

# SEPTIEMBRE

## 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

# SEPTIEMBRE

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

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

#### ENTRADAS

#### PLATO DE FONDO 1 ACOMPaña MIENTOS

#### POSTRES

Repollo Morado  
Palmitos

2

Huevo Duro  
Charquican de Verduras

Fruta Estacion  
Piña Alegre

Ensalada Lechuga  
Jamon de Pavo

3

Emince de Pollo  
Arroz al Perejil

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa

Ensalada Choclo  
Palta

4

Varitas de Pescado al  
Horno  
Pure de Papas

Fruta Estacion  
Natilla Manjar  
/Almendra

Ensalada Tomate  
Huevo

5

Lomo Cerdo Asado  
Porotos con Tallarines

Fruta Estacion  
Torta Selva Negra

Atun  
Ensalada Lechuga

6

Lasaña Boloñesa

Fruta Estacion  
Natilla Manjar  
/Almendra

#### ENTRADAS

#### PLATO DE FONDO 1 ACOMPaña MIENTOS

#### POSTRES

Ensalada Choclo  
Palmitos

9

Croqueta Atun Atomatada  
Pure de Papas Mixto

Fruta Estacion  
Duraznos al Jugo

Ensalada Lechuga  
Jamon

10

Huevo Duro  
Lentejas Guisadas

Fruta Estacion  
Arroz con Leche

Ensalada Tomate  
Aceitunas sin Carozo

11

Pechuga de Pollo al  
Jugo  
Arroz Pilaf

Fruta Estacion  
Compota de  
Manzana

Ensalada  
Espinaca/Zanahoria  
Queso Fresco

12

Carbonada de  
Vacuno

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa

Ensalada Lechuga  
Ensalada Choclo

13

Truto de Pollo al  
Orégano  
Papas Duquesas

Fruta Estacion  
Helado Paleta  
Centella

#### ENTRADAS

#### PLATO DE FONDO 1 ACOMPaña MIENTOS

#### POSTRES

Vacaciones

16

Vacaciones

17

Vacaciones

18

Vacaciones

19

Vacaciones

20

#### ENTRADAS

#### PLATO DE FONDO 1 ACOMPaña MIENTOS

#### POSTRES

Ensalada Betarraga  
Queso Gouda

23

Budin de Atun  
Quifaros al Perejil  
Verduras Julianas al  
Oliva

Fruta Estacion  
Piña Alegre

Ensalada Lechuga  
Aceitunas sin Carozo

24

Cerdo Grille  
Porotos con Tallarines

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa

Ensalada Jardinera  
Palta

25

Pastel de Papas

Fruta Estacion  
Compota de Manzana

Ensalada Pepino  
Ensalada Tomate

26

Carbonada de  
Vacuno

Fruta Estacion  
Flan Vainilla /Salsa

Ensalada Lechuga  
Huevo

27

Pechuga de Pollo al  
Limon  
Arroz Zanahoria

Fruta Estacion  
Semola con Leche

#### ENTRADAS

#### PLATO DE FONDO 1 ACOMPaña MIENTOS

#### POSTRES

Ensalada Brocoli  
Quesillo

30

Salsa Bolognesa  
Tallarines

Fruta Estacion  
Duraznos al Jugo

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



COMPLEMENTOS  
DIARIOS:  
ADEREZOS, JUGO  
O AGUA PURIFICADA.

sodexo

# SEPTIEMBRE

## 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

# SEPTIEMBRE

## 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 Tomate  
Ensalada Lechuga Mix  
Bruselas, Pepino

2

Crema Espárragos

Pechuga de Pollo Grille  
Mostachollis Atomatados

Huevo Duro  
Charquican de Verduras

Bolognesa-soya

Queso Fresco/Ens.  
Espinaca Betarraga Choclo

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna /Fruta  
Flan Chocolate /Salsa  
Caramelo  
Piña Alegre

### MARTES

3

Ensalada Repollo/Cilantro  
Ensalada Cebolla Asada  
Ensalada Tomate /Poroto  
Verde

Sopa de Carne/Semola

Asado de Cerdo  
Arroz al Perejil

Chapsui de Pavo  
Verduras Julianas

Tortilla tipo Omelette  
Choclo

Ensalada del Pacifico

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa  
Pastel de Semola Manzanas  
Macedonia

### MIÉRCOLES

4

Ensalada Lechuga  
Ensalada Apio  
Ensalada Cochayuyo  
Chilena

Consome de Ave/Huevo  
Nat

Papas Rellenas con Queso  
Budin de Verduras

Salsa Bolognesa,  
Quifaros al Perejil

Papas Rellenas con Queso

Pavo Grille/Ens. Zanahoria  
Zap. Italiano Repollo  
Morado

Fruta Estacion  
Jalea Naranja /Platano  
Natilla Manjar /Almendra  
Huesillos con Mote

### JUEVES

5

Ensalada Chilena  
Ensalada Espinaca  
Ensalada Choclo

Crema Choclo

Asado de Vacuno  
Porotos con Tallarines

Varitas de Pescado al Horno  
Arroz Zanahoria

Hamburguesa de Soya

Jamon Pavo Palta/Ens.  
Lechuga  
Betarraga Choclo

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa  
Flan Vainilla /Salsa  
Torta Selva Negra

