



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**MAYO 2023**  
**ALMUERZO ALUMNOS 1° - 3° BÁSICO**



SEMANA 01		martes, 02 de may.	miércoles, 03 de may.	jueves, 04 de may.	viernes, 05 de may.	
Salad Bar		Ens Repollo -Ens Pepino -Ens Zanahoria	Ens Lechuga -Ens Cebolla cilantro -Ens Apio aceituna	Ens Repollo mix -Ens Tomate -Ens Porotos negros	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria -Ens Betarraga	
Alternativa 1		Lentejas a la parmesana-	Lasaña boloñesa-	Juliana de ave-Arroz arabe	Pollo apanado-Papas fritas horneadas	
Dieta		Pescado al vapor-Quifaros	Filetitos de pollo a la plancha-Arroz blanco	Churrasco-Papas salteadas	Pollo grille-Arroz blanco	
Bar de Postres		Jalea-Mousse frutillas-Fruta natural de la estación	Jalea -Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Avena con leche y pasas-Fruta natural de la estación	Jalea-Bavaois-Fruta natural de la estación	
SEMANA 02		lunes, 08 de may.	martes, 09 de may.	miércoles, 10 de may.	jueves, 11 de may.	viernes, 12 de may.
Salad Bar		Ens Repollo morado -Ens Tomate-Ens Pepino primavera	Ens Lechuga-Ens Apio aceituna -Ens Betarraga	Ens Mix Lechuga -Ens Chilena -Ens Habas	Ens Lechuga-Ens Betarraga ssa verde -Ens Porotos negros cebollín	Ens Mix Repollo -Ens Apio cilantro -Ens. Pepino tomate
Alternativa 1		Cerdo al orégano-Arroz graneado	Garbajos guisados-	Asado alemán-Papas Doradas	Salsa Boloñesa-Espirales	Pollo Asado-Papas fritas (horneadas)
Dieta		Pescado al vapor-Arroz graneado	Hamburguesa casera-Puré de papas	Pechuga grillé-Mostacciolis	Croquetas de atún al horno-Arroz blanco	Carne a la plancha-Papas cocidas
Bar de Postres		Jalea-Deliceam-Fruta natural de la estación	Jalea-Flan bicolor-Fruta natural de la estación	Jalea-Ilusión de yogurt-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche nevada-Fruta natural de la estación
SEMANA 03		lunes, 15 de may.	martes, 16 de may.	miércoles, 17 de may.	jueves, 18 de may.	viernes, 19 de may.
Salad Bar		Ens Mix Lechuga -Ens. Chilena-Ens. Primavera	Ens Repollo -Ens. Pepino zanahoria-Ens. Papas mayo	Ens Lechuga mix -Ens. Cebolla cilantro-Es. Apio aceituna	Ens Acelga pimentón -Ens. Repollo aceituna-Ens. Chilena	Ens Lechuga -Ens. Zanahoria-Ens. Betarraga cebolla
Alternativa 1		Pastel de Carne-Arroz árabe	Lentejas guisadas-	Chapsui de ave-Arroz Chaufan	Pastel de papas-	Carne al Jugo-Papas Fritas al horno
Dieta		Pollo al horno-Puré de papas	Pescado al vapor-Arroz graneado	Filetito de pollo al horno-Mostacciolis	Croqueta de carne al horno-Puré de papas	Juliana de ave a la plancha -Espirales
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-Helado-Fruta natural de la estación
SEMANA 04		lunes, 22 de may.	martes, 23 de may.	miércoles, 24 de may.	jueves, 25 de may.	viernes, 26 de may.
Salad Bar		Ens Repollo-Ens Tomate pepino -Ens Zanahoria	Ens Lechuga -Ens Pepino-Ens Coliflor	Ens Repollo mix-Ens Betarraga sésamo -Ens Apio manzana verde	Ens Lechuga -Ens Chilena -Ens Zapallito italiano	Ens Mix Lechuga -Ens Apio aceituna -Ens Repollo mix
Alternativa 1		Hamburguesa-Espirales a la mantequilla	Porotos con rienda -	Pollo al jugo-Spaguetti	Carne Mongoliana-Arroz pilaf	Pizza napolitana-
Dieta		Pollo cocido-Espirales	Vacuno al horno-Arroz	Pollo a la plancha-Papas cocidas	Pavo molido con zanahoria-Tallarines	Ave asada-Arroz
Bar de Postres		Jalea-Deliceam-Fruta natural de la estación	Jalea-Flan bicolor-Fruta natural de la estación	Jalea-Ilusión -Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche nevada-Fruta natural de la estación
SEMANA 05		lunes, 29 de may.	martes, 30 de may.	miércoles, 31 de may.		
