

Cambridge College Antonio Varas

MARZO 2026

Bienvenidos a Comer Sano

Lunes 02 -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. Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Variedad de fruta natural.	Martes 03 -3 variedades de ensaladas con pescado. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate / hummus. -Carne a la jardinera con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Cazuela. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 04 -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. -Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 05 -3 variedades de ensaladas con tomate / huevo duro. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Compota / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 06 -3 variedades de ensaladas tomate / ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Pollo con papas o fideos a la mantequilla. -Helados en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 09 -3 variedades de ensaladas con quesillo o queso. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con salsa de carne. Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	Martes 10 -3 variedades de ensaladas con maní. 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 11 -3 variedades de ensaladas con tomate / cebolla. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carne en tiritas con cuscús y choclo a la mantequilla. -Cazuela. -Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 12 -3 variedades de ensaladas con palta. 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. -Puré de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 13 -3 variedades de ensaladas con almendras. 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 16 -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 17 -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne Stroganoff con cuscús. -Cazuela. -Adicional tomate. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural / Jalea.	Miércoles 18 -3 variedades de ensaladas con maní o aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Estofado de pollo. -Cazuela. 2°ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / variedad de fruta natural.	Jueves 19 -3 variedades de ensaladas con tomate / ciboutte. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Variedades 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 20 -3 variedades de ensaladas con tomate y ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Carne en tiritas con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Helados en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 23 -3 variedades de ensaladas con quesillo o queso. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de pollo. Queso optativo. Alternativo -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	Martes 24 -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Croqueta de pescado con cuscús y huevo. - Adicional tomate. - Snack de frutos secos/ Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 25 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 26 -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 frutas / Jalea / Variedad de fruta del día.	Viernes 27 -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional ensalada de quínoa. -Pollo asado con papas pre-fritas doradas o fideos a la mantequilla. 2ª opción: cazuela. - Mix de cereales y frutos secos / Jalea / Fruta del día.
Lunes 30 -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 31 -3 variedades de ensaladas con huevo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Pescado con choclo a la mantequilla y quínoa con verduras. -Adicional tomate. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural / Jalea.	• 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.		