vCambridge College Antonio Varas

AGOSTO 2024

Bienvenidos a Comer Sano

				Viernes 01 -3 variedades de ensaladas con maní o almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de quínoa. **-Cazuela.** -Pollo asado con papas doradas o fideos a la crema. -Helados / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 04 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 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 05** -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/ Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 06 -3 variedades de ensaladas con aceituna o maní. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carbonada. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan/ Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 07** -3 variedades de ensaladas con tomate y ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. -Puré de frutas con salsa de frutillas / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Viernes 08** -3 variedades de ensaladas con salsa de atún con yoghurt. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Cubitos de cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Plátano con manjar / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 11 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 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 12** -3 variedades de ensaladas con maní y aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz árabe. Adicional pastelera. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos.	**Miércoles 13** -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carne con papas doradas -Adicional cuscús. -Fruta al plato con salsa de frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 14** -3 variedades de ensaladas con tomate y ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. -Puré de frutas con salsa de chocolate /Jalea / Variedad de fruta natural.	**Viernes 15** **FERIADO RELIGIOSO**
Lunes 18 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con salsa boloñesa de carne. Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Martes 19** -3 variedades de ensaladas con hummus. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de leguminosas. -Carne strogonoff con cuscús. -Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea con fruta / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 20** **"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 21** -3 variedades de ensaladas con tomate y ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Lentejas campestres con arroz. Optativo queso o cebolla dorada. 2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de frutas con crema / Jalea / Variedad de fruta del día.	**Viernes 22** -3 variedades de ensaladas con salsa de atún con yoghurt. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Pollo con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Postre dulce / Jalea / Variedad de fruta del día.
Lunes 25 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de leguminosas. Fideos con salsa Alfredo (jamón con salsa blanca) -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Martes 26** -3 variedades de ensaladas con maní o almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carbonada. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 27** -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Empanada de queso / pino o fideos con carne primavera. -Brocheta de fruta / Jalea / Snack de frutos secos / Variedad de fruta natural.	**Jueves 28** -3 variedades de ensaladas con pescado y mayonesa. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -2 variedades de legumbres. optativo queso o cebolla dorada. 2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Variedad de fruta de natural / Puré de fruta / Jalea / Snack de frutos secos.	**Viernes 29** -3 variedades de ensaladas con salsa de atún con yoghurt. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Carne a la jardinera con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Helado / Jalea / Variedad de fruta natural.

- 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.