



MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES

ABRIL 2024

ALMUERZO ALUMNOS 1° - 3° BÁSICO



SEMANA 01	lunes, 01 de abr.	martes, 02 de abr.	miércoles, 03 de abr.	jueves, 04 de abr.	viernes, 05 de abr.
Salad Bar	Ens Lechuga -Ens Chilena -Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria -Ens. Tomate-Ens Betarraga	Ens Lechuga -Ens Pepino -Ens Zapallito italiano	Ens Repollo mix -Ens Tomate -Ens Porotos negros	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria - Ens Betarraga
Alternativa 1	Salsa bolognesa-Ravioles	Chuleta al jugo-Puré de papas	Pollo al jugo-Arroz graneado	Albondigas en salsa-Spagetti	Carne al jugo-papas duquesas
Dieta	Filetillo de pollo grillé-Arroz blanco	Hamburguesa casera-Quifaros	Carne asada-Papas cocidas	Pescado al horno-Arroz blanco	Escalopa a la plancha-Espirales
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
SEMANA 02	lunes, 08 de abr.	martes, 09 de abr.	miércoles, 10 de abr.	jueves, 11 de abr.	viernes, 12 de abr.
Salad Bar	Ens Repollo-Ens Tomate-Ens Choclo	Ens Lechuga-Ens Pepino-Ens Betarraga	Ens Mix Lechuga -Ens Chilena - Ens Primavera	Ens Lechuga-Ens Betarraga-Ens Zapallito italiano	Ens Repollo -Ens Tomate-Ens Apio cilantro
Alternativa 1	Pollo Mongoliano-Arroz chaw fan	Huevo lluvia-Lentejas	Pastel de Papas-	Pechuga de pollo apanada-spaghettis en salsa	Carne mechada-Papas fritas horneadas
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-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, 15 de abr.	martes, 16 de abr.	miércoles, 17 de abr.	jueves, 18 de abr.	viernes, 19 de abr.
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	Pescado Apanado-Arroz graneado	Porotos-Chorizo	Lasaña boloñesa-	Escalopa Jamon Queso-Corbatitas al perejil	Pollo asado-Papas fritas (horneadas)
Dieta	Hamburguesa al horno-Espirales	Juliana de ave-Arroz blanco	Pescado al horno-Papas salteadas	Carne asada-Spaghetti	Churrasco a la plancha-Arroz perla
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, 22 de abr.	martes, 23 de abr.	miércoles, 24 de abr.	jueves, 25 de abr.	viernes, 26 de abr.
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	Tomaticán-Arroz arabe	Salsa bolognesa-Fetuccini	Pech de pollo apanado-Puré de papas	Albondigas a la española -espirales	Carne asada-Papas Fritas Horneadas
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-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, 29 de abr.	martes, 30 de abr.			
Salad Bar	Ens Lechuga -Ens Chilena -Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria -Ens Choclo-Ens Betarraga			
Alternativa 1	Pulpa de Cerdo al jugo-Spaguetti	Chorizo-Lentejas parmesanas			
Dieta	Carne al jugo-Spaghetti	Pescado al horno-Arroz pilaf			
Bar de Postres	Jalea-Flan bicolor -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse -Fruta natural de la estación			



