Cambridge College Antonio Varas

OCTUBRE 2026

Bienvenidos a Comer Sano

- Alto nivel de proteínas **- Minerales: Magnesio, Fósforo, Hierro** **- Vitaminas: B2, B3, E**  **ALMENDRAS**  **- Alta cantidad de fibra** **- Aportan ácidos grasos insaturados** **-Aportan tocoferol y ácido fólico**			**Jueves 01** -3 variedades de ensaladas con tomate / ciboulette. 2° 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. -Puré de fruta con salsa de frutilla / Compota de piña / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Viernes 02** -3 variedades de ensaladas con maní. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Pollo asado con papas al horno o fideos a la mantequilla. - Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 05 -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. Optativo queso y tortilla de verduras. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Martes 06** -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne a la jardinera con arroz árabe. -**Cazuela.** -Postre dulce pie de limón / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 07** -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional ensalada de cereales o leguminosas. **-**Croqueta de reineta con cabellitos con verdura. -Adicional pastelera. -Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 08** -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. 2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr. -Compota de piña / puré de manzana / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Viernes 09** -3 variedades de ensaladas con yoghurt / ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Pollo con papas o fideos a la mantequilla. -Helados en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 12 **FERIADO** **ENCUENTRO** **DE DOS MUNDOS**	**Martes 13** -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. **-Cazuela.** - Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 14** -3 variedades de ensaladas con salsa de yoghurt / ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Croquetas de reineta con cuscús. -Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 15** -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2° 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 16** -3 variedades de ensaladas con maní o 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.
Lunes 19 -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. -Optativo queso y tortilla de verduras. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Martes 20** -3 variedades de ensaladas con maní. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz tricolor. **-** Adicional pastelera. - Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 21** -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. Optativo guiso de verdura. -Kuchen / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 22** -3 variedades de ensaladas con palta. 2° 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 23** -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Pollo con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Plátano con manjar o chocolate / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 26 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Ravioles de carne con salsa liviana o fideos con carne. Queso optativo. - Optativo queso y tortilla de verduras. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Martes 27** -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Pescado con cuscús / arroz primavera. -Adicional tomate. - Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 28** -3 variedades de ensaladas con pescado, con maní o aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate / hummus. -Carne a la jardinera con papas al horno y quínoa con verduras. **-Cazuela.** -Manzana rallada / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 29** -3 variedades de ensaladas con palta. 2° 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 frutas / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Viernes 30** -3 variedades de ensaladas con hummus. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional ensalada de quínoa. **-Cazuela.** -Pollo asado con papas doradas / fideos a la mantequilla. -Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.