

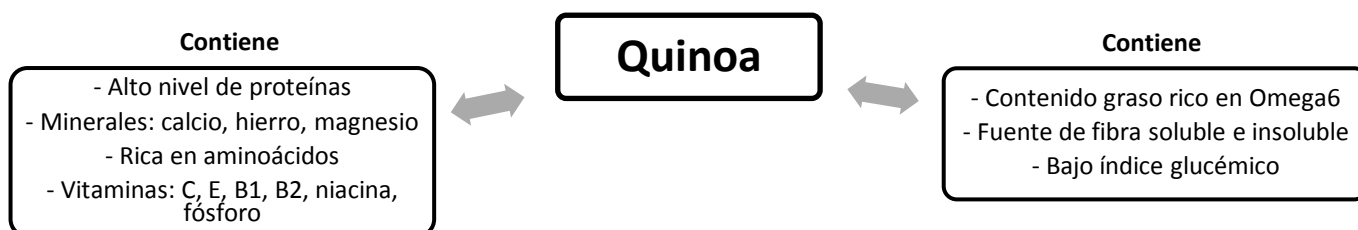
# Cambridge College Antonio Varas

ABRIL 2018

## Bienvenidos a Comer Sano

<p><b>Lunes 02</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Fideos Alfredo (jamón de pavo con salsa blanca). 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 03</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Croquetas de pescado con verdura y quinoa.</p> <p>-Manzana rallada con pasas / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Miércoles 04</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con salsa de yoghurt y ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Carne con arroz árabe, adicional tomate.</p> <p>-Compota de piña y frutilla / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Jueves 05</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbres con queso optativo.</p> <p>-Fruta al jugo / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Viernes 06</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con almendras. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de <b>quinoa</b>.</p> <p>-Bistec con papas duquesa o fideos a la mantequilla. <b>2ª opción: cazuela.</b></p> <p>- Helado / Jalea / Fruta al plato</p>
<p><b>Lunes 09</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 carne o solo carne. 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 10</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con aceituna o maní. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Carbonada de ave. 2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo.</p> <p>-Flan / Jalea / Fruta del día. Pasas adicional.</p>	<p><b>Miércoles 11</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 arroz primavera. Tomate adicional.</p> <p>-Compota de frutilla / Jalea / Fruta del día.</p>	<p><b>Jueves 12</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 13</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 quinoa inflada dulce / Jalea / Fruta del día.</p>
<p><b>Lunes 16</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 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 17</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con aceituna o 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 18</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Charquicán de ave con huevo rallado.</p> <p>-Jalea con salsa de fruta natural / Fruta del día.</p>	<p><b>Jueves 19</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con huevo. 2° ciclo: Salad Bar.</p> <p>-Porotos granados o lentejas con queso y chorizo de campo. Adicional ensalada de legumbres con verdura.</p> <p>-Puré de fruta / Jalea.</p>	<p><b>Viernes 20</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 23</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 sólo 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 24</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Carne Stroganoff con arroz. Adicional Pastelera.</p> <p>-Jalea con fruta / Fruta del día.</p>	<p><b>Miércoles 25</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 26</b></p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbre con chorizo de campo. Queso optativo.</p> <p>-Compota / Jalea / Fruta al plato.</p>	<p><b>Viernes 27</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 papas pre-fritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa), papas doradas o fideos a la mantequilla. <b>2ª opción: cazuela.</b></p> <p>-Croissant con manjar / Jalea / Fruta al plato.</p>
<p><b>Lunes 30</b></p> <p>INTERFERIADO</p>				

## Objetivo Nutricional del Mes



- 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.