



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**MAYO 2022**  
**ALMUERZO PROFESORES-ADMINISTRATIVOS**



SEMANA 01	lunes, 02 de may.	RAC	martes, 03 de may.	RAC	miércoles, 04 de may.	RAC	jueves, 05 de may.	RAC	viernes, 06 de may.	RAC
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
Salad Bar	Repollo		Lechuga		Lechuga		Repollo mix		Lechuga	
	Tomate		Pepino		Tomate		Pepino		Cebolla	
	Zanahoria		Betarraga		Jardinera		Zanahoria		Tomate	
Salsas	Salsa al curry		Salsa finas hierbas		Salsa mayonesa merquén		Salsa toscana		Salsa César	
	Salsa ketchup		Salsa mayonesa		Salsa mostaza		Salsa ketchup		Salsa mayonesa	
Alternativa 1	Hamburguesa al horno		Vienesa		Pollo grillé		Pastel de papas gratinado		Pollo asado	
	Arroz al curry		Lentejas parmesanas		Arroz chaw fan				Papas horneadas	
Alternativa 2	Cazuela de ave		Escalopa jamón queso		Pulpa a la mostaza		Salsa bolognesa		Carne arvejada	
Menú Hipocalórico	Huevos york		Filetillo de ave grillé		Ensalada César		Budín de atún		Pollo asado	
	Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas				Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas	
Vegetariano	Quiche de champiñón		Salteado thai de vegetales		Humus de garbanzos		Quiche de verduras		Zapallitos relleno c/carne soya	
	Caracolitos al orégano		Espirales		verduras salteadas		Champiñones salteados		Arroz primavera	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Bavaroise		Flan		Cremell		Bavaroise		Helado	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	
SEMANA 02	lunes, 09 de may.	RAC	martes, 10 de may.	RAC	miércoles, 11 de may.	RAC	jueves, 12 de may.	RAC	viernes, 13 de may.	RAC
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
Salad Bar	Repollo		Lechuga		Repollo mix		Lechuga		Repollo	
	Tomate		Pepino		Tomate		Betarraga		Tomate	
	Zanahoria		Betarraga		Cebolla		Zapallito italiano		Apio	
Salsas	Salsa finas hierbas		Salsa al curry		Salsa yogurt ciboulette		Salsa golf		Salsa toscana	
	Salsa mayonesa		Salsa mostaza		Salsa ketchup		Salsa mayonesa		Salsa mostaza	
Alternativa 1	Salsa bontue		Juliana mixta		Porotos c/tallarines		Pescado apanado		Carne asada	
	Tallarines		Puré de papas				Arroz perla		Papas horneadas	
Alternativa 2	Ajiaco		Carbonada de vacuno		Huevo frito		Cazuela de vacuno		Tacos pollo-chocho-	
Menú Hipocalórico	Pollo		Tortilla de acelga		Pechuga grillé		Pescado apanado		Tortilla de zanahoria	
	Salpicón de verduras		Ensalada surtida		Ensalada surtida		Ensalada surtida		Ensalada surtida	
Vegetariano	Salsa boloñesa de carne vegetal		Quinoa c/verduras y carne soya		Salteado de porotos		Hamburguesa de garbanzos		Tortilla de zanahoria	
	Spaghetti		Ensalada surtida				Espirales primavera		Arroz baltimore	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Sémola con leche		Mousse		Arroz con leche		Molde maicena c/ ss caramelo		Helado	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	
SEMANA 03	lunes, 16 de may.	RAC	martes, 17 de may.	RAC	miércoles, 18 de may.	RAC	jueves, 19 de may.	RAC	viernes, 20 de may.	RAC
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
Salad Bar	Lechuga		Repollo mix		Lechuga		Repollo		Lechuga	
	Betarraga		Pepino		Cebolla		Acelga		Tomate	
	Jardinera		Zanahoria		Tomate		Betarraga		Cebolla	
Salsas	Salsa al curry		Salsa finas hierbas		Salsa mayonesa merquén		Salsa toscana		Salsa César	
	Salsa ketchup		Salsa mayonesa		Salsa mostaza		Salsa ketchup		Salsa mayonesa	
Alternativa 1	Estofado de vacuno		Vienesa		Salsa boloñesa		Pavo acaramelado		Carne mongoliana	
			Lentejas guisadas		Spaguetti		Puré de papas		Arroz blanco	
Alternativa 2	Hamburguesa casera		Guiso de poroto verde c/carne molida		Pollo al jugo		Pancutras		Cazuela de vacuno	
Menú Hipocalórico	Quesillo		Pascualina de espinaca		Pollo al ajillo		Pavo acaramelado		Carne asada	
	Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas	
Vegetariano	Pimiento relleno		Hamburguesa de lentejas		Lasaña vegetal		Zapallitos rellenos c/carne vegetal		Pastel de papas - soya	
	Arroz primavera		Salteado thai de vegetales-espirales				Arroz graneado			
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Leche asada		Helado		Flan c/ ss de chocolate		Natilla		Leche nevada	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**MAYO 2022**  
**ALMUERZO PROFESORES-ADMINISTRATIVOS**



