

MARZO

Colegio Academia de Humanidades 1er Ciclo: 1º y 3º Básico.



¿Quién atenderá a sus hijos?

Ellos serán atendidos por un selecto equipo de trabajo de Sodexo que operará bajo la dirección de una Administradora, quien a su vez será responsable de entregar un servicio personalizado y del mejor nivel, cumpliendo siempre con los estándares de higiene y calidad, con los que opera Sodexo.

Beneficios del servicio

Sus hijos diariamente almorzarán con la variedad de alimentos que cada uno necesita ingerir de acuerdo a su edad, de forma equilibrada, con la temperatura apropiada. Todo esto con la tranquilidad que ofrece una real seguridad alimentaria.

¿Cómo saber qué comerá su hijo?

Todos los meses publicaremos en la página web del colegio la minuta de almuerzo

\$2.000
ticket diario

MARZO

COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES 1er Ciclo : 1º y 3º Básico

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1
ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Repollo Morado
Palmitos

2

Huevo Duro
Charquican de Verduras

Fruta Estacion
Piña Alegre

Ensalada Lechuga
Jamon de Pavo

3

Emince de Pollo
Arroz al Perejil

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa

Ensalada Lechuga
Jamon de Pavo

4

Pechuga de Pollo
Grille
Papas Duquesas

Fruta Estacion
Yogurth con Cereal

Ensalada Apio
Palta

5

Varitas de Pescado
Arroz Griego

Fruta Estacion
Chileno

Ensalada Tomate
Huevo

6

Vacuno Arvejado
Spaghettis

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1
ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Repollo Morado
Palmitos

9

Charquican con Vacuno

Fruta Estacion
Piña Alegre

Ensalada Lechuga
Jamon de Pavo

10

Bastones Pollo Ssa
BBQ
Arroz al Perejil

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa

Ensalada Choclo
Palta

11

Pastel de Papas

Fruta Estacion
Natilla Manjar
/Almendra

Ensalada Tomate
Huevo

12

Lomo Cerdo Asado
Porotos con Tallarines

Fruta Estacion
Torta Selva Negra

Ensalada Lechuga
Atun

13

Lasaña Boloñesa

Fruta Estacion
Natilla Manjar
/Almendra

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1
ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Ensalada Choclo
Palmitos

16

Croqueta Atun Atomatada
Pure de Papas

Fruta Estacion
Duraznos al Jugo

Ensalada Lechuga
Jamon

17

Huevo Duro
Lentejas Guisadas

Fruta Estacion
Arroz con Leche

Ensalada Tomate
Aceitunas

18

Pollo al Jugo
Arroz Pilaf

Fruta Estacion
Compota Manzana

Espinaca/Zanahoria
Queso Fresco

19

Carbonada de Vacuno
Arroz Pilaf

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa

Ensalada Lechuga
Ensalada Choclo

20

Quesadillas Pollo
Papas Fritas

Fruta Estacion
Helado Paleta

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1
ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Ensalada Zanahoria
Huevo

23

Salsa Boloñesa
Spaghettis

Fruta Estacion
Piña Alegre

Ensalada Tomate
Palmitos

24

Varitas de Pescado
Arroz Curry
Choclo Entero

Fruta Estacion
Semola con Leche

Mix Repollos
Palta

25

Cerdo Grille
Pure de Papas
Choclos

Fruta Estacion
Yogurth con Cereal

Ensalada Lechuga
Quesillo

26

Huevo Duro
Garbanzos Guisados

Fruta Estacion
Profiteroles /Crema

Pepino/Tomate

27

Trutro de Pollo Asado
Papas Doradas

Fruta Estacion
Macedonia

ENTRADAS

PLATO DE FONDO 1
ACOMPaña MIENTOS

POSTRES

Ensalada Betarraga
Queso Gouda

30

Salsa de Atun
Quifaros

Fruta Estacion
Duraznos al Jugo

Ensalada Lechuga
Aceitunas

31

Cerdo Grille
Porotos con Tallarines

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa

TODOS LOS DÍAS PUEDES LLEVAR:
ENSALADA
+PLATO PRINCIPAL
Y POSTRE.



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, JUGO
O AGUA PURIFICADA.

sodexo

MARZO

Colegio Academia de Humanidades 2do Ciclo : 4º Básico a 4º Medio

The Sodexo logo is displayed on a light brown wooden-textured background. It features the word "sodexo" in a blue, lowercase, sans-serif font. A red swoosh underline is positioned under the "o" and "d", ending in a blue five-pointed star above the "o".

¿Quién atenderá a sus hijos?

Ellos serán atendidos por un selecto equipo de trabajo de Sodexo que operará bajo la dirección de una Administradora, quien a su vez será responsable de entregar un servicio personalizado y del mejor nivel, cumpliendo siempre con los estándares de higiene y calidad, con los que opera Sodexo.

