



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



SEMANA 01	lunes, 02 de sept.	martes, 03 de sept.	miércoles, 04 de sept.	jueves, 05 de sept.	viernes, 06 de sept.
Salad Bar	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Tomate-cebolla-Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria-choclo -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	Salsa de Ave-Canutones	Lentejas parmesanas-	Pollo apanado-spaguetti	Chapsui de vacuno-Arroz graneado	Pollo asado-Papas fritas (Horneadas)
Dieta	Pechuga pollo-Spaghetti	Carne a la plancha-Arroz pilaf	Churrasco a la plancha-Papas salteadas	Pechuga grillé-Arroz graneado	pollo asado-Pure de papas
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, 09 de sept.	martes, 10 de sept.	miércoles, 11 de sept.	jueves, 12 de sept.	viernes, 13 de sept.
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
Alternativa 1	Salsa italiana-Spaghetti	Porotos con rienda-	Escalopa jamon queso-Arroz perla	Lasaña boloñesa-	Asado chillanejo-Papas cocidas
Dieta	Salsa italiana (liv)-Spaguetti	Pescado al horno (liv)-Pure de papas	Pechuga de pollo asada (liv)-Arroz blanco	Churrasco al jugo (liv)-Mostacioli	Churrasco a la plancha-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			miércoles, 18 de sept.	jueves, 19 de sept.	viernes, 20 de sept.
Salad Bar	RECESO POR FIESTAS PATRIAS	RECESO POR FIESTAS PATRIAS	FESTIVO INDEPENDENCIA NACIONAL IRRENUNCIABLE	FESTIVO DÍA DE LAS GLORIAS DEL EJÉRCITO IRRENUNCIABLE	FESTIVO FERIADO ADICIONAL FIESTAS PATRIAS
Alternativa 1					
Dieta					
Bar de Postres					
SEMANA 04	lunes, 23 de sept.	martes, 24 de sept.	miércoles, 25 de sept.	jueves, 26 de sept.	viernes, 27 de sept.
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Pepino-tomate-Ens Choclo-zanahoria	Ens Lechuga-aceituna-Ens betarraga-cebolla-Ens Apio-aceituna	Ens Repollo-zanahoria-Ens Tomate-cebolla-Ens Habas-ciboulette	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitás -Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomate-choclo-Ens Zanahoria-pimenton verde
Alternativa 1	Filetillo de pollo arvejado-Spaguetti	Juliana de cerdo-Arroz graneado	Tomaticán-Papas salteadas	Huevo lluvia-Lentejas guisadas	Carne al jugo-Papas fritas (Horneadas)
Dieta	Juliana de vacuno (liv)-Espirales	Pescado al jugo (liv)-Pure de papas	Pollo a las finas hierbas (liv)-Arroz blanco	Churrasco al jugo (liv) -Spaguetti	Pechuga de pollo asada -Arroz blanco
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, 30 de sept.				
Salad Bar	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Tomate-cebolla-Ens Apio aceituna				
Alternativa 1	Truto pollo a la mostaza-Arroz				
Dieta	Filetillo de pollo a la plancha (liv) - Arroz blanco				
Bar de Postres	Jalea-Flan bicolor -Fruta natural de la estación				



