



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



SEMANA 01					
Salad Bar	VACACIONES DE INVIERNO-	VACACIONES DE INVIERNO-	VACACIONES DE INVIERNO-	VACACIONES DE INVIERNO-	VACACIONES DE INVIERNO-
Alternativa 1					
Dieta					
Bar de Postres					
SEMANA 02					
	lunes, 08 de jul.	martes, 09 de jul.	miércoles, 10 de jul.	jueves, 11 de jul.	viernes, 12 de jul.
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Tomate-chocho-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	Cazuela de pollo-	Huevo lluvia -Lentejas guisadas	Salsa Alfredo-Espirales al perejil	Juliana de ave-Pure de papas	Carne al jugo-Papas fritas (al horno)
Dieta	Pollo al vapor-Arroz blanco	churrasco a la plancha-Pure de papas	Juliana de carne -Espirales al perejil	Pavo Asado-Budin de zanahoria	Pechuga de pollo -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					
	INTERFERIADO-	martes, 16 de jul.	miércoles, 17 de jul.	jueves, 18 de jul.	viernes, 19 de jul.
Salad Bar		FESTIVO DÍA DE LA VIRGEN DEL CARMEN	Ens Lechuga-aceituna -Ens Habas-cebolla cilantro -Ens Arvejas-chocho	Ens Repollo mix -Ens Betarraga cilantro -Ens. Tomate-pepino	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Zanahoria-chocho -Ens Apio aceituna
Alternativa 1			Chapsui de pollo-Arroz Chaufan	Lasaña bolognesa-	Pollo asado-Papas fritas (al horno)
Dieta			Carne asada-Arroz a la criolla	Pavo Asado-Papas doradas	Pollo Asado-Mostacioli al orégano
Bar de Postres	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 jul.	martes, 23 de jul.	miércoles, 24 de jul.	jueves, 25 de jul.	viernes, 26 de jul.
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Pepino-tomate-Ens Choclo-zanahoria	Ens Lechuga-aceituna-Ens betarraga-cebolla-Ens Apio- cebolla	Ens Repollo-zanahoria-Ens Tomate-cebolla-Ens Habas-ciboulette	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejas -Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomate-chocho-Ens Zanahoria-pimenton verde
Alternativa 1	Juliana de pollo-Espirales	Tomatican-Papas Cocidas	Porotos con riendas -	Cerdo Mongoliano-Arroz	Carne al horno-Papas fritas (al horno)
Dieta	Pechuga de Pollo-Espirales	Churrasco a la plancha-Arroz pilaf	Pavo asado-Fetuccinis	Filetillo de ave al jugo-Papas al Vapor	Carne Asada-Arroz zanahoria
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 jul.	martes, 30 de jul.	miércoles, 31 de jul.		
Salad Bar	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Tomate-cebolla-Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria-chocho -Ens. Coliflor-brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Lechuga-tomate-Ens Pepino-zanahoria-Ens Betarraga-cebolla		
Alternativa 1	Pollo Mongoliano-Arroz Chaufan	Chorizo-Lentejas	Quifaros -a la Bolognesa		
Dieta	Carne asada-Arroz pilaf	Filetillo de ave grillé -Papas asadas	Churrasco a la plancha-Quifaros		
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		



SEMANA 01					
Sopa	VACACIONES DE INVIERNO	VACACIONES DE INVIERNO	VACACIONES DE INVIERNO	VACACIONES DE INVIERNO	VACACIONES DE INVIERNO
Salad Bar					
Alternativas					
Menú Hipocalórico					
Vegetariano					
Dieta					
Bar de Postres					

