Cambridge College Antonio Varas

OCTUBRE 2025

Bienvenidos a Comer Sano

		Miércoles 01 -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 02** -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 03** -3 variedades de ensaladas con pescado. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Plátano con manjar / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 06 -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 07** -3 variedades de ensaladas con maní o aceitunas. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz árabe. -Adicional pastelera. -Snack de frutos secos / Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 08** -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Brocheta de carne con fideos cabellitos y choclo a la mantequilla. 2° Ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 09** -3 variedades de ensaladas con pescado con mayonesa. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Variedad de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr. - Variedad de fruta natural / Puré de fruta / Jalea / Snack de frutos secos.	**Viernes 10** -3 variedades de ensaladas con pebre tomate. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Carne con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Helado / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 13 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de 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 14** -3 variedades de ensaladas con hummus. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. - Carne Strogonoff con cuscús. Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea con fruta / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 15** **"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. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 16** -3 variedades de ensaladas con tomate ciboulette. 2° 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 fruta con crema / Jalea / Snack de frutos secos.	**Viernes 17** -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Pollo con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Helado / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 20 -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 Alfredo (jamón con salsa blanca) Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Martes 21** -3 variedades de ensaladas con aceitunas o maní. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Varitas de pescado con cuscús. Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea con fruta / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 22** -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Lasaña o fideos con carne. -Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 23** -3 variedades de ensaladas con tomate 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 natural.	**Viernes 24** -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Pollo con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Helado / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 27 -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 28** -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 29** -3 variedades de ensaladas con aceituna o maní. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Charquicán con huevo. 2° Ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 30** -3 variedades de ensaladas con tomate ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Variedad de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de frutas con salsa de frutillas / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Viernes 31** **FERIADO**

- 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.