SEMANA 04	lunes, 23 de may.	RAC	martes, 24 de may.	RAC	miércoles, 25 de may.	RAC	jueves, 26 de may.	RAC	viernes, 27 de may.	RAC
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
Salad Bar	Repollo		Lechuga		Repollo mix		Lechuga		Repollo mix	
	Tomate		Choclo		Betarraga		Tomate		Zanahoria	
	Pepino		Cebolla		Zanahoria		Zapallito italiano		Cebolla	
Salsas	Salsa finas hierbas		Salsa al currv		Salsa yogurt ciboulette		Salsa golf		Salsa toscana	
	Salsa mayonesa		Salsa mostaza		Salsa ketchup		Salsa mayonesa		Salsa mostaza	
Alternativa 1	Salsa italiana Espirales		Pastel de papar		Porotos c/tallarines		Pollo al jugo Arroz al curry		Lasagna bolognesa	
Alternativa 2	Huevo frito Charquicán		Hamburguesa casera Arroz primavera		Spaguetti oriental		Cazuela de ave		Carne al jugo Papas duquesas	
Menú Hipocalórico	Budín de atun Ensaladas surtidas		Quesillo-Jamón Ensaladas surtidas		Ensalada César		Huevo york Ensaladas surtidas		Pollo asado Ensaladas surtidas	
Vegetariano	Tortilla de aclega Espirales		Hamburguesa de garbanzos Charquican de verduras		Tortilla de brócoli Verduras al wok		Tortilla de papas		Tortilla de quinoa Charquicán de verduras	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Sémola espejo		Mousse		Cremell		Molde maicena c/ ss caramelo		Helado	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	

SEMANA 05	lunes, 30 de may.	RAC	martes, 31 de may.	RAC	miércoles, 01 de jun.	RAC	jueves, 02 de jun.	RAC	
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		
Salad Bar	Lechuga		Acelga - Zanahoria		Lechuga		Repollo mix		
	Tomate		Cebolla		Apio		Tomate		
	Zapallito italiano		Betarraga		Pepino		Espinaca - Huevo lluvia		
Salsas	Salsa al currv		Salsa finas hierbas		Salsa mayonesa merquén		Salsa toscana		
	Salsa ketchup		Salsa mayonesa		Salsa mostaza		Salsa ketchup		
Alternativa 1	Pollo al jugo Arroz primavea		Chorizo Garbanzos guisados		Pescado apanado Papas salteadas		Papas rellenas con pino		
Alternativa 2	Carbonada		Tortilla española		Chuleta arvejada Espirales al orégano		Chaumín de pollo - pimentón		
Menú Hipocalórico	Huevo york Ensaladas surtidas		Filetillo de ave grillé Ensaladas surtidas		Tomate reina Ensaladas surtidas		Pollo asado Ensaladas surtidas		
Vegetariano	Quiche de champiñon Caracoltos al orégano		Salteado thai de vegetales Espirales		Tortilla de quinoa Verduras al wok		Lasaña boloñesa soya- espinaca		
Dieta	Pescado a la plancha Puré de papas		Filetillo de pollo a la plancha Arroz blanco		Pescado al horno Papas cocidas		Carne asada Espirales		
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		
	Natilla		Leche nevada		Arroz con leche		Sémola con leche		
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		