



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES
AGOSTO 2024
ALMUERZO ALUMNOS 1° - 3° BÁSICO**



SEMANA 01				jueves, 01 de ago.	viernes, 02 de ago.
Salad Bar				Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitas -Ens Betarraga-cebolla
Alternativa 1				Escalopa Jamon Queso-Arroz Pilaf	Pollo asado -Papas fritas (al horno)
Dieta				Pavo Asado-Arroz graneado	Pechuga grillé-Papas al Vapor
Bar de Postres				Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación
SEMANA 02	lunes, 05 de ago.	martes, 06 de ago.	miércoles, 07 de ago.	jueves, 08 de ago.	viernes, 09 de ago.
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Tomato-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 bolognesa-Spaguetti	Chorizo-Porotos guisados	Escalopa jamón queso-Puré de papas	Pollo mongoliano-Arroz	Pizza Napolitana-
Dieta	Pollo asado-Spaghettis	Carne Asada-Arroz perla	Pavo asado-Papas cocidas	pechuga de pollo-Arroz blanco	Carne asada-Espirales
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, 12 de ago.	martes, 13 de ago.	miércoles, 14 de ago.	jueves, 15 de ago.	
Salad Bar	Ens Zanahoria-choclo -Ens. Coliflor-brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Lechuga-aceituna -Ens Habas-cebolla cilantro -Ens Arvejitas-choclo	FESTIVO ASUNCIÓN DE LA VIRGEN	INTERFERIADO
Alternativa 1	Strogonoff de cerdo-Espirales	Garbanzos guisados-	Completo italiano-		
Dieta	Carne al jugo-Spaghetti	Filetillo de pollo grillé-Papas cocidas	churrasco-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		
SEMANA 04	lunes, 19 de ago.	martes, 20 de ago.	miércoles, 21 de ago.	jueves, 22 de ago.	viernes, 23 de ago.
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
Alternativa 1	Salsa boloñesa-Spaghetti	Huevo lluvia-Lentejas guisadas	Arroz a la valenciana-	Hamburguesa casera-Espirales	Nuggets de pollo-Papas fritas (Horneadas)
Dieta	Pechuga de pollo-Espirales	Pavo Asado-Arroz blanco	Pescado al horno-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, 26 de ago.	martes, 27 de ago.	miércoles, 28 de ago.	jueves, 29 de ago.	viernes, 30 de ago.
Salad Bar	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Tomato-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
Alternativa 1	Salsa pomodoro-Ravioles	Albondigas al jugo-Arroz perla	Juliana de ave-Espirales	Lasaña boloñesa-	Pollo asado-Papas fritas (Horneadas)
Dieta	pollo asado-Arroz blanco	churrasco-Quifaros	Carne al vapor-Papas cocidas	Pavo asado-Arroz blanco	Carne asada-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



