



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**JUNIO 2022**  
**ALMUERZO ALUMNOS 1° - 3° BÁSICO**



SEMANA 01						miércoles, 01 de jun.	RAC	jueves, 02 de jun.	RAC	viernes, 03 de jun.	RAC
Salad Bar					Lechuga		Repollo mix		Lechuga		
					Apio		Tomate		Cebolla		
					Pepino		Espinaca - Huevo lluvia		Tomate		
Alternativa 1					Pulpa al horno Espirales al orégano		Chaumín mixto - pimentón		Pollo asado Papas fritas (horneadas)		
Dieta					Pescado al horno Papas cocidas		Carne asada Espirales		Pollo asado Arroz perla		
Bar de Postres					Jalea		Jalea		Jalea		
					Arroz con leche		Sémola con leche		Helado		
					Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		
SEMANA 02		lunes, 06 de jun.	RAC	martes, 07 de jun.	RAC	miércoles, 08 de jun.	RAC	jueves, 09 de jun.	RAC	viernes, 10 de jun.	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		
Alternativa 1	Estofado de vacuno		Porotos con riendas		Albóndigas atomatadas Espirales		Cazuela de vacuno		Chorillana		
Menú Hipocalórico	Carne al jugo Ensaladas surtidas		Pescado al limón Ensaladas surtidas		Filetillo de pollo grillé Ensaladas surtidas		Molde de atún - mayo Ensaladas surtidas		Brocheta Ensaladas surtidas		
Dieta	Pollo asado Espirales		Churrasco a la plancha Arroz perla		Carne asada Papas cocidas		Pescado al horno Arroz blanco		Escalopa a la plancha Espirales		
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, 13 de jun.	RAC	martes, 14 de jun.	RAC	miércoles, 15 de jun.	RAC	jueves, 16 de jun.	RAC	viernes, 17 de jun.	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		
Alternativa 1	Cazuela de ave		Huevo frito Charquicán de verduras		Pollo arvejado Arroz árabe		Lentejas parmesanas		Pech de pollo apanada Arroz primavera		
Menú Hipocalórico	Croqueta de atún Ensaladas surtidas		Huevo cavanca Ensaladas surtidas		Pollo asado Ensaladas surtidas		Tomate reina Ensaladas surtidas		Omelette de jamón con verduras Ensaladas surtidas		
Dieta	Carne al jugo Spaghetti		Filetillo de pollo grillé Papas cocidas		Juliana de ave Arroz blanco		Pescado al horno Papas salteadas		Carne asada Arroz blanco		
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

JUNIO 2022

ALMUERZO ALUMNOS 1° - 3° BÁSICO



SEMANA 04	lunes, 20 de jun.	RAC	martes, 21 de jun.	RAC	miércoles, 22 de jun.	RAC	jueves, 23 de jun.	RAC	viernes, 24 de jun.	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	
Alternativa 1	Salteado de vacuno Papas piamontesa		Guisado de cerdo Arroz al ciboulette		Porotos con riendas		Pancutras		Pollo asado Papas fritas (horneadas)	
Menú Hipocalórico	Tomate reina Ensaladas surtidas		Hamburguesa casera Ensaladas surtidas		Pescado al horno Ensaladas surtidas		Molde de atún Ensaladas surtidas		Pollo asado Ensaladas surtidas	
Dieta	Hamburguesa al horno Espirales		Juliana de ave Arroz blanco		Pescado al horno Papas salteadas		Carne al jugo Spaghetti		Churrasco a la plancha Arroz perla	
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, 27 de jun.	RAC	martes, 28 de jun.	RAC	miércoles, 29 de jun.	RAC	jueves, 30 de jun.	RAC	viernes, 01 de jul.	RAC
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
Salad Bar	Lechuga		Acelga - Zanahoria		Lechuga		Repollo mix		Lechuga	
	Tomate		Cebolla		Apio		Tomate		Zanahoria	
	Zapallito italiano		Betarraga		Pepino		Espinaca - Huevo lluvia		Brócoli	
Alternativa 1	Lentejas guisadas		Pech de pollo al pimentón Quifaros al ciboulette		Carbonada de vacuno		Salsa bolognesa Spaguetti		Carne asada Arroz perla	
Menú Hipocalórico	Quesillo primavera Ensaladas surtidas		Pech de pollo al pimentón Ensaladas surtidas		Cornett jamón palta Ensaladas surtidas		Pescado a la vizacaína Ensaladas surtidas		Carne asada Ensaladas surtidas	
Dieta	Carne al jugo Arroz blanco		Hamburguesa casera Quifaros		Pescado al horno Papas cocidas		Filetillo de pollo grillé Arroz blanco		Carne asada Espirales	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Natilla		Leche nevada		Arroz con leche		Sémola con leche		Bavaroise	
	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 06	lunes, 04 de jul.	RAC								
Sopa	Sopa / Crema									
Salad Bar	Repollo									
	Tomate									
	Zanahoria									
Alternativa 1	Goulash de vacuno Corbatitas al perejil									
Menú Hipocalórico	Tortilla de zanahoria Ensaladas surtidas									
Dieta	Juliana de ave Arroz blanco									
Bar de Postres	Jalea									
	Bavaroise									
	Fruta natural de la estación									