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



SEMANA 01	lunes, 01 de abr.	martes, 02 de abr.	miércoles, 03 de abr.	jueves, 04 de abr.	viernes, 05 de abr.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Lechuga -Ens Chilena -Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria -Ens. Tomate-Ens Betarraga	Ens Lechuga -Ens Pepino -Ens Zapallito italiano	Ens Repollo mix -Ens Tomate -Ens Porotos negros	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria -Ens Betarraga
Alternativas	Salsa bolognesa-Ravioles / Filetillo de pollo al ajillo-Arroz primavera	Chuleta al jugo-Puré de papas / Viena-Lentejas guisadas	Pollo al jugo-Arroz graneado / Juliana de vacuno-Papas leonesas	Albondigas en salsa-Spagueti / Carbonada-	Carne al jugo-papas duquesas / Pizza napolitana-
Menú Hipocalórico	Filetillo de pollo grillé-Ensaladas surtidas	Huevo golf-Ensaladas surtidas	Queso fresco palt-Ensaladas surtidas	Hamburguesa casera-Ensaladas surtidas	Tomate relleno-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Curry de garbanzos -Arroz blanco y ciboulette	Crutones -Lentejas guisadas	-Queso fresco palta	Albondigas(soya) en salsa-Spagueti	Quiche de champiñon-Caracolitos al orégano
Dieta	Filetillo de pollo grillé-Arroz blanco	Hamburguesa casera-Quifaros	Carne asada-Papas cocidas	Pescado al horno-Arroz blanco	Escalopa a la plancha-Espirales
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
SEMANA 02	lunes, 08 de abr.	martes, 09 de abr.	miércoles, 10 de abr.	jueves, 11 de abr.	viernes, 12 de abr.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Repollo-Ens Tomate-Ens Choclo	Ens Lechuga-Ens Pepino-Ens Betarraga	Ens Mix Lechuga -Ens Chilena -Ens Primavera	Ens Lechuga-Ens Betarraga-Ens Zapallito italiano	Ens Repollo -Ens Tomate-Ens Apio cilantro
Alternativas	Pollo Mongoliano-Arroz chaw fan / Ajijaco-	Huevo lluvia-Lentejas / Juliana de carne al jugo-spaghettis	Pastel de Papas - / Arroz - valenciana	Pechuga de pollo apanada-spaghettis en salsa / Hamburguesa con acelga a la crema	Carne mechada-Papas fritas horneadas / Pulpa asada-verduras salteadas
Menú Hipocalórico	Pechuga de pollo-Ensaladas surtidas	Croqueta de atun-Ensaladas surtidas	Tomate Reina-Ensaladas surtidas	Hamburguesa casera-Ensaladas surtidas	Carne Asada-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Tortilla de porotos verdes-	Huevo lluvia-Lentejas	Fritos de coliflor-	Hamburguesa de soya -con acelga a la crema	Tortilla mexicana-con verduras salteadas
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-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, 15 de abr.	martes, 16 de abr.	miércoles, 17 de abr.	jueves, 18 de abr.	viernes, 19 de abr.
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	Pescado Apanado-Arroz graneado / Cazuela de Vacuno-	Porotos-Chorizo / Asado Aleman-Papas mayo	Lasaña boloñesa- / Juliana de pollo-Arroz primavera	Escalopa Jamon Queso-Corbatitas al perejil / Charquican-Huevo Frito	Pollo asado-Papas fritas (horneadas) / Pulpa a la mostaza-Arroz perla
Menú Hipocalórico	Carne al jugo-Ensaladas surtidas	Hamburguesa casera-Ensaladas surtidas	Filetillos de pollo al ajillo-Ensaladas surtidas	Tortilla de zanahoria-Ensaladas surtidas	Pollo Asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Tortillas de quinoa-Arroz primavera	Porotos con tallariness-	Lsaña de verduras-	Charquican -Huevo Frito	Quiche de champiñon-arroz
Dieta	Hamburguesa al horno-Espirales	Juliana de ave-Arroz blanco	Pescado al horno-Papas salteadas	Carne asada-Spaghetti	Churrasco a la plancha-Arroz perla
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, 22 de abr.	martes, 23 de abr.	miércoles, 24 de abr.	jueves, 25 de abr.	viernes, 26 de abr.
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	Tomatición-Arroz arabe / Cazuela de pollo-	Salsa bolognesa-Fetuccinni / Garbanzos -Chorizo	Pech de pollo apanado-Puré de papas / Beef de Panita al ajillo-con Arroz	Albondigas a la española -espirales / Chuleta de Cerdo-Verduras Salteadas	Carne asada-Papas Fritas Horneadas / Completo italiano-papas fritas
Menú Hipocalórico	Tortilla de acelga-Ensaladas surtidas	Quesillo Apanado-ensaladas	Pechuga de pollo-Ensaladas surtidas	Palta York-Ensaladas surtidas	Carne asada-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Tortilla de acelga-	Quesillo Apanado-	charquican de verduras-	Palta quesillo-	Salteado de soya -papas fritas
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-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, 29 de abr.	martes, 30 de abr.			
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema			
Salad Bar	Ens Lechuga -Ens Chilena -Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria -Ens Choclo-Ens Betarraga			
Alternativas	Pulpa de Cerdo al Jugo-Spagueti / Cazuela de pollo-	Chorizo-Lentejas parmesanas / Albondigas al Jugo-Arroz graneado			
Menú Hipocalórico	Pollo -Ensaladas surtidas	Carne Asada-Ensaladas surtidas			
Vegetariano	Tomate relleno-	Salteado thai de vegetales- Espirales			
Dieta	Carne al Jugo-Spaghetti	Pescado al horno-Arroz pilaf			
Bar de Postres	Jalea-Flan bicolor -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse -Fruta natural de la estación			