



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES  
MAYO 2024  
ALMUERZO ALUMNOS 1° - 3° BÁSICO**



SEMANA 01			miércoles, 01 de may.	jueves, 02 de may.	viernes, 03 de may.
Salad Bar			<b>FESTIVO DÍA NACIONAL DEL TRABAJO</b>	Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitás -Ens Betarraga-cebolla
Alternativa 1				Goulash de vacuno-Espirales	Pollo apanado-papas duquesas
Dieta				Churrasco a la plancha-Arroz perla	Carne asada-Espirales
Bar de Postres				Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación
SEMANA 02	lunes, 06 de may.	martes, 07 de may.	miércoles, 08 de may.	jueves, 09 de may.	viernes, 10 de may.
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Tomato-chocho-Ens Zanahoria-pimenton verde	Ens Lechuga-aceituna-Ens Pepino-rabanito-Ens Betarraga-cebolla	Ens Lechuga mix-Ens Tomate-cebolla-Ens Primavera	Ens Lechuga-Ens Betarraga-cebolla-Ens Zapallito italiano	Ens Repollo -zanahoria-Ens Tomate-ciboulette-Ens Apio cilantro
Alternativa 1	Salsa pomodoro-Raviolis	Lentejas Parmesanas-	Carbonada de ave-	Pechuga grillé-Espirales	Carne al jugo-Papas Fritas (horneadas)
Dieta	Pechuga a la plancha-Arroz blanco	Churrasco a la plancha-Papas cocidas	Hamburguesa casera-Spaguetti	Carne al jugo-Arroz blanco	Juliana de ave-Papas cocidas
Bar de Postres	Jalea-Suspiro limeño-Fruta natural de la estación	Jalea-Avena con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Sémola con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación
SEMANA 03	lunes, 13 de may.	martes, 14 de may.	miércoles, 15 de may.	jueves, 16 de may.	viernes, 17 de may.
Salad Bar	Ens Zanahoria-chocho -Ens. Coliflor-brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Lechuga-aceituna -Ens Habas-cebolla cilantro -Ens Arvejitás-chocho	Ens Repollo mix -Ens Betarraga cilantro -Ens. Tomate-pepino	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Zanahoria-chocho -Ens Apio aceituna
Alternativa 1	Salsa boloñesa-Spaghetti	Porotos con riendas-	Pastel de papas-	Strogonoff de cerdo-Arroz graneado	Pollo asado-Papas fritas (horneadas)
Dieta	Juliana de carne-Arroz blanco	Pechuga de pollo grillé-Papas cocidas	Hamburguesa al horno-Espirales	Pollo asado-Papas cocidas	Carne asada-Arroz blanco
Bar de Postres	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación
SEMANA 04		martes, 21 de may.	miércoles, 22 de may.	jueves, 23 de may.	viernes, 24 de may.
Salad Bar		<b>FESTIVO DÍA DE LAS GLORIAS NAVALES</b>	Ens Repollo-zanahoria-Ens Tomate-cebolla-Ens Habas-ciboulette	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitás -Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomate-chocho-Ens Zanahoria-pimenton verde
Alternativa 1			Hamburguesa casera en salsa-Espirales	Juliana de vacuno-Puré de papas	Nugget de pollo-Papas fritas (horneadas)
Dieta			Carne al jugo-Arroz blanco	Churrasco a la plancha-Papas cocidas	Pechuga de pollo grillé-Spaghetti
Bar de Postres			Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla -Fruta natural de la estación	Jalea-Bavaroisse-Fruta natural de la estación
SEMANA 05	lunes, 27 de may.	martes, 28 de may.	miércoles, 29 de may.	jueves, 30 de may.	viernes, 31 de may.
Salad Bar	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Tomato-cebolla-Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria-chocho -Ens. Coliflor-brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Lechuga-tomate-Ens Pepino-zanahoria-Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitás -Ens Betarraga-cebolla
Alternativa 1	Pech de ave grillé-Espirales	Garbanzos guisados-	Salsa italiana-Mostaciollis	Asado aleman-Arroz Pilaf	Pollo asado-Papas fritas
Dieta	Filetillo de pollo a la plancha-Papas cocidas	Carne al jugo-Spaghetti	Churrasco a la plancha-Arroz pilaf	Hamburguesa casera-Espirales	Pech de pollo grille-Papas cocidas
Bar de Postres	Jalea-Flan bicolor -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse -Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación



MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES  
MAYO 2024  
ALMUERZO ALUMNOS 4º BÁSICO - IV MEDIO



