

Cambridge College Antonio Varas

ABRIL 2026

Bienvenidos a Comer Sano

<p>-Los alumnos son atendidos por el equipo de manipuladoras de alimentos del casino y supervisados por las tecnólogas.</p> <p>-Las verduras crudas cuentan con resolución sanitaria. Todas las verduras a ras de suelo se sirven cocidas.</p> <p>-La minuta incluye jugo y agua.</p> <p>-Dietas especiales deben ser solicitadas por el médico y deben ser respetadas por el hogar (colación que el alumno trae).</p> <p>-En los casos de problemas gastrointestinales leves, se debe avisar vía libreta del alumno.</p>		<p>Miércoles 01</p> <p>-3 variedades de ensaladas con salsa de yoghurt / cilantro.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>- Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Carne con arroz árabe.</p> <p>-Mix de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 02</p> <p>-3 variedades de ensaladas con almendras / maní.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>-3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada.</p> <p>2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr.</p> <p>-Compota de piña / frutilla o manzana / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Viernes 03</p> <p style="text-align: center;">FERIADO RELIGIOSO</p>
<p>Lunes 06</p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o queso. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>- Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Fideos con boloñesa de carne. Queso optativo.</p> <p>-Guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Martes 07</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>-Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Varitas de pescado con arroz.</p> <p>-Fruta al jugo / Jalea / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos</p>	<p>Miércoles 08</p> <p>-3 variedades de ensaladas con semillas de zapallo.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>-Carne Stroganoff con cuscús.</p> <p>-Adicional tomate.</p> <p>-Flan de chocolate o vainilla / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 09</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate y ciboulette.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>-3 variedades de legumbres.</p> <p>Optativo queso o cebolla dorada.</p> <p>2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr.</p> <p>-Compota piña / frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Viernes 10</p> <p>-3 variedades de ensaladas con pescado / perejil.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>- Adicional burgol / tomate.</p> <p>-Cazuela.</p> <p>-Pollo con papas o fideos a la mantequilla.</p> <p>- Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>
<p>Lunes 13</p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o queso. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>- Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Fideos con boloñesa de pollo. Queso optativo.</p> <p>-Alternativo guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Martes 14</p> <p>-3 variedades de ensaladas con almendras.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Pescado / puré natural.</p> <p>-Postre dulce / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Miércoles 15</p> <p>Degustación Aprendiendo a Comer"</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní o aceitunas.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>- Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Carbonada.</p> <p>2ºciclo: refuerzo de fideos con pollo.</p> <p>-Flan / Jalea / variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 16</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palmitos.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>-Lentejas con arroz, garbanzos o porotos con riendas. Optativo queso o cebolla dorada.</p> <p>2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr.</p> <p>-Puré de frutas / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Viernes 17</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>Adicional burgol / tomate.</p> <p>-Cazuela.</p> <p>-Cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. Opcional carne o pollo.</p> <p>-Helados en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>
<p>Lunes 20</p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o queso. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>- Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Ravioles de carne con salsa liviana. Queso optativo.</p> <p>-Guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Martes 21</p> <p>-3 variedades de ensaladas con almendras.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>-Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Pescado con cuscús / arroz primavera.</p> <p>- Adicional tomate.</p> <p>- Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Miércoles 22</p> <p>-3 variedades de ensaladas con pescado. con maní o aceitunas.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>-Adicional burgol / tomate / hummus.</p> <p>-Carne a la jardinera con papas al horno o fideos a la mantequilla.</p> <p>-Cazuela.</p> <p>Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 23</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>-3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada.</p> <p>2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr.</p> <p>-Puré de frutas / Jalea / Variedad de fruta del día.</p>	<p>Viernes 24</p> <p>-3 variedades de ensaladas con hummus.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>- Adicional ensalada de quínoa.</p> <p>-Pollo asado con papas pre-fritas y doradas / fideos a la mantequilla.</p> <p>2ª opción: cazuela.</p> <p>- Mix de cereales y frutos secos / Jalea / Fruta del día.</p>
<p>Lunes 27</p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o queso. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>- Adicional ensalada de cereales o leguminosas.</p> <p>-Fideos con boloñesa de carne. Queso optativo.</p> <p>-Alternativo guiso de verdura con proteína del día.</p> <p>-Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Martes 28</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>-Empanada de queso / pino o fideos con carne primavera.</p> <p>-Helados con barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Miércoles 29</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate / cebolla.</p> <p>2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas).</p> <p>- Carne en tiritas con cuscús y choclo a la mantequilla.</p> <p>-Adicional tomate.</p> <p>-Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 30</p> <p>-3 variedades de ensaladas con pescado / mayonesa casera.</p> <p>-3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada.</p> <p>2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr.</p> <p>-Compota de piña o frutilla / Jalea / Variedad de fruta del día.</p>	