

# Cambridge College Antonio Varas

DICIEMBRE 2017

## Bienvenidos a Comer Sano

				<b>Viernes 01</b> -3 variedades de ensalada con salsa de yoghurt 2° ciclo: Salad Bar. -Carne Stroganoff con arroz árabe, adicional tomate. <b>2ª opción: cazuela.</b> -Helado / Jalea / Fruta del día.
<b>Lunes 04</b> -3 variedades de ensalada con huevo. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de pollo o sólo pollo, queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	<b>Martes 05</b> -3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de <b>quinoa.</b> -Pescado con arroz y ensalada de tomate. -Plátano con salsa de fruta natural / Jalea.	<b>Miércoles 06</b> -Tacos con verdura y queso. -Cerdo con papas doradas o a la mantequilla. -Fruta al plato / Jalea.	<b>Jueves 07</b> -3 variedades de ensalada con queso. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de <b>quinoa.</b> -Ravioles de carne con salsa liviana. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. Sandía / Jalea.	<b>Viernes 08</b>  <b>Feriado</b>
<b>Lunes 11</b> -3 variedades de ensalada con huevo. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de pollo. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	<b>Martes 12</b> -3 variedades de ensalada con palta. 2° ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Vacuno con papas y tomate o papas a la mantequilla. -Helado con fruta / Jalea.	<b>Miércoles 13</b>  <b>Almuerzo de Despedida</b>		

**¡ FELICES FIESTAS NAVIDEÑAS !**

*Ya finalizamos exitosamente nuestra  
responsabilidad como estudiantes, podemos ahora  
realizar más deportes, enriquecer nuestro espíritu  
con buenas lecturas, sin olvidar de alimentar  
nuestro cuerpo de manera saludable.*

- 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.