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



SEMANA 01				jueves, 01 de ago.	viernes, 02 de ago.
Sopa				Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar				Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitas -Ens Betarraga-cebolla
Alternativas				Escalopa Jamon Queso-Arroz Pilaf / Charquican-Huevo Frito	Pollo asado -Papas fritas (al horno) / Completo-Italiano
Menú Hipocalórico				Pavo Asado-Ensaladas surtidas	Pechuga grillé-Ensaladas surtidas
Vegetariano				Charquican-Huevo Frito	Hamburguesa De Soya-Papas fritas
Dieta				Pavo Asado-Arroz graneado	Pechuga grillé-Papas al Vapor
Bar de Postres				Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación
SEMANA 02	lunes, 05 de ago.	martes, 06 de ago.	miércoles, 07 de ago.	jueves, 08 de ago.	viernes, 09 de ago.
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 bolognesa-Spaguetti / Carbonada de ave-	Chorizo-Porotos guisados / Goulash de Cerdo-Arroz	Escalopa jamón queso-Puré de papas / Hamburguesa al jugo-Espirales	Pollo mongoliano-Arroz / Pancutras	Pizza Napolitana- / Carne al jugo-Papas fritas (Horneadas)
Menú Hipocalórico	Pechuga de pollo-Ensaladas surtidas	Tortilla de acelga-zanahoria-Ensaladas surtidas	Pavo asado-ensaladas	Fritos de coliflor-ensaladas	Carne-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Tortilla de verduras-	Porotos -tallarines	Omelette de queso-	Fritos de coliflor-	Quiche de champiñon-
Dieta	Pollo asado-Spaghettis	Carne Asada-Arroz perla	Pavo asado-Papas cocidas	pechuga de pollo-Arroz blanco	Carne asada-Espirales
Bar de Postres	Jalea-Supiro 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, 12 de ago.	martes, 13 de ago.	miércoles, 14 de ago.	jueves, 15 de ago.	viernes, 16 de ago.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	FESTIVO ASUNCIÓN DE LA VIRGEN INTERFERIADO	
Salad Bar	Ens Zanahoria-choclo -Ens. Coliflor brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Lechuga-aceituna -Ens Habas-cebolla cilantro -Ens Arvejitas-choclo		
Alternativas	Stroganoff de cerdo-Espirales / Cazuela de Vacuno-	Garbanzos guisados- / Tomatican de ave-Papas doradas	Completo italiano- / Muslo de pollo arverjado-Papas fritas (Horneadas)		
Menú Hipocalórico	Carne al jugo-Ensaladas surtidas	Pechuga de pollo-Ensaladas surtidas	Churrasco -Ensaladas surtidas		
Vegetariano	Salsa de champiñon-espinales	Garbanzos-	Panqueque de acelga -Papas fritas (Horneadas)		
Dieta	Carne al jugo-Spaghetti	Filetillo de pollo grillé-Papas cocidas	churrasco-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		
SEMANA 04	lunes, 19 de ago.	martes, 20 de ago.	miércoles, 21 de ago.	jueves, 22 de ago.	viernes, 23 de ago.
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	Salsa boloñesa-Spaghetti / Carbonada de vacuno-	Huevo lluvia-Lentejas guisadas / Juliana de carne-Puré de papas	Arroz a la valenciana- / Pulpa de cerdo asada-Choclo a la crema	Hamburguesa casera-Espirales / Estofado de Ave-	Nuggets de pollo-Papas fritas (Horneadas) / Carne asada-Arroz graneado
Menú Hipocalórico	Tomate Reina-Ensaladas surtidas	Carne asada-Ensaladas surtidas	Tortilla de poroto verde-Ensaladas surtidas	pechuga de pollo -Ensaladas surtidas	Carne a la pimienta-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Tortillas de quinoa-Arroz primavera	Lentejas-parmesanas	Tortilla de porotos verdes-	Hamburguesa de soya-espinales	Omelette de champignones-
Dieta	Pechuga de pollo-Espirales	Pavo Asado-Arroz blanco	Pescado al horno-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, 26 de ago.	martes, 27 de ago.	miércoles, 28 de ago.	jueves, 29 de ago.	viernes, 30 de ago.
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 pomodoro-Ravioles / Cazuela de ave-	Albondigas al jugo-Arroz perla / Chorizo-Porotos con riendas	Juliana de ave-Espirales / Huevo frito-Charquicán	Lasaña boloñesa- / Pulpa Asada-Papas rústicas	Pollo asado-Papas fritas (Horneadas) / Chaparritas-
Menú Hipocalórico	Pollo asado-Ensaladas surtidas	Croqueta de jurel-Ensaladas surtidas	Filetillo de pollo grillé-Ensaladas surtidas	Pavo asado-Ensaladas surtidas	Pollo asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Panqueque de acelga -Papas fritas (Horneadas)	Porotos -tallarines	Charquican -huevo frito	Lasaña -verduras	Tortilla de quinoa-Verduras al wok
Dieta	pollo asado-Arroz blanco	churrasco-Quifaros	Carne al vapor-Papas cocidas	Pavo asado-Arroz blanco	Carne asada-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