

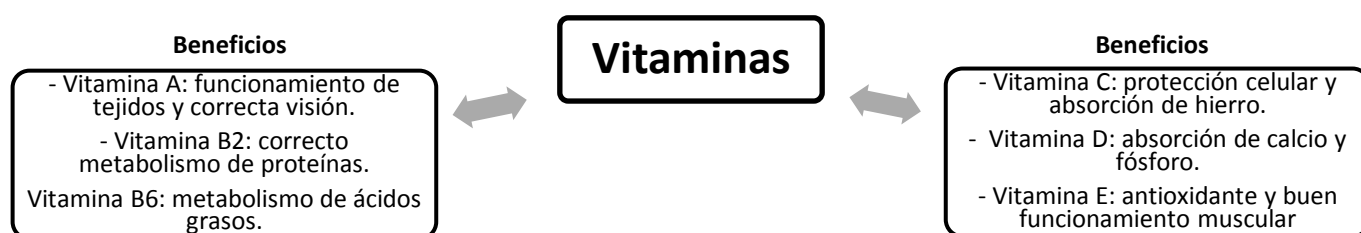
Cambridge College Antonio Varas

M A Y O 2018

Bienvenidos a Comer Sano

Lunes 30 Interferiado	Martes 01 Feriado	Miércoles 02 -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.	Jueves 03 -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.	Viernes 04 -3 variedades de ensalada con almendras. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Cerdo asado con papas fritas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela. -Helado / Jalea / Fruta al plato.
Lunes 07 -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 o fruta / Jalea / Fruta del día.	Martes 08 -3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con arroz Arabe. Adicional tomate -Jalea con fruta / Fruta del día.	Miércoles 09 “Degustación Aprendiendo a Comer” -3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carne con arroz árabe, adicional pastelera. -Mix de frutos secos / Jalea / Fruta del día.	Jueves 10 -3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbre con chorizo de campo. Queso optativo. - Fruta del día o jalea /puré de fruta.	Viernes 11 -3 variedades de ensalada con frutos secos. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa con tomate. -Lasaña o carne con fideos. 2ª opción: cazuela. - Helado / Jalea / Fruta del día.
Lunes 14 -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 15 -3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbre con chorizo de campo. Queso optativo. -Puré de fruta con crema optativa / Jalea / Fruta al plato.	Miércoles 16 -3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Charquicán con huevo rallado. -Jalea con salsa de fruta natural / Fruta del día.	Jueves 17 -3 variedades de ensalada con salsa de yoghurt y ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar. -Pescado con arroz primavera. Tomate adicional. -Quequito con chocolate / Jalea / Fruta del día.	Viernes 18 -3 variedades de ensalada con maní o aceituna. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Pollo asado 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 21 Feriado	Martes 22 -3 variedades de ensalada con huevo relleno. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con quinoa y verduras. Adicional tomate. -Manzana rallada / Jalea / Fruta del día.	Miércoles 23 -3 variedades de ensalada con almendras. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Estofado de vacuno. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	Jueves 24 -3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbre con porción de queso y chorizo de campo. Optativo ensalada de legumbres con verdura y huevo. - Fruta del día o jalea / compota de frutilla y piña.	Viernes 25 -3 variedades de ensalada con maní. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Pollo asado con papas pre-fritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa), papas doradas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela. -postre dulce / Jalea / Fruta del día.
Lunes 28 -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 o fruta / Jalea / Fruta del día.	Martes 29 -3 variedades de ensalada con salsa de yoghurt y ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar. -Pescado con arroz primavera. Adicional tomate. - Jalea / Fruta al plato.	Miércoles 30 ALMUERZO ENTRETENIDO -Taco con verduras y queso. -Pan frica con carne tártara, lechuga, tomate y salsa de yoghurt. -Concursos. -Cama elástica. -Helado con fruta.	Jueves 31 -3 variedades de ensalada con salsa de tomate y cebollín. 2° ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbre con porción de queso. 2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Compota / Jalea / Fruta del día.	

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.

