

Cambridge College Antonio Varas

SEPTIEMBRE 2026

Bienvenidos a Comer Sano

	Martes 01 -3 variedades de ensaladas con maní. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varita de pescado con arroz primavera. -Adicional guiso de zapallitos italianos. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 02 -3 variedades de ensaladas con tomate. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne en tiritas con cuscús o choclo a la mantequilla. -Cazuela. -Optativo hummus. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 03 -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 / puré de manzana / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 04 -3 variedades de ensaladas con almendras. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional burgol / tomate. -Pollo asado con papas o fideos a la mantequilla. -Cazuela. - Plátano manjar / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 07 -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 carne. Queso optativo. -Alternativo guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	Martes 08 -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 / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 09 "Degustación Aprendiendo a Comer" -3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Croqueta de pescado con cabellitos con verdura. -Adicional pastelera. -Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 10 -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 de piña / frutilla / pera / puré de manzana / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 11 -3 variedades de ensaladas con yoghurt ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. -Cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Cazuela. -Helados en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
<i>¡¡Merecidas Vacaciones!!</i> <i>Celebremos las Fiestas Patrias conociendo nuestras tradiciones, realizando juegos autóctonos y consumiendo saludables comidas.</i>				
Lunes 21 -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.	Martes 22 "Degustación Aprendiendo a Comer" -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 23 -3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensaladas de cereales o leguminosas. -Croqueta de pescado con cuscús. -Adicional tomate / cebollín. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 24 -3 variedades de ensaladas con tomate / 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 / puré de manzanas / Jalea / Fruta natural naranja.	Viernes 25 -3 variedades de ensaladas con maní aceituna. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. -Cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Cazuela. -Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 28 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 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.	Martes 29 -3 variedades de ensaladas con maní /aceituna. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne en tiritas con puré natural. -Cazuela. - Macedonia / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 30 -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 verduras. -Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.		