CUADRO DE CONTROL			
CREADA POR DEPTO. TECNICO	REVISADO POR CASINO	RATIFICADA POR SUPERVISOR	APROBADO POR CLIENTE



SEMANA 01				miércoles, 01 de jun.	jueves, 02 de jun.	viernes, 03 de jun.
Sopa				Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar				Lechuga-Apio-Pepino	Repollo mix-Tomate-Espinaca - Huevo lluvia	Lechuga-Cebolla-Tomate
Alternativas				Pulpa al horno-Espirales al orégano / Pancutras -	Chaumín mixto - pimentón- / Cazuela de ave-	Pollo asado-Papas fritas (horneadas) / Hamburguesa en salsa Arroz graneado
Menú Hipocalórico				Tomate reina-Ensaladas surtidas	Molde de atún -Ensaladas surtidas	Pollo asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano				Tortilla de quinoa-Verduras al wok	Lasaña boloñesa soya- espinaca-	Panqueque de acelga -Papas fritas
Dieta				Pescado al horno-Papas cocidas	Carne asada-Espirales	Pollo asado-Arroz perla
Bar de Postres				Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Sémola con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Helado-Fruta natural de la estación
SEMANA 02		lunes, 06 de jun.	martes, 07 de jun.	miércoles, 08 de jun.	jueves, 09 de jun.	viernes, 10 de jun.
Sopa		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar		Repollo-Tomate-Zanahoria	Lechuga-Pepino-Betarraga	Repollo mix-Tomate-Cebolla	Lechuga-Betarraga-Zapallito italiano	Repollo -Tomate-Apio
Alternativas		Estofado de vacuno- / Carne al jugo-Arroz graneado	Porotos con riendas- / Guisado porotos verde-carne-Papas doradas	Albóndigas atomatadas-Espirales / Pollo mongoliano-Arroz baltimore	Cazuela de vacuno- / Chuleta de cerdo al orégano-Puré	Chorrillana- / Brocheta-Arroz primavera
Menú Hipocalórico		Carne al jugo-Ensaladas surtidas	Pescado al limón-Ensaladas surtidas	Filetillo de pollo grillé-Ensaladas surtidas	Molde de atún - mayo-Ensaladas surtidas	Brocheta-Ensaladas surtidas
Vegetariano		Hamburguesa de garbanzo-Charquican de verduras	Crutones-Porotos con riendas	Curry de garbanzos con durazno-Arroz blanco y ciboulette	Guiso de acelga-Papas rústicas	Salsa boloñesa soya-Spaghetti
Dieta		Pollo asado-Espirales	Churrasco a la plancha-Arroz perla	Carne asada-Papas cocidas	Pescado al horno-Arroz blanco	Escalopa a la plancha-Espirales
Bar de Postres		Jalea-Sémola con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Molde maicena c/ ss caramelo-Fruta natural de la estación	Jalea-Helado-Fruta natural de la estación
SEMANA 03		lunes, 13 de jun.	martes, 14 de jun.	miércoles, 15 de jun.	jueves, 16 de jun.	viernes, 17 de jun.
Sopa		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar		Lechuga-Betarraga-Jardinera	Repollo mix-Pepino-Zanahoria	Lechuga-Cebolla-Tomate	Repollo-Acelga-Betarraga	Lechuga-Tomate-Cebolla
Alternativas		Cazuela de ave- / Salsa bontue-Quifaros	Huevo frito-Charquicán de verduras / Hamburguesa-Cus cus	Pollo arvejado-Arroz árabe / Asado alemán-Puré de papas	Lentejas parmesanas- / Salsa bolognesa-Spaghetti	Pech de pollo apanada-Arroz primavera / Pulpa en salsa española-Papas duquesas horneadas
Menú Hipocalórico		Croqueta de atún-Ensaladas surtidas	Huevo cavancha-Ensaladas surtidas	Pollo asado-Ensaladas surtidas	Tomate reina-Ensaladas surtidas	Omelette de jamón con verduras-Ensaladas surtidas
