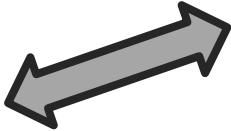
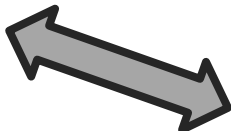


Cambridge College Antonio Varas
AGOSTO 2026
Bienvenidos a Comer Sano

Lunes 03 -3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 2º 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.	Martes 04 -3 variedades de ensaladas con maní / aceituna. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne a la jardinera con arroz árabe. - Cazuela. -Postre dulce / Variedad de fruta natural / Jalea.	Miércoles 05 -3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensaladas de cereales o leguminosas. -Varitas de pescado con cabellitos con verdura. -Adicional pastelería. -Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 06 -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 piña / frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 07 -3 variedades de ensaladas con yoghurt ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional burgol / tomate. - Cazuela. -Pollo asado con papas o fideos a la mantequilla. - Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 10 -3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 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.	Martes 11 -3 variedades de ensaladas con almendras. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carbonada. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 12 -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. -Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 13 -3 variedades de ensaladas con tomate / cibullete. 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 de piña / frutilla / pera / puré de manzana / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 14 -3 variedades de ensaladas con maní aceitunas. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. - Cazuela. -Cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Helados en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 17 -3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 2º 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.	Martes 18 -3 variedades de ensaladas con maní. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz tricolor. - Adicional pastelería. - Brocheta de frutas / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 19 -3 variedades de ensaladas con tomate / cebolla. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Cazuela. -Carne en tiritas con cuscús y choclo a la mantequilla optativo guiso de verdura. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 20 -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 de piña / puré de manzana / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 21 -3 variedades de ensaladas con almendras. 2º 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.
Lunes 24 -3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 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.	Martes 25 -3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne Stroganoff con arroz. - Cazuela. -Optativo quínoa verduras. - Pie de limón / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 26 -3 variedades de ensaladas con almendras. 2º 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.	Jueves 27 -3 variedades de ensaladas con tomata / ciboulette. 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 de piña / frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 28 -3 variedades de ensaladas con almendras. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. - Cazuela. -Empanada de queso / pino o fideos con carne. -Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 31 -3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 2º 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.	- 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			