Beneficios del servicio

Sus hijos diariamente almorzarán con la variedad de alimentos que cada uno necesita ingerir de acuerdo a su edad, de forma equilibrada, con la temperatura apropiada. Todo esto con la tranquilidad que ofrece una real seguridad alimentaria.

¿Cómo saber qué comerá su hijo?

Todos los meses publicaremos en la página web del colegio la minuta de almuerzo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria
Ensalada Choclo
Sopa de Carne/Fideos **2**

Asado de Cerdo
Papas Fritas
Arroz Zanahoria

Pechuga de Pavo Arvejado
Guiso Quinoa/Champ.

Pastel de Papas
Vegetariano

Quesillo Esp./Ens. Acelga
Zanahoria R. Morado
Lechuga
Fruta Estacion

Jalea Naranja
Helado Casata
Duraznos al Jugo

Ensalada Apio
Ensalada Tomate
Ensalada Habas Chilena **3**

Crema Verduras

Tallarines Bontue

Picante de Ave/papa asada
Arroz Zanahoria

Omelette Vegetariano

Ensalada Granjera

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Queque de Zanahoria
Macedonia

Ensalada Chilena
Ensalada Espinaca
Ensalada Lechuga **4**

Sopa de Carne/Fideos

Pechuga de Pollo Grille
Papas Duquesas

Huevo Duro
Garbanzos Guisados

Sushi Rolls Palmito

Vacuno con Ens. Tomate
Poroto Verde Zanahoria

Fruta Estacion
Jalea Piña /Yogurth
Bavarois Naranja
Yogurth con Cereal

Ensalada Lechuga/Aceitun
Ensalada Zapallo Italian
Zanahoria/Porotos Verdes **5**

Crema Champiñones

Pastel de Papas

Merluza Suiza
Arroz Zanahoria

Taco Carne Veg/Poroto
Negro
Salsa Guacamole

Ensalada Pavo/Queso
Fresco

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Arroz con Leche
Chilenito

Ensalada Tomate
Ensalada Mix Repollos
Lechuga/Pimenton **6**

Consome de Ave/Perejil

Vacuno Mechado
Spaghettis

Zapallo Italiano Gratin
Quinoa Graneada

Pimientos Rellenos

Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Leche Asada
Comp. Manz/Arandano

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Tomate
Ensalada Lechuga Mix
Ensalada Brusela/Pepino **9**

Crema Esparragos

Pechuga de Pollo Grille
Espiral Tricolor al Oregano

Huevo Duro
Charquican de Verduras

Bolognesa-soya

Queso Fresco/Ens. Espinaca
Betarraga Choclo

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna
Flan Chocolate
Piña Alegre

Ensalada Repollo/Cilantro
Ensalada Cebolla Asada
Tomate /Poroto Verde **10**

Sopa de Carne/Semola

Taco Vacuno/Guacamole
Arroz Chaufan

Chapsui de Pavo
Verduras Julianas al Oliva

Croquetas de quinoa

Ensalada del Pacifico

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Semola con Leche /Salsa
Macedonia

Ensalada Lechuga
Ensalada Apio
Ensalada Betarraga **11**

Consome de Ave/Huevo

Papas Rellenas con Queso
Budin de Verduras

Salsa Bolognesa
Quifaros al Perejil

Papas Rellenas con Queso

Pavo Grille/Ens. Zanahoria
Zap. Italiano Repollo
Morado

Fruta Estacion
Jalea Naranja /Platano
Natilla Manjar /Almendra
Huesillos con Mote

Ensalada Chilena
Ensalada Espinaca
Ensalada Choclo **12**

Crema Choclo

Asado de Cerdo
Porotos con Tallarines

Varitas de Pescado al Horno
Pure de Papas al
Ciboulette

Hamburguesa de Soya

Jamon Pavo Palta/Ens.
Lechuga Betarraga Choclo

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Avena con Leche
Torta Selva Negra

Lechuga Costina
Ensalada Zanahoria
Ensalada Coliflor **13**

Sopa de Pollo/Fideos

Cazuela de Albondigas

Pizza Napolitana

Pizza Vegetariana

Ensalada Cesar

Fruta Estacion
Jalea Naranja /Platano
Chandelle /Loco
Manzana Asada

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Repollo
Ensalada Lechuga
Ensalada Baltimore **16**

Crema Tomates

Pechuga de Pavo Arvejado
Guiso de Zapallo Italiano

Salsa Alfredo
Spaghettis

Fetuccini con Salsa de
Hongos

Ensalada del Chef

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna /Fruta
Flan Vainilla /Salsa
Duraznos al Jugo Diet