Salad Bar		Mix lechuga-Ens Repollo morado-Primavera	Ens Acelga zanahoria -Ens Chilena-Ens Betarraga	Ens Lechuga -Ens Pepino -Ens Zapallito italiano		
Alternativa 1		Aji de Gallina-Arroz perla	Salsa Boloñesa-Spaguetti	Lentejas Guisada-		
Dieta		Pollo a la plancha-Arroz	Pollo al Horno-Fideos	Budín de zapallo Italiano-Papas cocida		
Bar de Postres		Jalea-Bavaoise-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Suspiro limeño-Fruta natural de la estación		

**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES****MAYO 2023****ALMUERZO ALUMNOS 4º BÁSICO - IV MEDIO**

SEMANA 01		martes, 02 de may.	miércoles, 03 de may.	jueves, 04 de may.	viernes, 05 de may.	
Sopa		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	
Salad Bar		Ens Repollo -Ens Pepino -Ens Zanahoria	Ens Lechuga -Ens Cebolla cilantro - Ens Apio aceituna	Ens Repollo mix -Ens Tomate -Ens Porotos negros	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria - Ens Betarraga	
Alternativas		Chorizo-Lentejas a la parmesana / Trutro de pollo asado-Arroz perla	Lasaña boloñesa- / Chuleta grillé- Papas doradas	Juliana de ave-Arroz arabe / Cazuela de vacuno-	Pollo apanado-Papas fritas horneadas / Pizza napolitana-	
Menú Hipocalórico		Trutro de pollo asado-Ensaladas surtidas	Quesillo apanado-Ensaladas surtidas	Huevo relleno-Ens. Surtidas	Pollo a la plancha-Ens. Surtidas	
Vegetariano		Omelette de champignones-Arroz perla	Asado alemán Soya-Puré	Tortilla de porotos verdes-Arroz arabe	Lasaña Verduras-	
Dieta		Pescado al vapor-Quifaros	Filetitos de pollo a la plancha-Arroz blanco	Churrasco-Papas salteadas	Pollo grille-Arroz blanco	
Bar de Postres		Jalea-Mousse frutillas-Fruta natural de la estación	Jalea -Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Avena con leche y pasas-Fruta natural de la estación	Jalea-Bavaois-Fruta natural de la estación	
SEMANA 02		lunes, 08 de may.	martes, 09 de may.	miércoles, 10 de may.	jueves, 11 de may.	viernes, 12 de may.
Sopa		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar		Ens Repollo morado -Ens Tomate- Ens Pepino primavera	Ens Lechuga-Ens Apio aceituna - Ens Betarraga	Ens Mix Lechuga -Ens Chilena -Ens Habas	Ens Lechuga-Ens Betarraga ssa verde -Ens Porotos negros cebollin	Ens Mix Repollo -Ens Apio cilantro -Ens. Pepino tomate
Alternativas		Cerdo al orégano-Arroz graneado / Salsa Bontoux-Spaguetti	Chorizo-Garbanzos guisados / Huevo frito-Charquican de verduras	Asado alemán-Papas Doradas / Pancutras -	Salsa Boloñesa-Espirales / Carbonada de vacuno-	Pollo Asado-Papas fritas (horneadas) / Carne al jugo-Arroz primavera
Menú Hipocalórico		Pollo a la plancha-Ens. Surtidas	Tortilla de Verduras-Ens. Surtidas	Hamburguesa casera-Ens. Surtidas	Omelette mediterraneo-Ens. Surtidas	Pollo Asado-Ens. Surtidas
Vegetariano		Salsa Champiñon-Spaguetti	Garbanzos guisados-	Tortilla de verduras-Papas Doradas	Bolognesa de Soya-Espirales	Panqueque de acelgas-Papas fritas (horneadas)
Dieta		Pescado al vapor-Arroz graneado	Hamburguesa casera-Puré de papas	Pechuga grillé-Mostacciolis	Croquetas de atún al horno-Arroz blanco	Carne a la plancha-Papas cocidas
Bar de Postres		Jalea-Delicecream-Fruta natural de la estación	Jalea-Flan bicolor-Fruta natural de la estación	Jalea-Ilusión de yogurt-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche nevada-Fruta natural de la estación
SEMANA 03		lunes, 15 de may.	martes, 16 de may.	miércoles, 17 de may.	jueves, 18 de may.	viernes, 19 de may.
