

Cambridge College Antonio Varas

SEPTIEMBRE 2019

Bienvenidos a Comer Sano

<p>Lunes 02</p> <p>-3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Ravioles de carne con salsa liviana. Queso optativo.</p> <p>Alternativo guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Martes 03</p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbre con porción de queso o chorizo de campo. Optativo ensalada de legumbres con verdura y huevo.</p> <p>- Piña / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Miércoles 04</p> <p>-3 variedades de ensalada con almendras. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Estofado. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo.</p> <p>-Flan / Jalea / Fruta del día.</p> <p>Pasas adicional.</p>	<p>Jueves 05</p> <p>-3 variedades de ensalada con huevo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Pescado con quinoa y verduras. Adicional tomate.</p> <p>-Helado / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Viernes 06</p> <p>-3 variedades de ensalada con pebre de tomate / ciboulette. Adicional ensalada de quinoa.</p> <p>-Pollo asado con papas pre fritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa) o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela.</p> <p>-Plátano con manjar / Jalea / Fruta del día.</p>																				
<p>Lunes 09</p> <p>-3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Fideos Alfredo (jamón de pavo con salsa blanca). Alternativo guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales o fruta / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Martes 10</p> <p>-3 variedades de ensalada con huevo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Pescado con arroz. Adicional tomate.</p> <p>-Jalea con fruta / Fruta del día.</p>	<p>Miércoles 11</p> <p>“Degustación Aprendiendo a Comer”</p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Carne con arroz árabe. Adicional pastelera.</p> <p>-Mix de frutos secos / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Jueves 12</p> <p>-3 variedades de ensalada con tomate y cebollín. 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbre con porción de queso. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo.</p> <p>-Compota / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Viernes 13</p> <p>-3 variedades de ensalada con maní o aceituna. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa.</p> <p>-Pollo asado con papas duquesa o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela.</p> <p>-Helado con salsa de fruta / Jalea / Fruta del día.</p>																				
<p>Lunes 16</p>					<p>Martes 17</p>					<p>Miércoles 18</p>					<p>Jueves 19</p>					<p>Viernes 20</p>				
<p>Vacaciones Septiembre 2019</p> <p>Celebremos las Fiestas Patrias conociendo nuestras tradiciones, realizando juegos autóctonos y consumiendo saludables comidas</p>																								
<p>Lunes 23</p> <p>-3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Fideos con boloñesa de carne. Queso optativo.</p> <p>Alternativo guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales o fruta / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Martes 24</p> <p>-3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar.</p> <p>-2 variedades de legumbre con chorizo de campo. Queso optativo.</p> <p>-Compota / Jalea / Fruta del día.</p>	<p>Miércoles 25</p> <p>ALMUERZO DIECIOCHERO</p> <p>-Taco con verduras y queso.</p> <p>-Empanadas.</p> <p>-Concursos.</p> <p>-Cama elástica.</p> <p>-Mote con huesillo. (degustación).</p> <p>-Helado.</p>	<p>Jueves 26</p> <p>-3 variedades de ensalada con huevos de codorniz. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Pescado con arroz árabe. Adicional tomate.</p> <p>-Jalea con fruta / Fruta del día.</p>	<p>Viernes 27</p> <p>-3 variedades de ensalada con yoghurt y ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa.</p> <p>-Cerdo asado con papas fritas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela.</p> <p>-Panqueque / Manjar / Jalea / Fruta del día.</p>																				
<p>Lunes 30</p> <p>-3 variedades de ensalada con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Fideos con boloñesa de pollo. Queso optativo.</p> <p>Alternativo guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales o fruta / Jalea / Fruta del día.</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.