



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			FESTIVO	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 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 Arroz al curry	100	Lasaña boloñesa	100	Pescado al jugo con papas mayo	100	salsa Bontoux con canutones	100	Carne mechada Arroz primavera	100
Dieta	Carne al jugo Spaghetti		Filetillo de pollo grillé Papas cocidas		Juliana de ave Arroz blanco		Pescado al horno Papas salteadas		Carne asada 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
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
Salad Bar	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	
Alternativa 1	Pollo apanado Salpicón	100	Carbonada de vacuno	100	Porotos con riendas	100	Salsa boloñesa con mostaccioli Arroz primavera	100	Pollo asado Papas fritas	100
Dieta	Hamburguesa al horno Espirales		Juliana de ave Arroz blanco		Pescado al horno Papas salteadas		Carne al jugo Spaghetti		Churrasco a la plancha Arroz perla	
Bar de Postres	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
Salad Bar	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	
Alternativa 1	Hamburguesa suiza con arroz al cilantro	100	Filetillo apanado Cus cus	100	Salsa italiana Spaghetti	100	Garbanzos guisados	100	Tortilla Española	100
Dieta	Carne al jugo Arroz blanco		Hamburguesa casera Quifaros		Pescado al horno Papas cocidas		Filetillo de pollo grillé Arroz blanco		Carne asada Espirales	
Bar de Postres	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		FESTIVO	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	
			Spaguetti		Arroz chaw fan		Papas fritas (horneadas)	
Alternativa 2			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
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
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		Cazuela vacuno		Salsa bontoux		Carne mechada	
	Arroz al curry						Canutones		Arroz primavera	
Alternativa 2	Cerdo a la mostaza		Poroto con mazamorra		Pescado al jugo		Estofado de vacuno		Pollo apanado	
	Spaghetti al pesto				Papas mayo				Puré a la crema	
Menú Hipocalórico	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	
Vegetariano	Crutones Lentejas guisadas		Salsa boloñesa soya Spaghetti		Panqueque de acelga Papas fritas		Hamburguesa de garbanzo Charquican de verduras		Lasaña boloñesa soya- espinaca	
Dieta	Carne al jugo Spaghetti		Filetillo de pollo grillé Papas cocidas		Juliana de ave Arroz blanco		Pescado al horno Papas salteadas		Carne asada 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 4º BÁSICO - IV MEDIO



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
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
Salad Bar	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	
Alternativa 1	Pollo apanado		Arroz a la valenciana		Pastel de papas suizo		Croqueta de jurel		Pollo asado	
	Salpición						Arroz primavera		Papas fritas	
Alternativa 2	Chuleta de cerdo grillé		Carbonada de vacuno		Chorizo		Salsa boloñesa		Pizza Napolitana	
	Arroz árabe				Porotos con riendas		Mostaccioli			
Menú Hipocalórico	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	
Vegetariano	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	
Dieta	Hamburguesa al horno		Juliana de ave		Pescado al horno		Carne al jugo		Churrasco a la plancha	
	Espirales		Arroz blanco		Papas salteadas		Spaghetti		Arroz perla	
Bar de Postres	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



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
Sopa	Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema		Sopa / Crema	
Salad Bar	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	
Alternativa 1	Tortilla burrito con Pollo, choclo, tomate, lechuga		Filetillo apanado Cus cus		Salsa italiana Spaghetti		Chorizo Garbanzos guisados		Tortilla Española	
Alternativa 2	Hamburguesa suiza Arroz al cilantro		Chuleta guisada Papas leonesas		Cazuela de ave		Pastel de papas		Carne al jugo Arroz graneado	
Menú Hipocalórico	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	
Vegetariano	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	
Dieta	Carne al jugo Arroz blanco		Hamburguesa casera Quifaros		Pescado al horno Papas cocidas		Filetillo de pollo grillé Arroz blanco		Carne asada Espirales	
Bar de Postres	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 Puré mixto		Pastel de zapallo italiano		Cerdo mongoliano Arroz graneado		Boloñesa Spaguetti		Pollo asado Papas fritas (horneadas)	
Alternativa 2	Hamburguesa Arroz primavera		Lentejas		Cazuela de albondigas		Pastel de choclo		Carne mechada Arroz toscano	
Menú Hipocalórico	Panqueque de carne - verduras Ensaladas surtidas		Tortilla de acelga-zanahoria Ensaladas surtidas		Ensalada marinera		Pech de ave grillé Ensaladas surtidas		Huevos york Ensaladas surtidas	
Vegetariano	Quiche de champiñon Caracolitos al orégano		Sltado thai de vegetales Espirales		Lentejas guisadas con esparragos Puré de papas		Crutones Garbanzos guisados		Quiche de champiñon Caracolitos al orégano	
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