Sopa		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar		Ens Mix Lechuga -Ens. Chilena- Ens. Primavera	Ens Repollo -Ens. Pepino zanahoria- Ens. Papas mayo	Ens Lechuga mix -Ens. Cebolla cilantro-Ens. Apio aceituna	Ens Acelga pimentón -Ens. Repollo aceituna-Ens. Chilena	Ens Lechuga -Ens. Zanahoria-Ens. Betarraga cebolla
Alternativas		Pastel de Carne-Arroz árabe / Cazuela de ave-	Longaniza-Lentejas guisadas / Pulpa de cerdo al horno-Papas Rústica	Chapsul de ave-Arroz Chaufan / Estofado de vacuno-	Pastel de papas- / Salsa bolognesa- Ravioles	Carne al Jugo-Papas Fritas al horno / Chuleta grillé-Arroz pilaf
Menú Hipocalórico		Pastel de Carne-Ens. surtidas	Pescado a la plancha-Ens. surtidas	Cornet Jamon relleno y huevo duro- Ens. surtidas	Pescado apanado-Ens. surtidas	Carne asada-Ens. surtidas
Vegetariano		Omelette de verduras -Arroz árabe	Lentejas guisadas-	Tortilla Oriental-Arroz	Croquetas de verduras-Puré	Tacos de verduras-Papas Fritas al horno
Dieta		Pollo al horno-Puré de papas	Pescado al vapor-Arroz graneado	Filetito de pollo al horno- Mostacciolis	Croqueta de carne al horno-Puré de papas	Juliana de ave a la plancha - Espirales
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-Helado-Fruta natural de la estación
SEMANA 04		lunes, 22 de may.	martes, 23 de may.	miércoles, 24 de may.	jueves, 25 de may.	viernes, 26 de may.
Sopa		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar		Ens Repollo-Ens Tomate pepino - Ens Zanahoria	Ens Lechuga -Ens Pepino-Ens Coliflor	Ens Repollo mix-Ens Betarraga sésamo -Ens Apio manzana verde	Ens Lechuga -Ens Chilena -Ens Zapallito italiano	Ens Mix Lechuga -Ens Apio aceituna -Ens Repollo mix
Alternativas		Albóndigas atomatadas-Espirales a la mantequilla / Ajíaco de vacuno-	Longaniza-Porotos con rienda / Escalopa de cerdo-Arroz arabe	Pollo al jugo-Spaguetti / Pescado frito-Puré	Carne Mongoliana-Arroz pilaf / Cazuela de albondigas -	Pizza napolitana- / Pollo apanado- Papas fritas horneadas
Menú Hipocalórico		Tomate relleno reina-Ensaladas Surtidas	Escalopa de cerdo-Ensaladas Surtidas	Filete de pescado a la plancha- Ensaladas Surtidas	Salteado de vacuno -Ensaladas Surtidas	Pollo apanado-Ensaladas Surtidas
Vegetariano		Hamburguesa de Soya-Espirales	Porotos con rienda -	Salteado de champiñones-Papas cocidas	Budin de verduras-Arroz	Pizza vegetariana-
Dieta		Pollo cocido-Espirales	Vacuno al horno-Arroz	Pollo a la plancha-Papas cocidas	Pavo molido con zanahoria- Tallarines	Ave asada-Arroz
Bar de Postres		Jalea-Delicecream-Fruta natural de la estación	Jalea-Flan bicolor-Fruta natural de la estación	Jalea-Ilusión -Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche nevada-Fruta natural de la estación
SEMANA 05		lunes, 29 de may.	martes, 30 de may.	miércoles, 31 de may.		
Sopa		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema		
Salad Bar		Mix lechuga-Ens Repollo morado- Primavera	Ens Acelga zanahoria -Ens Chilena- Ens Betarraga	Ens Lechuga -Ens Pepino -Ens Zapallito italiano		
Alternativas		Aji de Gallina-Arroz perla / Cazuela de vacuno-	Salsa Boloñesa-Spaguetti / Chuleta- Choclo a la crema	Chorizo-Lentejas Guisada / Budin de zapallo Italiano-Arroz choclo		
Menú Hipocalórico		Vacuno al horno-Ensaladas Surtidas	Pollo al Horno-Ensaladas Surtidas	Zapallitos Rellenos-Ensaladas Surtidas		
Vegetariano		Panqueque de verduras-Arroz	Lasagna vegetariana-	Lentejas Guisada-		
Dieta		Pollo a la plancha-Arroz	Pollo al Horno-Fideos	Budin de zapallo Italiano-Papas cocida		
Bar de Postres		Jalea-Bavaoise-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Suspiro limeño-Fruta natural de la estación		