Ensalada Zanahoria
Ensalada Lechuga Mix
Ensalada Porotos Verdes **17**

Sopa de Carne/Semola

Huevo Duro
Lentejas Guisadas

Asado de Vacuno
Papas Lyonesas

Pastel de Choclo

Ensalada Mediterranea

Fruta Estacion
Jalea Piña /Yogurth
Arroz con Leche
Macedonia

Ensalada Mix
Ensalada Tomate
Cebolla Asada **18**

Crema Verduras

Salmon Asado
Arroz Zanahoria

Pastel de Papas

Mousaka de Zapallo
Italiano

Ensalada Granjera

Fruta Estacion
Jalea Naranja /Platano
Turron de Nueces
Compota de Manzana

Ensalada Lechuga
Ensalada Espinaca
Ensalada Choclo **19**

Sopa de Pollo/Fideos
Cabellos

Hamb. Vacuno Ssa
Champion
Tallarines Espinaca Aglio e
Olio

Lomo de Cerdo Salsa BBQ
Verduras Salteadas

Tacos Verduras /
Guacamole

Omelette Champiñon/Ens.
Pepino Lechuga Tomate

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Natilla Manjar /Almendra
Compota de Ciruelas

Ensalada Pepino
Ensalada Lechuga
Ensalada Choclo **20**

Crema Esparragos

Pechuga de Pollo al Jugo
Papas Fritas

Caldillo de Mariscos

Pimiento Relleno

Atun/Ens. Lechuga
Tomate Choclo

Fruta Estacion
Jalea Bicolor
Flan Lucuma
Crepes /Manjar

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria
Ensalada Habas Chilena **23**

Sopa de Carne/Fideos

Varitas de Pescado al Horno
Papas Salteadas

Pechuga de Pavo Asada
Verduras Asadas

Tortilla de Zanahoria

Ensalada del Huerto

Fruta Estacion
Jalea Naranja /Platano
Mousse Frambuesa
Duraznos al Jugo

Ensalada Tomate
Ensalada Zapallo Italiano
Ensalada Lechuga **24**

Crema Champiñones

Shawarma de Vacuno
Choclo Entero

Chapsui de Pollo
Arroz Chaufan

Chapsui de Carne Soya
Espirales Peperonata

Palta Rell.Queso /Ens.
Repollo Zanahoria P. Verde

Fruta Estacion
Copa Imperial
Pastel de Semola Manzanas
Compota de Ciruelas

Ensalada Mix Repollos
Ensalada Betarraga
Ensalada Choclo **25**

Consome de Ave/Perejil

Papa Rellena
Queso/Champiñon
Acelgas a la Crema

Lomo Cerdo Asado
Espirales Peperonata

Papa Rellena
Queso/Champiñon

Pollo Grille/Ens. Habas
Zanahoria Espinaca

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa/Yogurth
Flan Choco-Frutilla
Yogurth con Cereal

Ensalada Lechuga
Ensalada Zanahoria
Bruselas, Pepino y Perejil **26**

Crema Choclo

Churrasco Vacuno
Arroz Curry

Huevo Duro
Garbanzos Guisados

Shawarma Vegetariano

Jamon Pavo Palta/Ens.
Lechuga Betarraga Choclo

Fruta Estacion
Jalea Piña
Bavarois Limon
Profiteroles/Crema
Pastelera

Ensalada Tomate
Lechuga/Espinaca
Ensalada Arvejas **27**

Sopa de Pollo/Semola

Lasaña Boloñesa

Trutro Pollo Asado
Pure de Papas

Fritos de Coliflor

Ensalada Cesar

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna
Macedonia
Leche Nevada

SALAD BAR

SOPA

PLATO DE FONDO 1

PLATO DE FONDO 2

VEGETARIANO

NATURALMENTE

POSTRES

Ensalada Tomate
Ensalada Lechuga
Ensalada Choclo **30**

Crema Tomates

Cazuela de Pollo
Quifaros

Asado Aleman
Brocoli Gratinado

Bolognesa-soya

Ensalada Escandinava

Fruta Estacion
Jalea Melon Tuna /Fruta
Mousse Lucuma
Piña Alegre

Ensalada Lechuga
Zapallo Italiano/Zanahoria
Ensalada Apio **31**

Sopa de Carne/Semola

Lomo Cerdo Asado
Porotos con Tallarines

Merluza Suiza
Papas Doradas

Sushi Rolls Palmito

Ensalada Mediterranea

Fruta Estacion
Jalea Frambuesa
Arroz con Leche
Macedonia

TODOS LOS DÍAS PUEDES LLEVAR:
SALAD BAR + SOPA + PLATO
PRINCIPAL Y POSTRE CON
ALTERNATIVAS A ELECCIÓN



COMPLEMENTOS
DIARIOS:
ADEREZOS, PAN,
JUGO O AGUA
PURIFICADA

DIARIAMENTE PODRÁS
OPTAR POR
MENÚ O HIPOCALÓRICO EN
REEMPLAZO
DEL PLATO PRINCIPAL

