



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



SEMANA 01		martes, 01 de oct.	miércoles, 02 de oct.	jueves, 03 de oct.	viernes, 04 de oct.
Salad Bar		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		Porotos con riendas-	Salsa bolognesa-Spaguetti	Estofado de vacuno-	Pollo asado-Papas fritas ( Horneadas )
Dieta		Churrasco al jugo (liv)-Spaghetti	Hamburguesa al horno (liv)-Verduras salteadas (liv)	Carne al jugo (liv)-Espirales	Pech de pollo grille-Papas cocidas
Bar de Postres		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		martes, 08 de oct.	miércoles, 09 de oct.	jueves, 10 de oct.	viernes, 11 de oct.
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	Pulpa arvejada-Arroz perla	Garbanzos guisados-	Lasagna bolognesa-	Pech de ave al jugo-Espirales	Carne al jugo-Papas Fritas ( Horneadas )
Dieta	Pechuga a la plancha-Arroz blanco	Churrasco a la plancha-Papas cocidas	Hamburguesa casera-Spaguetti	Carne al jugo-Arroz blanco	Juliana de ave-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		martes, 15 de oct.	miércoles, 16 de oct.	jueves, 17 de oct.	viernes, 18 de oct.
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 Arvejitás-choclo	Ens Repollo mix -Ens Betarraga cilantro -Ens. Tomate-pepino	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Zanahoria-choclo -Ens Apio aceituna
Alternativa 1	Salsa boloñesa-Spaghetti	Huevo lluvia-Lentejas guisadas	Filetillos de pollo arvejado-Arroz graneado	Strogonoff de cerdo-Espirales	Pollo asado-Papas fritas ( Horneadas )
Dieta	Juliana de carne-Arroz blanco	Pechuga de pollo grillé-Papas cocidas	Hamburguesa al horno-Espirales	Pechuga de pollo grillé-Papas cocidas	Carne asada-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	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación
SEMANA 04		martes, 22 de oct.	miércoles, 23 de oct.	jueves, 24 de oct.	viernes, 25 de oct.
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	Salsa alfredo-Quifaros	Porotos con riendas-	Juliana de vacuno-Espirales	Pastel de papas-	Pollo asado-Papas fritas ( Horneadas )
Dieta	Pechuga de pollo grillé-Papas cocidas	Hamburguesa al horno-Espirales	Carne al jugo-Arroz blanco	Churrasco a la plancha-Papas cocidas	Pechuga de pollo grillé-Spaghetti
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		martes, 29 de oct.	miércoles, 30 de oct.	jueves, 31 de oct.	viernes, 01 de nov.
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	<b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE LAS IGLESIAS EVANGÉLICAS Y PROTESTANTES</b>	<b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE TODOS LOS SANTOS</b>
Alternativa 1	Salsa bontue-Espirales	Lentejas parmesanas-	Pollo al jugo-Papas fritas ( Horneadas )		
Dieta	Filetillo de pollo a la plancha-Papas cocidas	Carne al jugo-Spaghetti	Hamburguesa al horno-Arroz pilaf		
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		



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



SEMANA 01	martes, 01 de oct.		miércoles, 02 de oct.	jueves, 03 de oct.	viernes, 04 de oct.
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	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	Porotos con riendas- / Asado alemán-Arroz graneado		Salsa bolognesa-Spagueti / Huevo frito-Charquican	Estofado de vacuno- / Juliana de cerdo-Arroz	Pollo asado-Papas fritas ( Horneadas ) / Pizza napolitana-
Menú Hipocalórico	Huevo yorkt -Ensaladas surtidas		Hamburguesa al horno -Ensaladas surtidas	Tomate reina-Ensaladas surtidas	Pollo Asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Crutones -Porotos con riendas		Lasaña de verduras -	Tortilla de verduras-Arroz marrón	Pizza vegetariana-
Dieta	Churrasco al jugo (liv)-Spaghetti		Hamburguesa al horno (liv)-Verduras salteadas (liv)	Carne al jugo (liv)-Espirales	Pech de pollo grille-Papas cocidas
Bar de Postres	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, 07 de oct.	martes, 08 de oct.	miércoles, 09 de oct.	jueves, 10 de oct.	viernes, 11 de oct.
Sopa	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	Pulpa arvejada-Arroz perla / Ajiaco-	Chorizo-Garbanzos guisados / Escalopa jamón queso-Papas salteadas	Lasagna bolognesa- / Chapsui de cerdo-Arroz graneado	Pech de ave al jugo-Espirales / Carbonada-	Carne al jugo-Papas Fritas ( Horneadas ) / Completo italiano-
Menú Hipocalórico	Quesillo-Ensaladas surtidas	Huevos york-Ensaladas surtidas	Filetillo de ave grillé-Ensaladas surtidas	-Ensaladas surtidas	Tomate reina-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Tortilla de acelga-Arroz	Lentejas guisadas-Crutones	-Lasaña de verduras	Carbonada-carne vegetal	Hamburguesa de soya-Papas fritas ( Horneadas )
Dieta	Pechuga a la plancha-Arroz blanco	Churrasco a la plancha-Papas cocidas	Hamburguesa casera-Spagueti	Carne al jugo-Arroz blanco	Juliana de ave-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	lunes, 14 de oct.	martes, 15 de oct.	miércoles, 16 de oct.	jueves, 17 de oct.	viernes, 18 de oct.
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
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	Ens Repollo mix -Ens Betarraga cilantro -Ens. Tomate-pepino	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Zanahoria-choclo -Ens Apio aceituna
Alternativas	Salsa boloñesa-Spaghetti / Cazuela de Pollo-	Huevo lluvia-Lentejas guisadas / Pastel de papas-	Filetillos de pollo arvejado-Arroz graneado / Lasaña boloñesa-	Stroganoff de cerdo-Espirales / Juliana de vacuno-Puré de papas	Pollo asado-Papas fritas ( Horneadas ) / Chaparritas-
Menú Hipocalórico	Huevo York-Ensaladas surtidas	Tomate reina-Ensaladas surtidas	Omelette de jamón - arvejitas-Ensaladas surtidas	Budín de verduras-Ensaladas surtidas	Churrasco a la plancha-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Panqueque de acelga -Papas fritas ( Horneadas )	Lentejas guisadas-	Tortilla de p. verdes-Arroz al cilantro	Salsa boloñesa soya-Spaghetti	Guiso de zapallitos italianos-Papas fritas ( Horneadas )
Dieta	Juliana de carne-Arroz blanco	Pechuga de pollo grillé-Papas cocidas	Hamburguesa al horno-Espirales	Pechuga de pollo grillé-Papas cocidas	Carne asada-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	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación
SEMANA 04	lunes, 21 de oct.	martes, 22 de oct.	miércoles, 23 de oct.	jueves, 24 de oct.	viernes, 25 de oct.
Sopa	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 Alfredo-Quifaros / Cazuela de vacuno-	Chorizo-Porotos con riendas / Cerdo mongoliano-Arroz	Juliana de vacuno-Espirales / Pech de ave a la chilena-Guiso de zapallito italiano	Pastel de papas- / Chapsui de cerdo-Arroz	Pollo asado-Papas fritas ( Horneadas ) / Nuggets-Arroz primavera
Menú Hipocalórico	Carne al jugo-Ensaladas surtidas	Budín de porotos verdes-Ensaladas surtidas	Croqueta de atún-Ensaladas surtidas	Tortilla de lechuga - Choclo-Champignon-Ensaladas surtidas	Tomate reina-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Salsa de champiñon-Quifaros	Lentejas-	Quiche de espinaca-Verduras salteadas	Fritos de coliflor -Papas doradas	Tortilla de verduras-Corbatitas
Dieta	Pechuga de pollo grillé-Papas cocidas	Hamburguesa al horno-Espirales	Carne al jugo-Arroz blanco	Churrasco a la plancha-Papas cocidas	Pechuga de pollo grillé-Spaghetti
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, 28 de oct.	martes, 29 de oct.	miércoles, 30 de oct.	jueves, 31 de oct.	viernes, 01 de nov.
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema	<p align="center"><b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE LAS IGLESIAS EVANGÉLICAS Y PROTESTANTES</b></p>	
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	Salsa bontue-Espirales / Carbonada-	Lentejas parmesanas- / Carne mongoliana-Arroz perla	Pollo al jugo-Papas fritas ( Horneadas ) / Hamburguesa casera Budín de verduras		
Menú Hipocalórico	Zapallitos rellenos de carne - arroz-Ensaladas surtidas	Hamburguesa al horno-Ensaladas surtidas	Tortilla de porotos verdes-Ensaladas surtidas		
Vegetariano	Carbonada -carne vegetal	Panqueques de verduras-Arroz baltimore	Pastel de papas - soya-		
Dieta	Filetillo de pollo a la plancha-Papas cocidas	Carne al jugo-Spaghetti	Hamburguesa al horno-Arroz pilaf		
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		
				<b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE TODOS LOS SANTOS</b>	