

Cambridge College Antonio Varas

MARZO 2019

Bienvenidos a Comer Sano

			Jueves 28 -3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de carne. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	Viernes 01 -3 variedades de ensalada con maní. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Pollo asado con papas prefritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa),o papas doradas. 2ª opción: cazuela. -Jalea / Fruta al plato.
Lunes 04 -3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos Alfredo (jamón de pavo con salsa blanca). Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	Martes 05 -3 variedades de ensalada con huevo de codorniz. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con arroz. Adicional tomate. -Macedonia / Fruta del día.	Miércoles 06 -3 variedades de ensalada con atún. 2º ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbres con porción de queso o chorizo de campo. Optativo ensalada de legumbres con verdura y huevo. -Jalea con fruta / Fruta del día.	Jueves 07 -3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Vacuno con fideos y tomate o papas a la mantequilla. -Fruta al plato con chocolate / Jalea	Viernes 08 -3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Charquicán con huevo rallado. -Sandía / Fruta del día.
Lunes 11 -3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de pollo o sólo pollo. Alternativo guiso de verdura y quinoa con proteína del día. -Yoghurt con cereales o fruta / Jalea / Fruta del día.	Martes 12 -3 variedades de ensalada con huevo. -Crema de verduras equivalente carbonada, optativo crutones. -Plátano con manjar / Jalea / Fruta del día.	Miércoles 13 “Degustación Aprendiendo a Comer” -3 variedades de ensalada con salsa de yoghurt. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con puré. Adicional tomate. -Jalea con fruta natural / Fruta del día.	Jueves 14 -3 variedades de ensalada con salsa de tomate y cebollín. 2º ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbres con porción de queso. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Compota / Jalea / Fruta del día.	Viernes 15 -3 variedades de ensalada con almendras. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Cerdo asado con papas duquesa o quinoa con jardinera. 2ª opción: cazuela. -Helado / Jalea / Fruta del día.
Lunes 18 -3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de carne o sólo carne. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura y quinoa con proteína del día. -Yoghurt con cereales o fruta / Jalea / Fruta del día.	Martes 19 -3 variedades de ensalada con huevo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Cazuela. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Fruta del día. Pasas adicional.	Miércoles 20 -3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Croquetas de pescado con cuscús. -Manzana rallada con pasas / Jalea / Fruta del día.	Jueves 21 -3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbres con porción de queso. Adicional ensalada de legumbres con verduras. -Jalea / Fruta del día.	Viernes 22 -3 variedades de ensalada con maní o aceituna. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Pollo asado con papas prefritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa), papas doradas o quinoa a la mantequilla. 2ª opción: cazuela. -Helado / Jalea / Fruta del día.
Lunes 25 -3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de pollo o sólo pollo. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura y quinoa con proteína del día. -Yoghurt con cereales o fruta / Jalea / Fruta del día.	Martes 26 -3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado papas doradas. Adicional tomate. -Jalea con fruta / Fruta del día.	Miércoles 27 -3 variedades de ensalada con frutos secos. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Lasaña o carne con fideos. 2ª opción: cazuela. -Helado / Jalea / Fruta del día.	Jueves 28 -3 variedades de ensalada con atún. 2º ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbres con porción de queso o chorizo de campo. Optativo ensalada de legumbres con verdura y huevo. -Compota de frutilla y piña / Fruta del día / Jalea.	Viernes 29 -3 variedades de ensalada con maní. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Pollo asado con papas prefritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa), papas doradas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela. -Brocheta de fruta / Jalea / Fruta del día.

- 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.