

Cambridge College Antonio Varas

MARZO 2020

Bienvenidos a Comer Sano

			Jueves 27 -3 variedades de ensalada con queso o quesoillo. 2º 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.	Viernes 28 -3 variedades de ensalada con yogurt y ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa . - Pollo asado con papas pre-fritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa) o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela . -Plátano con manjar / Jalea / Fruta del día.
Lunes 02 -3 variedades de ensalada con queso o quesoillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de carne o sólo carne. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o fruta / Jalea / Fruta del día.	Martes 03 -3 variedades de ensalada con maní y aceitunas. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con quinoa y verduras. Adicional tomate. -Flan con salsa natural / Jalea / Fruta del día	Miércoles 04 -3 variedades de ensalada con acompañamiento de atún con cebollita. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa. -Carne con papas doradas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela . -Helado con salsa de fruta / Jalea / Fruta del día.	Jueves 05 -3 variedades de ensalada con salsa de tomate y cebollín. 2º ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbre con porción de queso. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Compota / Jalea / Fruta del día.	Viernes 06 -3 variedades de ensalada con frutos secos. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa . -Pollo asado con papas pre-fritas horneadas Minuto Verde (con nueva normativa) o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela . -Sandía / Jalea / Fruta del día.
Lunes 09 -3 variedades de ensalada con queso o quesoillo. 2º 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.	Martes 10 -3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbre con chorizo de campo. Queso optativo. -Puré de fruta / Jalea / Fruta del día	Miércoles 11 “Degustación Aprendiendo a Comer” -3 variedades de ensalada con palmito. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Croquetas de carne con guiso de verdura y arroz. -Compota / Jalea / Fruta del día.	Jueves 12 -3 variedades de ensalada con maní y aceitunas. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con quinoa y verduras. Adicional tomate. -Helado / Jalea / Fruta del día.	Viernes 13 -3 variedades de ensalada con queso o quesoillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Charquicán con huevo rallado. -Jalea con salsa de fruta natural / Fruta del día.
Lunes 16 -3 variedades de ensalada con queso o quesoillo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Ravioles de carne con salsa liviana. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	Martes 17 -3 variedades de ensalada con huevo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con cuscús y verduras. Adicional tomate. -Flan con fruta / Jalea / Fruta del día	Miércoles 18 -3 variedades de ensalada con maní o aceituna. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa . -Pollo asado con puré natural o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela . -Medialuna con manjar / Jalea / Fruta del día.	Jueves 19 -3 variedades de ensalada con palta. 2º ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbre con chorizo de campo. Queso optativo. -Fruta al jugo / Jalea / Fruta del día	Viernes 20 -3 variedades de ensalada con acompañamiento de atún con cebollita. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa . -Bistec con papas o doradas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela . -Helado con salsa de fruta / Jalea / Fruta del día.
Lunes 23 -3 variedades de ensalada con huevo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con cerdo. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	Martes 24 -3 variedades de ensalada con maní y aceitunas. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con quinoa y verduras. Adicional tomate. -Sandía y melón trozado / Jalea / Fruta del día.	Miércoles 25 ALMUERZO ENTRETENIDO -Taco con verduras, pollo. Lechuga, tomate y salsa de yogurt. -Empanadas de queso. -Manualidades. -Concursos. -Helado con fruta	Jueves 26 -3 variedades de ensalada con atún. 2º ciclo: Salad Bar. -2 variedades de legumbres con porción de vienesa. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo. Alternativa ensalada de porotos con huevo. -Compota de frutilla / Jalea / Fruta del día.	Viernes 27 -3 variedades de ensalada con pebre de tomate y ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de quinoa . -Carne asada con papas fritas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela . -Melón / Jalea / Fruta del día.
Lunes 30 -3 variedades de ensalada con huevo. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con carne mechada. Queso optativo. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Fruta del día.	Martes 31 -3 variedades de ensalada con maní y aceitunas. 2º ciclo: Salad Bar. Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con arroz y tortilla de verduras. Adicional tomate. -Flan con salsa natural / 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 del nivel.
- Las verduras crudas cuentan con resolución sanitaria. Todas las verduras a ras de suelo se sirven cocidas.
- La minuta incluye pan (optativo pan integral), agua preferentemente o jugo Livean.
- 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.