### VIERNES

6

Lechuga Costina  
Ensalada Zanahoria  
Ensalada Coliflor

Sopa de Pollo/Fideos  
Cabellos

Pizza Vegetariana

Tortilla de Acelgas  
Pure de Papas

Pizza Vegetariana

Ensalada Cesar con Pollo

Fruta Estacion  
Jalea Naranja /Platano  
Natilla Manjar /Almendra  
Manzana Asada

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Repollo/Cilantro  
Ensalada Lechuga/Aceitun  
Ensalada Baltimore

9

Crema Tomates

Pechuga de Pollo al Jugo  
Guiso de Zapallo Italiano

Salsa Alfredo  
Spaghettis

Fetuccini con Salsa de  
Hongos

Ensalada del Chef

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna /Fruta  
Flan Vainilla /Salsa  
Duraznos al Jugo

Ensalada Zanahoria  
Ensalada Lechuga Mix  
Ensalada Porotos Verdes

10

Sopa de Carne/Semola

Huevo Duro  
Lentejas Guisadas

Vacuno al Oregano  
Papas Lyonesas

Omelette Espárragos/ Arroz

Ensalada Mediterranea

Fruta Estacion  
Jalea Piña /Yogurth  
Arroz con Leche  
Macedonia

Ensalada Mix  
Ensalada Tomate  
Ensalada Cebolla Asada

11

Crema Verduras

Merluza Suiza  
Arroz Zanahoria

Hamburguesa de Ave  
Verduras Salteadas

Mousaka de Zapallo  
Italiano

Ensalada Granjera

Fruta Estacion  
Jalea Naranja /Platano  
Arroz con Leche  
Compota de Manzana

Ensalada Lechuga  
Brocoli y Pepinillo  
Ensalada Chilena

12

Sopa de Pollo/Fideos  
Cabellos

Salsa Bolognesa  
Mostachollis Peperonata

Picante de Ave con papas  
asadas

Tacos Verduras /  
Guacamole

Omelette Champiñon/Ens.  
Pepino Lechuga Tomate

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa  
Natilla Manjar /Almendra  
Compota de Ciruelas

Ensalada Pepino/ Perejil  
Ensalada Lechuga  
Ensalada Choclo

13

Crema Espárragos

Rebozado de Pollo  
Arroz Negro

Caldillo de Mariscos

Pimiento Relleno con Cous  
Cous

Atun/Ens. Lechuga  
Tomate Choclo

Fruta Estacion  
Jalea Bicolor  
Flan Lucuma /Coco  
Helado Paleta

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Tomate  
Ensalada Lechuga  
Ensalada Choclo

23

Crema Tomates

Hamb. Vacuno Atomatada  
Quifaros

Pechuga de Pavo al Jugo  
Brocoli Gratinado

Bolognesa-soya

Ensalada Escandinava

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna /Fruta  
Mousse Lucuma  
Piña Alegre

Ensalada Lechuga  
Zapallo Italiano y  
Zanahoria  
Ensalada Apio

24

Sopa de Carne/Semola

Lomo Cerdo Asado  
Porotos con Tallarines

Merluza Suiza  
Papas Doradas

Fajitas Vegetarianas  
Salsa Guacamole

Ensalada Mediterranea

Fruta Estacion  
Jalea Frambuesa  
Arroz con Leche  
Macedonia

Ensalada Repollo/Cilantro  
Ensalada Betarraga  
Ensalada Jardinera

25

Consome de Ave/Huevo

Salsa Alfredo  
Tallarines Espinaca

Papas Rellenas  
Queso-Champiñon  
Budin de Zanahoria

Papas Rellenas  
Queso-Champiñon

Ensalada Granjera

Fruta Estacion  
Jalea Naranja /Platano  
Natilla Manjar /Almendra  
Brazo de Reina

Ensalada Chilena  
Ensalada Lechuga Costina  
Ensalada Coliflor/Aceitun

26

Crema Champiñones

Pechuga de Pollo al Lmon  
Arroz Pilaf

Ajiaco de Vacuno

Hamburg. Lentejas al  
Pomodoño

Ensalada Nicoise

Fruta Estacion  
Alfajor  
Flan Vainilla /Salsa  
Caramelo  
Huesillos con Mote

Ensalada Lechuga Mix  
Ensalada Brocoli  
Ensalada Zanahoria

27

Sopa de Pollo/Fideos  
Cabellos

Pizza Vegetariana

Huevo  
Charquican de Verduras

Pizza Vegetariana

Palta Rell. Queso  
Fresco/Ens.  
Repollo Zanahoria P. Verde

Fruta Estacion  
Jalea Naranja /Platano  
Semola con Leche Salsa  
Obispo  
Bavaois Frambuesa

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Tomate  
Ensalada Lechuga  
Ensalada Habas Chilena

30

Crema Tomates

Asado a la Cacerola  
Arroz Pilaf

Albondigas de Ave al Jugo  
Budin de Verduras

Zapallo Italiano al Gratin

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion  
Jalea Melon Tuna /Fruta  
Flan Caramelo  
Duraznos al Jugo

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