Vegetariano		Panqueque de acelga -Papas fritas	Hamburguesa de garbanzo-Charquicán de verduras	Lasaña de verduras-	Crutones -Lentejas guisadas	Panqueque de acelga -Papas fritas
Dieta		Carne al jugo-Spaghetti	Filetillo de pollo grillé-Papas cocidas	Juliana de ave-Arroz blanco	Pescado al horno-Papas salteadas	Carne asada-Arroz blanco
Bar de Postres		Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Helado-Fruta natural de la estación	Jalea-Flan c/ ss de chocolate-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche nevada-Fruta natural de la estación
SEMANA 04		lunes, 20 de jun.	martes, 21 de jun.	miércoles, 22 de jun.	jueves, 23 de jun.	viernes, 24 de jun.
Sopa		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar		Repollo-Tomate-Pepino	Lechuga-Choclo-Cebolla	Repollo mix-Betarraga-Zanahoria	Lechuga-Tomate-Zapallito italiano	Repollo mix-Zanahoria-Cebolla
Alternativas		Salteado de vacuno-Papas piamontesa / Salsa pomodoro-Raviolis	Guisado de cerdo-Arroz al ciboulette / Hamburguesa suiza-Verduras salteadas	-Porotos con riendas / Pescado atomatado-Espirales	Pancutras- / Stroganoff de ave-Arroz graneado	Pollo asado-Papas fritas (horneadas) / Carne al horno-Choclo a la crema
Menú Hipocalórico		Tomate reina-Ensaladas surtidas	Hamburguesa casera-Ensaladas surtidas	Pescado al horno-Ensaladas surtidas	Molde de atún -Ensaladas surtidas	Pollo asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano		Pastel de papas - soya-	Salteado thai de vegetales-Espirales	Crutones-Porotos con riendas	Quiche de champiñon y cebolla-	Tortillas de quinoa-Papas leonesas
Dieta		Hamburguesa al horno-Espirales	Juliana de ave-Arroz blanco	Pescado al horno-Papas salteadas	Carne al jugo-Spaghetti	Churrasco a la plancha-Arroz perla
Bar de Postres		Jalea-Sémola espejo-Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación	Jalea-Molde maicena c/ ss caramelo-Fruta natural de la estación	Jalea-Helado-Fruta natural de la estación
SEMANA 05		lunes, 27 de jun.	martes, 28 de jun.	miércoles, 29 de jun.	jueves, 30 de jun.	
Sopa		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	
Salad Bar		Lechuga-Tomate-Zapallito italiano	Acelga - Zanahoria-Cebolla-Betarraga	Lechuga-Apio-Pepino	Repollo mix-Tomate-Espinaca - Huevo lluvia	
Alternativas		Lentejas guisadas- / Cerdito mongoliano-Arroz chow fan	Pech de pollo al pimentón-Quifaros al ciboulette / Crocante de atún-Verduras guisadas	Carbonada de vacuno- / Tortilla española-	Salsa bolognesa-Spaguetti / Ajíaco de ave-	
Menú Hipocalórico		Quesillo primavera-Ensaladas surtidas	Pech de pollo al pimentón-Ensaladas surtidas	Cornett jamón palta-Ensaladas surtidas	Pescado a la zizacaína-Ensaladas surtidas	
Vegetariano		Hamburguesa de garbanzo-Charquican de verduras	Cocido de lentejas sin carne, con espárragos -Puré de papas	Salteado thai de vegetales-Espirales	Lasaña boloñesa soya- espinaca-	
Dieta		Carne al jugo-Arroz blanco	Hamburguesa casera-Quifaros	Pescado al horno-Papas cocidas	Filetillo de pollo grillé-Arroz blanco	
Bar de Postres		Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche nevada-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Sémola con leche-Fruta natural de la estación	