

Cambridge College Antonio Varas

MAYO 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>Viernes 01</p> <p style="text-align: center;">FERIADO DÍA DEL TRABAJADOR</p>	
<p>Lunes 04</p> <p>-3 variedades de ensaladas con quesillo o queso. 2º 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.</p>	<p>Martes 05</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz árabe. -Adicional pastelera. -Brocheta de frutas / Jalea / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos.</p>	<p>Miércoles 06</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate / cebolla. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne en tiritas con cuscús y choclo a la mantequilla. -Cazuela. -Optativo hummus. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 07</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr. -Compota piña / Frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Viernes 08</p> <p>-3 variedades de ensaladas con almendras. 2º 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.</p>
<p>Lunes 11</p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2º 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.</p>	<p>Martes 12</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne Strogonoff con cuscús. -Cazuela. -Optativo quínoa verduras -Kuchen / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Miércoles 13</p> <p>-3 variedades de ensaladas con almendras. 2º 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.</p>	<p>Jueves 14</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate / ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Variedad de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de frutas con salsa de frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Viernes 15</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní aceitunas. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Carne con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Helados en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>
<p>Lunes 18</p> <p>-3 variedades de ensaladas con quesillo o queso. 2º 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.</p>	<p>Martes 19</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní / aceituna. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz árabe. - Adicional pastelera. - Flan chocolate o vainilla / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Miércoles 20</p> <p>Degustación Aprendiendo a Comer" -3 variedades de ensaladas con almendras. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensaladas de cereales o leguminosas. -Carbonada. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo. Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 21</p> <p style="text-align: center;">FERIADO DÍA DE LAS GLORIAS NAVALES</p>	<p>Viernes 22</p> <p style="text-align: center;">INTERFERIADO</p>
<p>Lunes 25</p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2º 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.</p>	<p>Martes 26</p> <p>-3 variedades de ensaladas con pescado. 2º 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. -Postre dulce / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Miércoles 27</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional ensalada de cereales o leguminosas. - Varitas de pescado con arroz. -Adicional pastelera. -Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 28</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate / huevo duro. 2º ciclo: Salad bar (cinco variedades de ensaladas). -3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr. -Compota / Jalea / Variedad de fruta del día.</p>	<p>Viernes 29</p> <p>-3 variedades de ensaladas yoghurt / ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Pollo asado con papas o fideos a la mantequilla. - Helados en barquillo / Jalea / Fruta del día.</p>