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



SEMANA 01	lunes, 02 de sept.	martes, 03 de sept.	miércoles, 04 de sept.	jueves, 05 de sept.	viernes, 06 de sept.
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-choclo -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	Salsa de Ave-Canutones / Ajiaco-	Lentejas parmesanas- / Asado Alemán-Arroz primavera	Pollo apanado-spaguetti / Cazuela de vacuno-	Chapsui de vacuno-Arroz graneado / Tortilla española-	Pollo asado-Papas fritas (Horneadas) / Pizza napolitana-
Menú Hipocalórico	Tomate reina-Ensaladas surtidas	Carne al jugo-Ensaladas surtidas	Panqueque de carne - verduras-Ensaladas surtidas	Tortilla porotos verdes-Ensaladas surtidas	Pollo asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Omelette de champiñon-	Lentejas-Parmesanas	Panqueque de verduras -Papas leonesas	Guiso de acelga-Arroz graneado	Hamburguesa de betarraga-Espirales al orégano
Dieta	Pechuga pollo-Spaghetti	Carne a la plancha-Arroz pilaf	Churrasco a la plancha-Papas salteadas	Pechuga grillé-Arroz graneado	pollo asado-Pure de papas
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, 09 de sept.	martes, 10 de sept.	miércoles, 11 de sept.	jueves, 12 de sept.	viernes, 13 de sept.
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 italiana-Spaghetti / Pancutras	Porotos con rienda- / Hamburguesas caseras-Papas doradas	Escalopa jamon queso-Arroz perla / Truto de pollo asado-Choclo a la crema	Lasaña boloñesa- / Chuleta al jugo- Puré de papas	Asado chillanejo-Papas cocidas / -
Menú Hipocalórico	Huevo cavancha-Ensaladas surtidas	Molde de atún -Ensaladas surtidas	Pechuga de pollo asada -Ensaladas surtidas	Tomate reina -Ensaladas surtidas	Pechuga de ave grillé-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Wraps de verduras (3)-	Crutones -Lentejas guisadas	Chapsui de verduras -Arroz perla	Salsa pomodoro -Mostacioli	Escalopa de berenjena -Papas mayo
Dieta	Salsa italiana (liv)-Spaguetti	Pescado al horno (liv)-Pure de papas	Pechuga de pollo asada (liv)-Arroz blanco	Churrasco al jugo (liv)-Mostacioli	Churrasco a la plancha-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			miércoles, 18 de sept.	jueves, 19 de sept.	viernes, 20 de sept.
Sopa					
Salad Bar					
Alternativas	RECESO POR FIESTAS PATRIAS	RECESO POR FIESTAS PATRIAS	FESTIVO INDEPENDENCIA NACIONAL	FESTIVO DÍA DE LAS GLORIAS DEL EJÉRCITO	FESTIVO FERIADO ADICIONAL FIESTAS PATRIAS
Menú Hipocalórico					
Vegetariano					
Dieta					
Bar de Postres					
					IRRENUNCIABLE
SEMANA 04	lunes, 23 de sept.	martes, 24 de sept.	miércoles, 25 de sept.	jueves, 26 de sept.	viernes, 27 de sept.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Pepino-tomate-Ens Choclo-zanahoria	Ens Lechuga-aceituna-Ens betarraga-cebolla-Ens Apio-aceituna	Ens Repollo-zanahoria-Ens Tomate-cebolla-Ens Habas-ciboulette	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitas -Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomate-choclo-Ens Zanahoria-pimenton verde
Alternativas	Filetillo de pollo arvejado-Spaguetti / Valdiviano-	Juliana de cerdo-Arroz graneado / Carbonada de vacuno-	Tomaticán-Papas salteadas / Cazuela de ave-	Huevo lluvia-Lentejas guisadas / Escalopa de pollo-Arroz	Carne al jugo-Papas fritas (Horneadas) / Completo italiano-
Menú Hipocalórico	Hamburguesa casera-Ensaladas surtidas	Tortilla acelga-Ensaladas surtidas	Pechuga grillé-Ensaladas surtidas	Tomate reina -Ensaladas surtidas	Zapallito relleno de carne - verduras-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Tortilla de verduras-Arroz	Omelette de verduras -Pure de papas	Escalopa de queso -Tortilla de verduras	Crutones -Lentejas guisadas	Tomatican (soya)-Arroz perla
Dieta	Juliana de vacuno (liv)-Espirales	Pescado al jugo (liv)-Pure de papas	Pollo a las finas hierbas (liv)-Arroz blanco	Churrasco al jugo (liv) -Spaguettis	Pechuga de pollo asada -Arroz blanco
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-Bavaoise-Fruta natural de la estación
SEMANA 05	lunes, 30 de sept.				
Sopa	Sopa / Crema				
Salad Bar	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Tomate-cebolla-Ens Apio aceituna				
Alternativas	Truto pollo a la mostaza-Arroz / Estofado vacuno-				
Menú Hipocalórico	Carne al jugo-Ensaladas surtidas				
Vegetariano	Quiche de verduras -Arroz graneado				
Dieta	Filetillo de pollo a la plancha (liv) - Arroz blanco				
Bar de Postres	Jalea-Flan bicolor -Fruta natural de la estación				