

Cambridge College Antonio Varas

JUNIO 2026

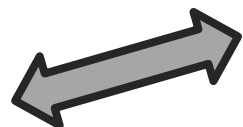
Bienvenidos a Comer Sano

<p>Lunes 01</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. -Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural. 	<p>Martes 02</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 variedades de ensaladas con maní. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz árabe. -Adicional pastelera. -Fruta al plato / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos. 	<p>Miércoles 03</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensaladas de cereales o leguminosas. -Carbonada. 2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan de chocolate o vainilla / Jalea / Variedad de fruta natural. 	<p>Jueves 04</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 variedades de ensaladas con palta. 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 piña / Frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural. 	<p>Viernes 05</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 variedades de ensaladas con pebre / tomate. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional burgol / tomate. -Cubitos de cerdo con papas al horno o fideos a la mantequilla alternativa pollo y carne. -Cazuela. - Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
<p>Lunes 08</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 o granola / Jalea / Variedad de fruta natural. 	<p>Martes 09</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne Strogonoff con cuscús. -Optativo quínoa verduras. -Cazuela. -Kuchen / Jalea / Variedad de fruta natural. 	<p>Miércoles 10</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Croqueta de pescado con arroz árabe. -Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural. 	<p>Jueves 11</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 variedades de ensaladas con tomate / ciboulette. 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. -Puré de frutas con salsa de frutilla / compota de piña / Jalea / Variedad de fruta natural. 	<p>Viernes 12</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 variedades de ensaladas con maní aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. -Carne con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Cazuela. -Helados en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
<p>Lunes 15</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 o granola / Jalea / Variedad de fruta natural. 	<p>Martes 16</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 variedades de ensaladas con maní / aceituna. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz. - Adicional tomate. - Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural. 	<p>Miércoles 17</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Cazuela. -Empanada de queso / pino o fideos con carne primavera. -Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural. 	<p>Vacaciones</p>	<p>Vacaciones</p>

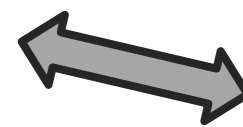
UNAS VACACIONES PARA EL DESARROLLO PERSONAL

Aprovechemos estas vacaciones para cultivar nuestros hábitos y valores; con una buena lectura, disfrutando recreativos paseos al aire libre, desarrollando la amistad, construyendo lazos familiares y buscando siempre ser buenas personas.

- Alto nivel de proteínas
- Minerales: Magnesio, Fósforo, Hierro
- Vitaminas: B2, B3, E



ALMENDRAS



- Alta cantidad de fibra
- Aportan ácidos grasos insaturados
-Aportan tocoferol v ácido