SEMANA 01			miércoles, 01 de may.	jueves, 02 de may.	viernes, 03 de may.
Sopa			<b>FESTIVO DÍA NACIONAL DEL TRABAJO</b>	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar				Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitas -Ens Betarraga-cebolla
Alternativas				Goulash de vacuno-Espirales / Spaghettis-Alfredo	Pollo apanado-papas duquesas / Chuleta de cerdo al jugo-Arroz granado
Menú Hipocalórico				Omelette jamón queso-Ensaladas surtidas	Pollo asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano				Omelette de queso-	Tortilla de verduras-
Dieta				Churrasco a la plancha-Arroz perla	Carne asada-Espirales
Bar de Postres				Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación
SEMANA 02	lunes, 06 de may.	martes, 07 de may.	miércoles, 08 de may.	jueves, 09 de may.	viernes, 10 de may.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Tomate-choclo-Ens Zanahoria-pimenton verde	Ens Lechuga-aceituna-Ens Pepino-rabanito-Ens Betarraga-cebolla	Ens Lechuga mix-Ens Tomate-cebolla-Ens Primavera	Ens Lechuga-Ens Betarraga-cebolla-Ens Zapallito italiano	Ens Repollo -zanahoria-Ens Tomate-ciboulette-Ens Apio cilantro
Alternativas	Salsa pomodoro-Raviolis / Cerdo mongoliano-Arroz perla	Lentejas Parmesanas- / Escalopa jamón queso-Pure	Carbonada de ave- / Hamburguesa al horno-Arroz al curry	Pechuga grillé-Espirales / Pulpa asada-Papas leonesas	Carne al jugo-Papas Fritas (horneadas) / Chaparrita (1 )-
Menú Hipocalórico	Quesillo apanado-Ensaladas surtidas	Tomate Reina-Ensaladas surtidas	Filetillo de ave grillé-Ensaladas surtidas	Tortilla de acelga - zanahoria-Ensaladas surtidas	Carne al jugo-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Quesillo apanado-Arroz	Lentejas guisadas-Crutones	Tortillas de quinoa-Verduras salteadas	Guiso de acelga c/soya-Arroz perla	Hamburguesa de soya-Papas fritas
Dieta	Pechuga a la plancha-Arroz blanco	Churrasco a la plancha-Papas cocidas	Hamburguesa casera-Spagueti	Carne al jugo-Arroz blanco	Juliana de ave-Papas cocidas
Bar de Postres	Jalea-Suspiro limeño-Fruta natural de la estación	Jalea-Avena con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Sémola con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación
SEMANA 03	lunes, 13 de may.	martes, 14 de may.	miércoles, 15 de may.	jueves, 16 de may.	viernes, 17 de may.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Zanahoria-choclo -Ens. Coliflor-brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Lechuga-aceituna -Ens Habas-cebolla cilantro -Ens Arvejitas-chochlo	Ens Repollo mix -Ens Betarraga cilantro -Ens. Tomate- pepino	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Zanahoria-chochlo -Ens Apio aceituna
Alternativas	Salsa boloñesa-Spaghetti / Cazuela de pollo-	Porotos con riendas- / Goulash de vacuno-Arroz	Pastel de papas- / Filetillos de ave a la plancha-Choclo a la crema	Stroganoff de cerdo-Arroz granado / Lasaña boloñesa-	Pollo asado-Papas fritas (horneadas) / Pizza Napolitana-
Menú Hipocalórico	Pechuga de pollo-Ensaladas surtidas	Tortilla de acelga-Ensaladas surtidas	Omelette de jamón - arvejitas-Ensaladas surtidas	Carne asada-Ensaladas surtidas	Pollo asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Panqueque de acelga -Papas fritas	Porotos con riendas-	Tortilla de p. verdes-Arroz al cilantro	Lasaña -de verduras	Pizza -vegetariana
Dieta	Juliana de carne-Arroz blanco	Pechuga de pollo grillé-Papas cocidas	Hamburguesa al horno-Espirales	Pollo asado-Papas cocidas	Carne asada-Arroz blanco
Bar de Postres	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación
SEMANA 04		martes, 21 de may.	miércoles, 22 de may.	jueves, 23 de may.	viernes, 24 de may.
Sopa		<b>FESTIVO DÍA DE LAS GLORIAS</b>	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar			Ens Repollo-zanahoria-Ens Tomate-cebolla-Ens Habas-ciboulette	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitas -Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomate-chochlo-Ens Zanahoria-pimenton verde
Alternativas			Hamburguesa casera en salsa-Espirales / Cerdo mongoliano-Arroz chow fan	Juliana de vacuno-Puré de papas / Huevo frito-Charquicán de verduras	Nugget de pollo-Papas fritas (horneadas) / Carne mechada-Arroz primavera
Menú Hipocalórico			Croqueta de atún-Ensaladas surtidas	Tortilla mexicana-carne choclo tomate palta	Pollo asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano			Quiche de espinaca-Verduras salteadas	Charquican-	Hamburguesa de soya queso-Corbatitas
Dieta			Carne al jugo-Arroz blanco	Churrasco a la plancha-Papas cocidas	Pechuga de pollo grillé-Spaghetti
Bar de Postres			Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla -Fruta natural de la estación	Jalea-Bavaroisse-Fruta natural de la estación
SEMANA 05	lunes, 27 de may.	martes, 28 de may.	miércoles, 29 de may.	jueves, 30 de may.	viernes, 31 de may.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Tomate-cebolla-Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria-chochlo -Ens. Coliflor-brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Lechuga-tomate-Ens Pepino-zanahoria-Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitas -Ens Betarraga-cebolla
Alternativas	Pech de ave grillé-Espirales / Pancutras-	Garbanzos guisados- / Pulpa al horno-Arroz	Salsa italiana-Mostaciolis / Estofado de ave-	Asado alemán-Arroz Pilaf / Chuleta leonesa-Pure	Pollo asado-Papas fritas / Completo italiano-
Menú Hipocalórico	Pechuga de pollo-Ensaladas surtidas	Tortilla de acelga-Ensaladas surtidas	Pechuga de pavo asada-Ensaladas surtidas	Zapallito italiano rellano-Ensaladas surtidas	Carne al jugo-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Fritos de porotos verdes-	Garbanzos-	Mostacholis -Salsa de champiñon	Zapaqllito relleno-	Tortilla mexicana -Guacamole
Dieta	Filetillo de pollo a la plancha-Papas cocidas	Carne al jugo-Spaghetti	Churrasco a la plancha-Arroz pilaf	Hamburguesa casera-Espirales	Pech de pollo grille-Papas cocidas
Bar de Postres	Jalea-Flan bicolor -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse -Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación