



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**NOVIEMBRE 2022**  
**ALMUERZO ALUMNOS 1º - 3º BÁSICO**



SEMANA 01				martes, 01 de nov.		miércoles, 02 de nov.		RAC	jueves, 03 de nov.		RAC	viernes, 04 de nov.		RAC		
Salad Bar			<b>FESTIVO</b>		Ens Lechuga		Ens Repollo mix			Ens Lechuga			Ens Lechuga			
					Ens Pepino		Ens Tomate			Ens Cebolla asada						
					Ens Zapallito italiano		Ens Porotos negros			Ens Apio cilantro						
Alternativa 1					Salsa bolognesa		Cerdo mongoliano			Pollo asado		100				
					Spaguetti		Arroz chaw fan			Papas fritas (horneadas)						
Dieta					Filetillo grille		Escalopa a la plancha			Pollo asado						
					Papas salteadas		Espirales			Arroz perla						
Bar de Postres	Jalea		Jalea			Jalea										
	Mousse		Suspiro limeño			Helado										
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación			Fruta natural de la estación										
SEMANA 02		lunes, 07 de nov.		RAC	martes, 08 de nov.		RAC	miércoles, 09 de nov.		RAC	jueves, 10 de nov.		RAC	viernes, 11 de nov.		RAC
Salad Bar	Ens Repollo		Ens Lechuga			Ens Mix Lechuga			Ens Lechuga			Ens Repollo				
	Ens Tomate		Ens Pepino			Ens Chilena			Ens Betarraga			Ens Cebolla asada				
	Ens Choclo		Ens Betarraga			Ens Primavera			Ens Zapallito italiano			Ens Apio cilantro				
Alternativa 1	Pollo al jugo		Lasaña boloñesa		100	Pescado al jugo con papas mayo		100	salsa Bontoux con canutones		100	Carne mechada		100		
	Arroz al curry											Arroz primavera				
Dieta	Carne al jugo		Filetillo de pollo grillé			Juliana de ave			Pescado al horno			Carne asada				
	Spaghetti		Papas cocidas			Arroz blanco			Papas salteadas			Arroz blanco				
Bar de Postres	Jalea		Jalea			Jalea			Jalea			Jalea				
	Suspiro limeño		Avena con leche			Sémola con leche			Mousse			Helado				
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación			Fruta natural de la estación			Fruta natural de la estación			Fruta natural de la estación				



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**NOVIEMBRE 2022**  
**ALMUERZO ALUMNOS 1º - 3º BÁSICO**



SEMANA 03	lunes, 14 de nov.	RAC	martes, 15 de nov.	RAC	miércoles, 16 de nov.	RAC	jueves, 17 de nov.	RAC	viernes, 18 de nov.	RAC
<b>Sopa</b>	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
<b>Salad Bar</b>	Ens Mix Lechuga		Ens Repollo		Ens Lechuga mix		Ens Acelga pimentón		Ens. Zanahoria.	
	Ens Chilena		Ens Pepino		Ens Cebolla cilantro		Ens Tomate		Ens Lechuga	
	Ens Primavera		Ens Zanahoria		Ens Apio aceituna		Ens Betarraga cebolla		Ens Chilena	
<b>Alternativa 1</b>	Pollo apanado Salpicón	100	Carbonada de vacuno	100	Porotos con riendas	100	Salsa boloñesa con mostaccioli Arroz primavera	100	Pollo asado Papas fritas	100
<b>Dieta</b>	Hamburguesa al horno Espirales		Juliana de ave Arroz blanco		Pescado al horno Papas salteadas		Carne al jugo Spaghetti		Churrasco a la plancha Arroz perla	
<b>Bar de Postres</b>	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Mousse		Arroz con leche		Natilla		Leche asada		Helado	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	
SEMANA 04	lunes, 21 de nov.	RAC	martes, 22 de nov.	RAC	miércoles, 23 de nov.	RAC	jueves, 24 de nov.	RAC	viernes, 25 de nov.	RAC
<b>Salad Bar</b>	Ens Repollo		Ens Lechuga		Ens Repollo mix		Ens Lechuga		Ens Mix Lechuga	
	Ens Tomate		Ens Choclo zanahoria		Ens Betarraga		Ens Tomate		Ens Apio manzan verd	
	Ens Pepino		Ens Cebolla asada		Ens Pepino		Ens Zapallito italiano		En Repollo morado	
<b>Alternativa 1</b>	Hamburguesa suiza con arroz al cilantro	100	Filetillo apanado Cus cus	100	Salsa italiana Spaghetti	100	Garbanzos guisados	100	Tortilla Española	100
<b>Dieta</b>	Carne al jugo Arroz blanco		Hamburguesa casera Quifaros		Pescado al horno Papas cocidas		Filetillo de pollo grillé Arroz blanco		Carne asada Espirales	
<b>Bar de Postres</b>	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Arroz con leche		Semola con leche		Mousse		Natilla		Ilusión	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**NOVIEMBRE 2022**  
**ALMUERZO ALUMNOS 1º - 3º BÁSICO**



SEMANA 05	lunes, 28 de nov.	RAC	martes, 29 de nov.	RAC	miércoles, 30 de nov.	RAC	jueves, 01 de dic.	RAC	viernes, 02 de dic.	RAC
Salad Bar	Ens Lechuga		Ens Acelga zanahoria		Ens Lechuga		Ens Repollo mix		Ens Mix Lechuga	
	Ens Chilena		Ens Cebolla asada		Ens Pepino		Ens Tomate		Ens Zanahoria	
	Ens Apio aceituna		Ens Betarraga		Ens Zapallito italiano		Ens Porotos negros		Ens Betarraga	
Alternativa 1	Hamburguesa con arroz primavera	100	Lentejas	100	Cerdo mongoliano Arroz graneado	100	Boloñesa Spaguetti	100	Pollo asado Papas fritas (horneadas)	100
Dieta	Carne al jugo Spaghetti		Pescado al horno Arroz pilaf		Juliana de ave Arroz blanco		Pescado al horno Arroz blanco		Escalopa a la plancha Espirales	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Flan bicolor		Mousse		Natilla		Arroz con leche		Leche asada	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	

CUADRO DE CONTROL			
CREADA POR DEPTO. TECNICO	REVISADO POR CASINO	RATIFICADA POR SUPERVISOR	APROBADO POR CLIENTE



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES  
NOVIEMBRE 2022  
ALMUERZO ALUMNOS 4º BÁSICO - IV MEDIO**



SEMANA 01		martes, 01 de nov.	miércoles, 02 de nov.	RAC	jueves, 03 de nov.	RAC	viernes, 04 de nov.	RAC
Sopa		<b>FESTIVO</b>	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
Salad Bar			Ens Lechuga		Ens Repollo mix		Ens Lechuga	
			Ens Pepino		Ens Tomate		Ens Cebolla asada	
			Ens Zapallito italiano		Ens Porotos negros		Ens Apio cilantro	
			Alternativa 1	Salsa bologensa		Cerdo mongoliano		Pollo asado
Alternativa 2			Spaguetti		Arroz chaw fan		Papas fritas (horneadas)	
			Carbonada de vacuno		Pescado al Horno		Sandwich Hamburguesa tomate.	
Menú Hipocalórico			Puré de papas					
			Omellete de verduras		Pescado al Horno		Molde de atún	
Vegetariano			Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas	
			Panqueque de acelga		Hamburguesa de garbanzo		Tortilla de quinoa	
Dieta			Papas doradas		Arroz primavera		Verduras al wok	
			Filetillo grille		Escalopa a la plancha		Pollo asado	
Bar de Postres	Papas salteadas		Espirales		Arroz perla			
	Jalea		Jalea		Jalea			
	Mousse		Suspiro limeño		Helado			
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación			



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**NOVIEMBRE 2022**  
**ALMUERZO ALUMNOS 4º BÁSICO - IV MEDIO**



SEMANA 02	lunes, 07 de nov.	RAC	martes, 08 de nov.	RAC	miércoles, 09 de nov.	RAC	jueves, 10 de nov.	RAC	viernes, 11 de nov.	RAC
<b>Sopa</b>	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
<b>Salad Bar</b>	Ens Repollo		Ens Lechuga		Ens Mix Lechuga		Ens Lechuga		Ens Repollo	
	Ens Tomate		Ens Pepino		Ens Chilena		Ens Betarraga		Ens Cebolla asada	
	Ens Choclo		Ens Betarraga		Ens Primavera		Ens Zapallito italiano		Ens Apio cilantro	
<b>Alternativa 1</b>	Pollo al jugo		Lasaña boloñesa		Cazuela vacuno		Salsa bontoux		Carne mechada	
	Arroz al curry						Canutones		Arroz primavera	
<b>Alternativa 2</b>	Cerdo a la mostaza		Poroto con mazamorra		Pescado al jugo		Estofado de vacuno		Pollo apanado	
	Spaghetti al pesto				Papas mayo				Puré a la crema	
<b>Menú Hipocalórico</b>	Rollito de jamón relleno c/pasta de pollo Ensaladas surtidas		Queso chacra Ensaladas surtidas		Omelette de champiñón- queso Ensaladas surtidas		Pech de ave grillé Ensaladas surtidas		Huevos york Ensaladas surtidas	
<b>Vegetariano</b>	Crutones Lentejas guisadas		Salsa boloñesa soya Spaghetti		Panqueque de acelga Papas fritas		Hamburguesa de garbanzo Charquican de verduras		Lasaña boloñesa soya- espinaca	
<b>Dieta</b>	Carne al jugo Spaghetti		Filetillo de pollo grillé Papas cocidas		Juliana de ave Arroz blanco		Pescado al horno Papas salteadas		Carne asada Arroz blanco	
<b>Bar de Postres</b>	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Suspiro limeño		Avena con leche		Sémola con leche		Mousse		Helado	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**NOVIEMBRE 2022**  
**ALMUERZO ALUMNOS 4º BÁSICO - IV MEDIO**



<b>SEMANA 03</b>	<b>lunes, 14 de nov.</b>	<b>RAC</b>	<b>martes, 15 de nov.</b>	<b>RAC</b>	<b>miércoles, 16 de nov.</b>	<b>RAC</b>	<b>jueves, 17 de nov.</b>	<b>RAC</b>	<b>viernes, 18 de nov.</b>	<b>RAC</b>
<b>Sopa</b>	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
<b>Salad Bar</b>	Ens Mix Lechuga		Ens Repollo		Ens Lechuga mix		Ens Acelga pimentón		Ens Zanahoria.	
	Ens Chilena		Ens Pepino		Ens Cebolla cilantro		Ens Tomate		Ens Lechuga	
	Ens Primavera		Ens Zanahoria		Ens Apio aceituna		Ens Betarraga cebolla		Ens Chilena	
<b>Alternativa 1</b>	Pollo apanado		Arroz a la valenciana		Pastel de papas suizo		Croqueta de jurel		Pollo asado	
	Salpición						Arroz primavera		Papas fritas	
<b>Alternativa 2</b>	Chuleta de cerdo grillé		Carbonada de vacuno		Chorizo		Salsa boloñesa		Pizza Napolitana	
	Arroz árabe				Porotos con riendas		Mostaccioli			
<b>Menú Hipocalórico</b>	Rollito de queso relleno		Filetillo de pollo al jugo		Carne al horno		Queso fresco apanado c/aderezo del chef		Huevo relleno c/atún	
	Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas	
<b>Vegetariano</b>	Tortillas de quinoa		Siteado thai de vegetales		Lentejas guisadas con esparragos		Curry invernal de quinoa		Quiche de champiñon	
	Arroz primavera		Espirales		Puré de papas		Arroz graneado		Caracolitos al orégano	
<b>Dieta</b>	Hamburguesa al horno		Juliana de ave		Pescado al horno		Carne al jugo		Churrasco a la plancha	
	Espirales		Arroz blanco		Papas salteadas		Spaghetti		Arroz perla	
<b>Bar de Postres</b>	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Mousse		Arroz con leche		Natilla		Leche asada		Helado	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**NOVIEMBRE 2022**  
**ALMUERZO ALUMNOS 4º BÁSICO - IV MEDIO**



<b>SEMANA 04</b>	<b>lunes, 21 de nov.</b>	<b>RAC</b>	<b>martes, 22 de nov.</b>	<b>RAC</b>	<b>miércoles, 23 de nov.</b>	<b>RAC</b>	<b>jueves, 24 de nov.</b>	<b>RAC</b>	<b>viernes, 25 de nov.</b>	<b>RAC</b>
<b>Sopa</b>	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
<b>Salad Bar</b>	Ens Repollo		Ens Lechuga		Ens Repollo mix		Ens Lechuga		Ens Mix Lechuga	
	Ens Tomate		Ens Choclo zanahoria		Ens Betarraga		Ens Tomate		Ens Apio manzan verd	
	Ens Pepino		Ens Cebolla asada		Ens Pepino		Ens Zapallito italiano		En Repollo morado	
<b>Alternativa 1</b>	Tortilla burrito con Pollo, choclo, tomate, lechuga		Filetillo apanado Cus cus		Salsa italiana Spaghetti		Chorizo Garbanzos guisados		Tortilla Española	
<b>Alternativa 2</b>	Hamburguesa suiza Arroz al cilantro		Chuleta guisada Papas leonesas		Cazuela de ave		Pastel de papas		Carne al jugo Arroz graneado	
<b>Menú Hipocalórico</b>	Molde de atún Ensaladas surtidas		Tortilla de verduras Ensaladas surtidas		Huevo york Ensaladas surtidas		Pavo asado Ensaladas surtidas		Rollito de jamón relleno c/ave Ensaladas surtidas	
<b>Vegetariano</b>	Panqueque de acelga Papas fritas		Hamburguesa de garbanzo Charquican de verduras		Chili sin carne		Cocido de lentejas sin carne, con esparragos Puré de papas		Tortilla de quinoa Verduras al wok	
<b>Dieta</b>	Carne al jugo Arroz blanco		Hamburguesa casera Quifaros		Pescado al horno Papas cocidas		Filetillo de pollo grillé Arroz blanco		Carne asada Espirales	
<b>Bar de Postres</b>	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Arroz con leche		Semola con leche		Mousse		Natilla		Ilusión	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES**  
**NOVIEMBRE 2022**  
**ALMUERZO ALUMNOS 4º BÁSICO - IV MEDIO**



SEMANA 05	lunes, 28 de nov.	RAC	martes, 29 de nov.	RAC	miércoles, 30 de nov.	RAC	jueves, 01 de dic.	RAC	viernes, 02 de dic.	RAC
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
Salad Bar	Ens Lechuga		Ens Acelga zanahoria		Ens Lechuga		Ens Repollo mix		Ens Mix Lechuga	
	Ens Chilena		Ens Cebolla asada		Ens Pepino		Ens Tomate		Ens Zanahoria	
	Ens Apio aceituna		Ens Betarraga		Ens Zapallito italiano		Ens Porotos negros		Ens Betarraga	
Alternativa 1	Pollo al jugo		Pastel de zapallo italiano		Cerdo mongoliano		Boloñesa		Pollo asado	
	Puré mixto				Arroz graneado		Spaguetti		Papas fritas (horneadas)	
Alternativa 2	Hamburguesa		Lentejas		Cazuela de albondigas		Pastel de choclo		Carne mechada	
	Arroz primavera								Arroz toscano	
Menú Hipocalórico	Panqueque de carne - verduras		Tortilla de acelga-zanahoria		Ensalada marinera		Pech de ave grillé		Huevos york	
	Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas				Ensaladas surtidas		Ensaladas surtidas	
Vegetariano	Quiche de champiñon		Slteado thai de vegetales		Lentejas guisadas con esparragos		Crutones		Quiche de champiñon	
	Caracolitos al orégano		Espirales		Puré de papas		Garbanzos guisados		Caracolitos al orégano	
Dieta	Carne al jugo		Pescado al horno		Juliana de ave		Pescado al horno		Escalopa a la plancha	
	Spaghetti		Arroz pilaf		Arroz blanco		Arroz blanco		Espirales	
Bar de Postres	Jalea		Jalea		Jalea		Jalea		Jalea	
	Flan bicolor		Mousse		Natilla		Arroz con leche		Leche asada	
	Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación		Fruta natural de la estación	

CUADRO DE CONTROL			
CREADA POR DEPTO. TECNICO	REVISADO POR CASINO	RATIFICADA POR SUPERVISOR	APROBADO POR CLIENTE