Cambridge College Antonio Varas

NOVIEMBRE 2026

Bienvenidos a Comer Sano

Lunes 02 -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 03** -3 variedades de ensaladas con maní. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varita de pescado con arroz tricolor. **-**Adicional pastelera. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 04** -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 crema. -Optativo guiso de verduras. -Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 05** -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 06** -3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). - Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Pollo asado con papas al horno o fideos a la mantequilla. - Plátano con manjar o chocolate / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 09 -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 10** -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne Strogonoff con cuscús. Optativo quínoa / verduras. -**Cazuela.** -Pie de limón / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 11** -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. -Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 12** -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 frutas / compota de frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Viernes 13** -3 variedades de ensaladas con maní / aceituna. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** Carne con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Helados en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 16 -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.	**Martes 17** -3 variedades de ensaladas con maní / aceituna. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). **-Cazuela.** **-**Carne en tiritas con puré natural. - Macedonia con crema / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Miércoles 18** -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Varitas de pescado con cabellitos con verduras. -Adicional tomate. -Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 19** -3 variedades de ensaladas con tomate / 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 20** -3 variedades de ensaladas con pescado / cebolla. 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 23 -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.	**Martes 24** -3 variedades de ensaladas con maní y semillas de zapallo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz árabe. **-** Adicional pastelera. - Fruta al plato / Jalea / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos.	**Miércoles 25** -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). **-Cazuela.** -Empanada de queso / pino o fideos con carne primavera. -Plátano con chocolate o manjar / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Jueves 26** -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 / frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural.	**Viernes 27** -3 variedades de ensaladas con pebre / tomate. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. **-Cazuela.** -Cubitos de cerdo con papas al horno o fideos a la mantequilla. Alternativo pollo y carne. -Helado en barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 30 -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. -Alternativo guiso de verduras con proteína. -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 y ácido fólico**	