

Cambridge College Antonio Varas

SEPTIEMBRE 2017

Bienvenidos a Comer Sano

				Viernes 01 -3 variedades de ensalada con almendras. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Bistec con papas duquesa o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela. -Helado / Jalea / Fruta al plato.
Lunes 04 -3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de pollo o solo pollo. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	Martes 05 -3 variedades de ensalada con aceituna o maní. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carbonada. 2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Fruta del día. Pasas adicional.	Miércoles 06 “Degustación Aprendiendo a Comer” -3 variedades de ensalada con salsa de yogurt y ciboulette 2° ciclo: Salad Bar. -Pescado con arroz primavera. -Manzana rallada / Jalea / Fruta al plato.	Jueves 07 -3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbre con queso optativo. -Jalea con fruta / Fruta al jugo.	Viernes 08 -3 variedades de ensalada con maní o aceituna. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. - Cerdo con papas pre-fritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa) papas doradas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela. - Helado / Jalea / Fruta al plato.
Lunes 11 -3 variedades de ensalada con queso. 2° 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.	Martes 12 -3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbres con queso optativo. -Compota / Jalea / Fruta al plato.	Miércoles 13 -3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Charquicán de ave con huevo rallado. -Jalea con salsa de fruta natural / Fruta del día.	Jueves 14 -3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carne Strogonoff con arroz. Adicional pastelera. -Jalea con fruta / Fruta del día.	Viernes 15 -3 variedades de ensalada con maní o aceituna. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Pollo con papas pre-fritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa) papas doradas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela. -Helado / Jalea / Fruta al plato.
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Vacaciones Septiembre 2017 Celebremos las Fiestas Patrias conociendo nuestras tradiciones, realizando juegos autóctonos y consumiendo saludables comidas				
Lunes 25 -3 variedades de ensalada con queso. 2° 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 26 -3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Croquetas de pescado con verdura. Adicional quinoa. -Jalea / Fruta del día.	Miércoles 27 Almuerzo Dieciochero	Jueves 28 -Crema de verdura o ensalada. -Pollo con arroz árabe. -Compota de piña / Fruta al plato.	Viernes 29 -3 variedades de ensalada con maní. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Carne asada con papas pre-fritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa) papas doradas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela. -Jalea / Fruta al plato.

- 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.