



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES
MARZO 2024
ALMUERZO ALUMNOS 1º - 3º BÁSICO**



SEMANA 03	lunes, 11 de mar.	martes, 12 de mar.	miércoles, 13 de mar.	jueves, 14 de mar.	viernes, 15 de mar.
Salad Bar	Ens Mix Lechuga -Ens Chilena -Ens Primavera	Ens Repollo -Ens Pepino -Ens Zanahoria	Ens Lechuga mix -Ens Cebolla cilantro -Ens Apio	Ens Acelga pimentón -Ens Tomate -Ens Betarraga cebolla	Ens Repollo-Ens Betarraga-Ens Choclo
Alternativa 1	Escalopa york-Arroz pilaf	Porotos granados con pilco-	Huevo frito-Charquicán	Tomatican-Arroz	Carne al jugo-Papas fritas (horneadas)
Dieta	Carne al jugo-Spaghetti	Filetillo de pollo grillé-Papas cocidas	Carne al horno-Arroz blanco	Filetillo de pollo grillé-Papas salteadas	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	lunes, 18 de mar.	martes, 19 de mar.	miércoles, 20 de mar.	jueves, 21 de mar.	viernes, 22 de mar.
Salad Bar	Ens Repollo-Ens Tomate -Ens Pepino	Ens Lechuga -Ens Choclo-Ens Brócoli	Ens Repollo mix-Ens Betarraga -Ens Pepino	Ens Lechuga -Ens Tomate -Ens Zapallito italiano	Ens Mix Lechuga -Ens Apio-En Repollo morado
Alternativa 1	Pollo al jugo -Arroz	Chorizo-Lentejas guisadas	Pollo Apanado-Choclo a la crema	Salsa Bolognesa-Tallarines	Pizza Napolitana-
Dieta	Hamburguesa al horno-Espirales	Juliana de ave-Arroz blanco	Filetillo grillé-Papas salteadas	Carne al jugo-Spaghetti	Churrasco a la plancha-Arroz perla
Bar de Postres	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Semola con leche -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla -Fruta natural de la estación	Jalea-Bavaroisse-Fruta natural de la estación

SEMANA 05	lunes, 25 de mar.	martes, 26 de mar.	miércoles, 27 de mar.	jueves, 28 de mar.	viernes, 29 de mar.
Salad Bar	Ens Lechuga -Ens Chilena -Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria -Ens Choclo-Ens Betarraga	Ens Lechuga -Ens Pepino -Ens Zapallito italiano	Ens Repollo mix -Ens Tomate -Ens Porotos negros	FESTIVO
Alternativa 1	Nuggets de Pollo-Arroz	Chorizo-Porotos con tallarines	Salsa italiana-Spaguetti	Salchipapas-	VIERNES SANTO
Dieta	Carne al jugo-Arroz blanco	Hamburguesa casera-Quifaros	Chrrasco a la plancha-Papas cocidas	Filetillo de pollo grillé-Arroz blanco	
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	



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



SEMANA 03	lunes, 11 de mar.	martes, 12 de mar.	miércoles, 13 de mar.	jueves, 14 de mar.	viernes, 15 de mar.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Mix Lechuga -Ens Chilena - Ens Primavera	Ens Repollo -Ens Pepino -Ens Zanahoria	Ens Lechuga mix -Ens Cebolla cilantro -Ens Apio	Ens Acelga pimentón -Ens Tomate - Ens Betarraga cebolla	Ens Repollo-Ens Betarraga-Ens Choclo
Alternativas	Escalopa york-Arroz pilaf / Carbonada-	Porotos granados con pilco- / Spaghettis oriental-	Huevo frito-Charquicán / Lasagna bolognesa-	Tomatican-Arroz / Cazuela de ave-	Carne al jugo-Papas fritas (horneadas) / Completo italiano-
Menú Hipocalórico	Tomate Reina-Ensaladas surtidas	Carne al Horno-Ensaladas surtidas	Filete de Pollo-Ensaladas Surtidas	Omelette de verduras y jamon-Ensaladas surtidas	Carne al jugo-Ensaladas Surtidas
Vegetariano	Salteado thai de vegetales- Espirales	Porotos granados con pilco-	Lasaña Florentina-	Omelette -Champiñones	Completo as con carne vegetal-
Dieta	Carne al jugo-Spaghetti	Filetillo de pollo grillé-Papas cocidas	Carne al horno-Arroz blanco	Filetillo de pollo grillé-Papas salteadas	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	lunes, 18 de mar.	martes, 19 de mar.	miércoles, 20 de mar.	jueves, 21 de mar.	viernes, 22 de mar.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Repollo-Ens Tomate -Ens Pepino	Ens Lechuga -Ens Choclo-Ens Brócoli	Ens Repollo mix-Ens Betarraga - Ens Pepino	Ens Lechuga -Ens Tomate -Ens Zapallito italiano	Ens Mix Lechuga -Ens Apio-En Repollo morado
Alternativas	Pollo al jugo -Arroz / Salsa Pomodoro-Ravioles	Chorizo-Lentejas guisadas / Hamburguesa atomatada-Puré	Pollo Apanado-Choclo a la crema / Cazuela de Vacuno-	Salsa Bolognesa-Tallarines / Cerdo Mongoliano-Arroz Chaufan	Pizza Napolitana- / Pollo Asado- Papas Fritas
Menú Hipocalórico	Croqueta de Atun-Ensaladas surtidas	Omelette jamon queso-Ensaladas surtidas	Carne asada-Ensaladas surtidas	Hamburguesa casera-Ensaladas surtidas	Pollo Asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Tortilla de verduras-Arroz	Lentejas parmesanas-	Panqueque de acelga -	Hamburguesa de Soya-Papas rústicas	Pizza vegetariana-
Dieta	Hamburguesa al horno-Espirales	Juliana de ave-Arroz blanco	Filetillo grillé-Papas salteadas	Carne al jugo-Spaghetti	Churrasco a la plancha-Arroz perla
Bar de Postres	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Semola con leche -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla -Fruta natural de la estación	Jalea-Bavaroisse-Fruta natural de la estación

SEMANA 05	lunes, 25 de mar.	martes, 26 de mar.	miércoles, 27 de mar.	jueves, 28 de mar.	viernes, 29 de mar.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	
Salad Bar	Ens Lechuga -Ens Chilena -Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria -Ens Choclo-Ens Betarraga	Ens Lechuga -Ens Pepino -Ens Zapallito italiano	Ens Repollo mix -Ens Tomate -Ens Porotos negros	FESTIVO
Alternativas	Nuggets de Pollo-Arroz / Carbonada de vacuno-	Chorizo-Porotos con tallarines / Hamburguesa casera-Papas Lyonesas	Salsa italiana-Spaguetti / Pulpas Asada-Guiso de zapallo italiano	Salchipapas- / Pollo Asado-Arroz Arabe	VIERNES SANTO



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



Menú Hipocalórico	Rollitos de Jamon Palta-Ensaladas surtidas	Pechuga de Pollo-Ensaladas surtidas	Zapallito italiano Relleno-Ensaladas surtidas	Carne Asada-Ensaladas surtidas	
Vegetariano	Quesillo Palta-Ensaladas	Porotos con tallarines-	Zapallito Relleno (carne vegetal)-	Canelones -queso y verduras	
Dieta	Carne al jugo-Arroz blanco	Hamburguesa casera-Quifaros	Chrrasco a la plancha-Papas cocidas	Filetillo de pollo grillé-Arroz blanco	
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	