

# Cambridge College Antonio Varas

MARZO 2018

## Bienvenidos a Comer Sano

			<p><b>Jueves 01</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de <b>quinoa</b>.</p> <p>-Carne mechada con fideos a la mantequilla.</p> <p>-Yoghurt con fruta o cereales / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Viernes 02</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con maní o aceituna. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de <b>quinoa</b>.</p> <p>-Pollo asado con puré natural o fideos a la mantequilla. <b>2ª opción: cazuela.</b></p> <p>- Helado con salsa de fruta / Jalea / Fruta del día.</p>
<p><b>Lunes 05</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2° 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 o fruta / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Martes 06</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2° 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><b>Miércoles 07</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Vacuno con papas y tomate o papas a la mantequilla.</p> <p>-Jalea / Fruta al plato.</p>	<p><b>Jueves 08</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbre con porción de queso y chorizo de campo. Optativo ensalada de legumbres con verdura y huevo.</p> <p>-Jalea con fruta / Fruta del día.</p>	<p><b>Viernes 09</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con maní. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de <b>quinoa</b>.</p> <p>-Cerdo asado con papas duquesa o fideos a la mantequilla. <b>2ª opción: cazuela.</b></p> <p>- Helado / Jalea / Fruta del día.</p>
<p><b>Lunes 12</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2° 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 o fruta / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Martes 13</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Charquicán.</p> <p>-Jalea con fruta / Fruta del día.</p>	<p><b>Miércoles 14</b></p> <p><b>“Degustación Aprendiendo a Comer”</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con pescado. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Bolitas de carne con guiso de verdura.</p> <p>-Compota de frutilla / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Jueves 15</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con huevo. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Porotos granados o lentejas con queso. Adicional ensalada de legumbres con verdura.</p> <p>-Puré de fruta / Jalea.</p>	<p><b>Viernes 16</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Vacuno con papas y tomate o papas a la mantequilla.</p> <p>-Jalea / Fruta al plato.</p>
<p><b>Lunes 19</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2° 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><b>Martes 20</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con huevo relleno. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de <b>quinoa</b>.</p> <p>-Pescado con arroz.</p> <p>-Plátano con salsa de fruta natural / Jalea.</p>	<p><b>Miércoles 21</b></p> <p>-Sopa natural de pollo o ensalada con queso.</p> <p>-Croquetas caseras de pescado con verduras a la mantequilla.</p> <p>-Flan con pasas / Jalea con fruta.</p>	<p><b>Jueves 22</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbre con porción de queso y chorizo de campo. Optativo ensalada de legumbres con verdura y huevo.</p> <p>-Jalea con fruta / Fruta del día.</p>	<p><b>Viernes 23</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con frutos secos. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de <b>quinoa</b>.</p> <p>-Lasaña o carne con fideos. <b>2ª opción: cazuela.</b></p> <p>-Helado / Jalea / Fruta del día.</p>
<p><b>Lunes 26</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con huevo. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Fideos con carne mechada. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales o fruta / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Martes 27</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con aceituna y maní. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Ajiaco. 2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo.</p> <p>-Flan con salsa de fruta natural / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Miércoles 28</b></p> <p><b>ALMUERZO ENTRETENIDO</b></p> <p>-Taco con verduras y queso.</p> <p>-Pan frica con carne tártara, lechuga, tomate y salsa de yoghurt.</p> <p>-Concursos.</p> <p>-Cama elástica.</p> <p>-Helado con fruta.</p>	<p><b>Jueves 29</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con salsa de tomate y cebolla. 2° ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbre con porción de queso. 2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo.</p> <p>-Compota / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Viernes 30</b></p> <p><b>Feriado Religioso</b></p>

- Los alumnos son atendidos por el equipo de manipuladoras de alimentos del casino y supervisados por las tecnólogas.
- Las verduras crudas cuentan con resolución sanitaria. Todas las verduras a ras de suelo se sirven cocidas.
- La minuta incluye pan (optativo pan integral) y jugo.
- 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.