baltimore  
Crema tomates  
Croquetas de atún  
Verduras julianas al oliva  
Salsa alfredo  
Spaghetitis  
Fetuccini con salsa hongos  
Ensalada campestre  
Fruta natural  
Jalea melón tuna  
Flan vainilla /salsa caramelo  
Cocktail de frutas

Ensalada lechuga  
Ensalada zanahoria  
Ensalada primavera  
Sopa de carne/fideos  
Quesadillas jamón  
Espirales  
Pechuga de pollo al jugo  
Verduras asadas  
Omelette espárragos  
Ensalada César con pollo  
Fruta estación  
Jalea naranja  
Mousse frambuesa  
Durazno al jugo

Ensalada tomate  
Ensalada lechuga  
Ensalada choclo  
Crema tomates  
Lomo cerdo asado  
Arroz casero  
Croquetas de vacuno  
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

Ensalada tomate  
Ensalada lechuga  
Ensalada coliflor  
Sopa de carne/fideos  
Lasaña bolognesa  
Merluza grillé  
Puré de papas al cebollín  
Pastel de papas y berenjenas  
Vacuno parmentier/ens. tomate  
Poroto verde, zanahoria  
Fruta natural  
Jalea piña  
Bavarois naranja  
Alfajor

Ensalada lechuga  
Ensalada repollo morado  
Ensalada jardinera  
Consomé de ave/huevo  
Salmon asado al limón  
Arroz al perejil  
Salsa bolognesa  
Espirales  
Quiche vegetariano  
Pavo grillé/ens. zanahoria  
Zap. Italiano, repollo morado  
Fruta natural  
Jalea naranja  
Natilla manjar /almendra  
Yogurt con cereal

Ensalada mix lechuga  
Ensalada zanahoria  
Ensalada betarraga  
Crema verduras  
Pechuga de pavo asada  
Papas salteadas  
Zapallo italiano gratinado  
Papas rellenas  
Ensalada asiática con pollo  
Fruta natural  
Jalea marmol  
Mousse lúcuma  
Macedonia

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

Ensalada repollo/cilantro  
Ensalada betarraga  
Ensalada jardinera  
Consomé de ave/huevo  
Pechuga de pavo al jugo  
Arroz Baltimore  
Varitas de pescado al horno  
Tortilla de acelgas  
Flan zanahoria  
Omelette champiñón/ens.  
Pepino, lechuga, tomate  
Fruta estación  
Jalea naranja  
Natilla manjar /almendra  
Compota de manzana

Lechuga/aceituna  
Ensalada betarraga  
Zanahoria hilo y porotos verdes  
Consomé de ave/perejil  
Pechuga de pavo asada  
Choclo trozo  
Strogonoff  
Arroz criollo  
Tacos vegetariano  
Salsa guacamole  
Ensalada de pavo y quesoillo  
Fruta natural  
Jalea bicolor  
Turrón  
Macedonia

Ensalada tomate  
Ensalada lechuga mix  
Ensalada brúselas  
Crema champiñones  
Vacuno salteado  
Garbanzos guisados  
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 zanahoria  
Tomate /poroto verde  
Consomé de vacuno/perejil  
Salsa bolognesa  
Quifaros  
Asado de cerdo  
Arroz casero  
Zapallo italiano relleno  
Palta rell. Quesillo/ens. Repollo  
Zanahoria, p. Verde  
Fruta natural  
Jalea frambuesa/merengue  
Arroz con leche  
Compota de ciruelas

Ensalada lechuga/espinaca  
Ensalada zanahoria  
Brúselas, pepino y perejil  
Crema choclo  
Cerdo mongoliano  
Arroz piemontesa  
Pastel de papas  
Pastel de papas-soya  
Tomate rell. Ave/ens. Arvejas  
Zanahoria, zap. Italiano  
Fruta estación  
Jalea piña  
Natilla manjar /almendra  
Macedonia

Ensalada chilena  
Ensalada lechuga costina  
Ensalada choclo  
Crema champiñones  
Vacuno salteados  
Porotos con tallarines  
Salsa bontue  
Espirales  
Fajitas vegetarianas  
Salsa guacamole  
Ensalada nicoise  
Fruta estación  
Jalea frambuesa  
Flan vainilla /salsa caramelo  
Huesillos con mote

Ensalada tomate  
Ensalada espinaca  
Ensalada lechuga/pim. rojo  
Sopa de carne/sémola  
Pechuga de pollo rebozada  
Papas al gratin  
Albóndigas de vacuno al jugo  
Verduras julianas al oliva  
Budín de verduras  
Ensalada del oeste  
Fruta natural  
Jalea frambuesa  
Leche asada  
Compota mixta

Ensalada lechuga costina  
Ensalada zanahoria  
Tomates/habas/perejil  
Sopa de pollo/fideos  
Pollo al estilo mongoliano  
Arroz pilaf  
Huevo duro  
Charquicán de verduras  
Papas rellenas queso-champiñón  
Palta rell. Quesillo/ens.  
Repollo, zanahoria, p. verde  
Fruta natural  
Jalea marmol  
Bavarois frambuesa  
Manzana asada

Ensalada repollo morado  
Ensalada lechuga  
Ensalada choclo  
Crema espárragos  
Pizza napolitana  
Pollo asado  
Puré de papas  
Fritos de coliflor  
Ensalada griega  
Fruta natural  
Jalea bicolor  
Ilusión piña  
Helado paleta

Ensalada tomate  
Ensalada lechuga  
Ensalada arvejas  
Sopa de pollo/sémola  
Asado de vacuno  
Papas doradas  
Merluza a las finas hierbas  
Guiso de zapallo italiano  
Fritos de coliflor  
Ensalada del oeste  
Fruta estación  
Jalea melón tuna  
Leche asada / caramelo  
Berlín pastelera

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