

Cambridge College Antonio Varas

JULIO 2025

Bienvenidos a Comer Sano

Lunes 07 -3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de carne. Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	Martes 08 -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Varitas de pescado con arroz. Adicional tomate. -Macedonia con salsa de chocolate / Jalea / Variedad de fruta natural /	Miércoles 09 -3 variedades de ensaladas con huevo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Charquicán. -Fideos con carne. -Postre dulce / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 10 -3 variedades de ensaladas con salsa de tomate y ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Variedades de legumbres. Queso optativo. -Puré de frutas con salsa de frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 11 -3 variedades de ensaladas con maní o almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de quínoa. -Pollo asado con papas doradas o fideos a la crema. -Cazuela. -Helados / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 14 -3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de pollo. Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	Martes 15 -3 variedades de ensaladas con maní o aceituna. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz árabe. -Adicional pastelería. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos.	Miércoles 16 FERIADO RELIGIOSO	Jueves 17 -3 variedades de ensaladas con tomate / ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Lentejas campestres con arroz. Queso optativo. -Porotos con rienda. 2° ciclo desde 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de frutas con crema / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 18 -3 variedades de ensaladas con salsa de atún con yogurt. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Cubitos de cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Cazuela. -Plátano con manjar / Jalea / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos.
Lunes 21 -3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de carne. Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	Martes 22 -3 variedades de ensaladas con maní y aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carne con arroz. Adicional salsa blanca. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos.	Miércoles 23 "Degustación Aprendiendo a Comer" -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carbonada. -2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 24 -3 variedades de ensaladas con tomate y ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Lentejas campestres con arroz. Queso optativo. -Garbanzos. 2° ciclo desde 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de frutas con crema /Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 25 -3 variedades de ensaladas con pescado. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Pollo asado con papas doradas o fideos a la mantequilla. -Cazuela. -Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 28 -3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con salsa Alfredo (jamón con salsa blanca). -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	Martes 29 -3 variedades de ensaladas con salsa yogurt. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de leguminosas. -Carne strogonoff con puré natural. -Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea con fruta / Variedad de fruta natural.	Miércoles 30 -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Empanada de queso / pino. -Flan / Jalea / Snack de frutos secos / Variedad de fruta natural.	Jueves 31 -3 variedades de ensaladas con palmito. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de quínoa / zanahoria. -2 variedades de legumbres. Queso optativo. 2° ciclo desde 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Variedad de fruta de natural / Puré de fruta / Jalea / Snack de frutos secos.	

- 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 jugo y agua.
- 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.
- La opción para los alumnos del 2° ciclo, de cambiar de fideos / pollo, es autorizada por el apoderado o solicitado por el médico.
- Los alumnos consumen una vez a la semana el postre jalea.