

Cambridge College Antonio Varas

JUNIO 2017

Bienvenidos a Comer Sano.

			<p>Jueves 01</p> <p>-3 variedades de ensalada con guacamole. 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbres con porción de queso. 2º ciclo: Refuerzo de fideos a la mantequilla.</p> <p>-Compota de piña / Jalea / Fruta al plato.</p>	<p>Viernes 02</p> <p>-3 variedades de ensalada con maní. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa.</p> <p>-Pollo asado con papas duquesa o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela.</p> <p>- Jalea / Fruta del día.</p>
<p>Lunes 05</p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Fideos con boloñesa de pollo o solo pollo. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Martes 06</p> <p>-3 variedades de ensalada con huevo relleno. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Pescado con arroz primavera.</p> <p>- Jalea bicolor / Fruta del día.</p>	<p>Miércoles 07</p> <p>-3 variedades de ensalada con atún. 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Bolitas de carne con quinoa.</p> <p>- Jalea / Fruta al plato.</p>	<p>Jueves 08</p> <p>-3 variedades de ensalada con guacamole. 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbres con porción de queso.</p> <p>2º ciclo: Refuerzo de fideos con pollo.</p> <p>- Puré de fruta / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Viernes 09</p> <p>-3 variedades de ensalada con maní. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa.</p> <p>-Pollo asado con papas duquesa o fideos a la mantequilla. 2ª opción: Cazuela.</p> <p>-Jalea / Fruta del día.</p>
<p>Lunes 12</p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Ravioles de carne con salsa liviana. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Martes 13</p> <p>- 3 variedades de ensalada con palta 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Carne con arroz árabe, adicional pastelera.</p> <p>-Compota de piña y frutilla/ Jalea / fruta del día.</p>	<p>Miércoles 14</p> <p>-3 variedades de ensalada con huevo rallado. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa.</p> <p>-Pescado al jugo con arroz.</p> <p>-Plátano con salsa de fruta natural /Jalea.</p>	<p>Jueves 15</p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbres con porción de queso.</p> <p>Adicional ensalada de legumbres con verdura.</p> <p>- Jalea con fruta / Fruta del día.</p>	<p>Viernes 16</p> <p>-3 variedades de ensalada con maní. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa.</p> <p>-Cerdo asado con papas duquesa horneadas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: Cazuela.</p> <p>-Helado / Jalea / Fruta al plato.</p>
<p>Lunes 19</p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Fideos con boloñesa de pollo o solo pollo, queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales / Jalea/ Fruta del día.</p>	<p>Martes 20</p> <p>- Sopa de pollo o 3 variedades de ensalada 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>-Estofado de vacuno.</p> <p>-Peras al jugo / Jalea o fruta al plato.</p>	<p>Miércoles 21</p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Pescado con papas a la mantequilla.</p> <p>-Fruta al plato / Jalea.</p>	<p>Jueves 22</p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>-3 variedades de legumbres con porción de queso, 2º ciclo: Refuerzo de fideos con pollo.</p> <p>- Compota de frutilla / Jalea/ Fruta del día.</p>	<p>Viernes 23</p> <p>-3 variedades de ensalada con maní o aceituna 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>Adicional ensalada de quinoa.</p> <p>-Pollo asado con papas fritas horneadas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: Cazuela.</p> <p>-Frutos secos / Jalea / Fruta al plato.</p>
<p>Lunes 26</p> <p>FERIADO RELIGIOSO</p>	<p>Martes 27</p> <p>-3 variedades de ensalada con almendra. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Carbonada. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo.</p> <p>-Flan / Jalea / Fruta del día. Pasas adicional.</p>	<p>Miércoles 28</p> <p>ALMUERZO ENTRETENIDO</p> <p>-Taco con verduras y queso.</p> <p>-Pan frica con carne tártara, lechuga, tomate y salsa de yogurt.</p> <p>-Concursos.</p> <p>-Cama elástica.</p> <p>-Helado.</p>	<p>Jueves 29</p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbres con porción de queso.</p> <p>2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo.</p> <p>-Jalea con salsa de fruta natural / Fruta del día.</p>	<p>Viernes 30</p> <p>-3 variedades de ensalada con maní. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa.</p> <p>-Pollo asado con papas fritas horneadas o fideos a la mantequilla 2ª opción: Cazuela.</p> <p>- Ensalada de fruta / Jalea / Fruta del día</p>

- Los alumnos son atendidos por el equipo de manipuladoras de alimentos del casino y supervisados por las tecnólogas.
- La minuta incluye pan (optativo pan integral) y jugo.
- Todas las verduras a ras de suelo se sirven cocidas. Las verduras crudas cuentan con resolución sanitaria.
- Se ruega avisar dieta en la libreta del alumno.
- Dietas especiales deben ser solicitadas por el médico y deben ser respetadas por el hogar (colación que el alumno trae).
- En los casos de problemas gastrointestinales leves, se debe avisar vía libreta del alumno.