

Cambridge College Antonio Varas

JULIO 2026

Bienvenidos a Comer Sano

<p>Lunes 06</p> <p>-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>	<p>Martes 07</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne Strogonoff con arroz. -Cazuela. -Optativo quínoa verduras. -Pie de limón / Variedad de fruta natural / Jalea.</p>	<p>Miércoles 08</p> <p>-3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensaladas de cereales o leguminosas. -Croqueta de pescado con cuscús. -Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 09</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate / ciboulette. 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>	<p>Viernes 10</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. - Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>
<p>Lunes 13</p> <p>-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. Pollo o carne. -Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Martes 14</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con puré natural. -Adicional pastelera. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos.</p>	<p>Miércoles 15</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate / cebolla. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne en tiritas con cuscús o choclo a la mantequilla. -Cazuela. -Optativo hummus o tomate. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>FERIADO RELIGIOSO</p>	
<p>Lunes 20</p> <p>-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>	<p>Martes 21</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní / aceituna. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne a la jardinera con arroz árabe. - Cazuela. - Postre dulce / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Miércoles 22</p> <p>Degustación aprendiendo a comer sano. -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensaladas de cereales o leguminosas. -Varitas de pescado cabellitos con verdura. -Adicional pastelera. -Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 23</p> <p>-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 de piña / frutilla / pera / puré de manzana / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Viernes 24</p> <p>-3 variedades de ensaladas con yoghurt ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Pollo asado con papas o fideos a la mantequilla. -Helados en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>
<p>Lunes 27</p> <p>-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>	<p>Martes 28</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz tricolor. - Adicional pastelera. - Brocheta de frutas / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Miércoles 29</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate / cebolla. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Cazuela. -Carne en tiritas con cuscús y choclo a la mantequilla o guiso de verduras. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 30</p> <p>-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 de piña / frutilla / puré de manzana / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Viernes 31</p> <p>-3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Pollo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Plátano con manjar / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>

- 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 libreto del alumno.