SEMANA 02	lunes, 08 de jul.	martes, 09 de jul.	miércoles, 10 de jul.	jueves, 11 de jul.	viernes, 12 de jul.
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	Cazuela de pollo- / Spaghetis a la bolognesa-	Huevo lluvia -Lentejas guisadas / Pastel de papas-	Salsa Alfredo-Espirales al perejil / Chuleta al jugo-Arroz graneado	Juliana de ave-Pure de papas / Pancutras-	Carne al jugo-Papas fritas (al horno) / Milanesa de pollo -Arroz pilaf
Menú Hipocalórico	Pollo asado -Ensaladas surtidas	Croqueta de Atún-Ensaladas surtidas	Tortilla de verduras-	Pavo Asado-Ensaladas surtidas	Carne al jugo-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Bolognesa de soya-Spaghettis	Lentejas -Parmesanas	Salsa de Champiñones-Espirales	Tortilla de zanahoria -Quinoa	Omelette de tomate queso -Arroz pilaf
Dieta	Pollo al vapor-Arroz blanco	churrasco a la plancha-Pure de papas	Juliana de carne -Espirales al perejil	Pavo Asado-Budin de zanahoria	Pechuga de pollo -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		martes, 16 de jul.	miércoles, 17 de jul.	jueves, 18 de jul.	viernes, 19 de jul.
Sopa	INTERFERIADO- / -	FESTIVO DÍA DE LA VIRGEN DEL CARMEN	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar			Ens Lechuga-aceituna -Ens Habas-cebolla cilantro -Ens Arvejas-choclo	Ens Repollo mix -Ens Betarraga cilantro -Ens. Tomate-pepino	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Zanahoria-choclo -Ens Apio aceituna
Alternativas			Chapsui de pollo-Arroz Chaufan / Ajiaco-	Lasaña bolognesa- / Juliana de Cerdo-con Pure	Pollo asado-Papas fritas (al horno) / Chaparritas-
Menú Hipocalórico			Carne asada-Ensaladas surtidas	Pavo grillé -Ensaladas surtidas	Pollo Asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano			Tortilla de poroto verde-	Lasaña de verduras -	Empanadas de Queso-
Dieta			Carne asada-Arroz a la criolla	Pavo Asado-Papas doradas	Pollo Asado-Mostacioli al orégano
Bar de Postres			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 jul.	martes, 23 de jul.	miércoles, 24 de jul.	jueves, 25 de jul.	viernes, 26 de jul.
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-arvejas -Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomate-choclo-Ens Zanahoria-pimenton verde
Alternativas	Juliana de pollo-Espirales / Carbonada-	Tomatitan-Papas Cocidas / Chuleta a la Mostaza-Arroz	Porotos con riendas - / Salsa bontue-Fetuccinis	Cerdo Mongoliano-Arroz / Hamburguesa casera-Papas Lyonesas	Carne al horno-Papas fritas (al horno) / Pechuga de pollo Grille-Choclo a la crema
Menú Hipocalórico	Pechuga pollo asada -Ensaladas surtidas	Omelette de verduras-Ensaladas surtidas	Pechuga de Pavo-Ensaladas surtidas	Panqueque de ave -Ensaladas surtidas	Carne Asada -Ensaladas surtidas
Vegetariano	Carbonada -carne vegetal	Omelette de Verduras-Arroz arabe	Porotos con tallarines-	Panqueque de verduras -	Wraps de verduras -Papas fritas (al horno)
Dieta	Pechuga de Pollo-Espirales	Churrasco a la plancha-Arroz pilaf	Pavo asado-Fetuccinis	Filetillo de ave al jugo-Papas al Vapor	Carne Asada-Arroz zanahoria
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 jul.	martes, 30 de jul.	miércoles, 31 de jul.		
Sopa	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		
Alternativas	Pollo Mongoliano-Arroz Chaufan / Cazuelade Vacuno-	Chorizo-Lentejas / Pulpa Asada-Pure	Quifaros -a la Bolognesa / Estofado de ave-		
Menú Hipocalórico	Carne Asada-Ensaladas surtidas	Croqueta de Atun-Ensaladas surtidas	Omelette de Champiñones-Ensaladas surtidas		
Vegetariano	Tortilla de zanahoria -Quinoa	Lentejas-Parmesanas	Omelettes de Champiñones-Spaguetis		
Dieta	Carne asada-Arroz pilaf	Filetillo de ave grillé -Papas asadas	Churrasco a la plancha-Quifaros		
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		