

PROGRAMACION DE MINUTAS MES DE MARZO DEL 2019

SALA CUNA Y JARDÍN INFANTIL " RAYEN MAHUIDA "

SALA CUNA MENOR

VIERNES 1 DE MARZO DEL 2019

Jugo de piñas cocidas
Pavo/zapallo.papas.tomates .
acelgas.fideos.
Duraznos cocidos licuadas

320 Calorías 9gr/proteínas

LUNES 4 DE MARZO DEL 2019

Jugo de naranjas
Pollo/p.verdes.zapallo.papas.
tomates.sémola.
Plátano con kiwi licuado

335 Calorías 9gr/proteínas

MARTES 5 DE MARZO DEL 2019

Jugo de duraznos cocidas
Posta/acelga.papas.zanahoria.
zapallo.fideos.
Compota de frutas licuadas

320 Calorías 9gr/proteínas

MIÉRCOLES 6 DE MARZO DEL 2019

Jugo de frutillas cocidas
Posta/betarragas.papas.zapallo.
Zanahoria.arroz.
Peras cocidas licuadas

325 Calorías 9gr/proteínas

JUEVES 7 DE MARZO DEL 2019

Jugo de peras cocidas
Pavo/espinacas.papas.p.verdes.
zanahoria.avena.
Manzanas cocidas licuadas

310 Calorías 9gr/proteína

VIERNES 8 DE MARZO DEL 2019

Jugo de piñas cocidas
Pollo/zapallitos italianos.papas.
Zapallo.tomates.quinoa.
Fruta licuada

320 Calorías 10gr/proteínas

María Carolina Estay Fauré
RUT 7.051.609-8
Nutricionista
Universidad de Chile

Nota: Se suspende el plátano, huevo o pescado en caso de alergia. -

No se dará pescado, huevo o legumbres a menores que no se les ha indicado. -

SALA CUNA MENOR

LUNES 11 DE MARZO DEL 2019

Jugo de naranjas
Pollo/zapallo.papas.zanahoria.
p.verdes.arroz.
Plátano con ciruelas licuados

330 Calorías 9gr/proteínas

MARTES 12 DE MARZO DEL 2019

Jugo de membrillos
Pavo/zapallitos italianos.papas.
p.verdes.zapallo.nutrina.
Manzanas cocidas licuadas

320 Calorías 9gr/proteínas

MIÉRCOLES 13 DE MARZO DEL 2019

Jugo de duraznos cocidos
Posta/zanahoria.papas.p.verdes.
Zapallo.avena.
Compota de frutas cocidas

335 Calorías 9gr/proteínas

JUEVES 14 DE MARZO DEL 2019

Jugo de ciruelas cocidas
Pavo/zapallitos italianos.papas.
p.verdes.zanahoria.quinoa.
Peras cocidas licuadas

325 Calorías 9gr/proteínas

VIERNES 15 DE MARZO DEL 2019

Jugo de piñas
Pollo/tomates.acelgas.p.verdes
Papas.zanahoria.fideos maría.
Fruta cocida licuada

335 Calorías 9gr/proteínas

**María Carolina Estay Fauré
RUT 7.051.609-8
Nutricionista
Universidad de Chile**

**Nota: Se suspende el plátano, huevo o pescado en caso de alergia. -
No se dará pescado, huevo o legumbres a menores que no se les ha indicado. -**

SALA CUNA MENOR

LUNES 18 DE MARZO DEL 2019

Jugo de naranjas
Pollo/tomates.acelgas.p.verdes
Papas.zanahoria.fideos maría.
Plátano con kiwi licuado
340 Calorías 9gr/proteínas

MARTES 19 DE MARZO DEL 2019

Jugo de frutillas cocidas
Posta/tomates.p.verdes.papas.
zapallo.arroz.
Manzanas con peras cocidas licuada
350 Calorías 9gr/proteínas

MIÉRCOLES 20 DE MARZO DEL 2019

Jugo de piñas
Pollo/zapallitos italianos.zanahoria.
Papas.espinacas.sémola.
Fruta cocida licuada

320 Calorías 9gr/proteínas

JUEVES 21 DE MARZO DEL 2019

Jugo de membrillos
Posta/zapallo.p.verdes.betarragas.
papas.avena.
Duraznos frutillas licuados

330 Calorías 9gr/proteínas

VIERNES 22 DE MARZO DEL 2019

Jugo de frutas cocidas
Pavo/zapallitos italianos.zanahoria.
Papas.espinacas.nutrina.
Plátano con duraznos licuados

320 Calorías 9gr/proteínas

**María Carolina Estay Fauré
RUT 7.051.609-8
Nutricionista
Universidad de Chile**

**Nota: Se suspende el plátano, huevo o pescado en caso de alergia. -
No se dará pescado, huevo o legumbres a menores que no se les ha indicado. -**

SALA CUNA MENOR

LUNES 25 DE MARZO DEL 2019

Jugo de naranjas
Pollo/zapallitos italianos.tomates
Papas.espinaca quinoa.
Plátano con duraznos licuados

320 Calorías 9gr/proteínas

MARTES 26 DE MARZO DEL 2019

Jugo de piñas
Posta/zapallo.p.verdes.zanahoria.
papas.avena.
Peras cocidas licuadas

330 Calorías 9gr/proteínas

MIÉRCOLES 27 DE MARZO DEL 2019

Jugo de manzanas cocidas
Pollo/porotos verdes.zanahoria.
Papas.espinacas.fideos.
Compota de frutas

320 Calorías 9gr/proteínas

JUEVES 28 DE MARZO DEL 2019

Jugo de frutillas cocidas
Posta/zapallitos italianos.papas
tomates.zapallo.arroz.
Manzanas cocidas licuadas

320 Calorías 9gr/proteínas

VIERNES 29 DE MARZO DEL 2019

Jugo de frutas cocidas
Pavo/zapallitos italianos.zanahoria.
Papas.espinacas.nutrina.
Fruta licuada

320 Calorías 9gr/proteínas

**María Carolina Estay Fauré
RUT 7051609-8
Nutricionista
Universidad de Chile**

**Nota: Se suspende el plátano, huevo o pescado en caso de alergia. -
No se dará pescado, huevo o legumbres a menores que no se les ha indicado. -**

NIVEL JARDÍN INFANTIL

VIERNES 1 DE MARZO DEL 2019

Duraznos trozados
Ensalada de tomate y pepino
Charquicán
Helado tricolor
460 Calorías 21gr/proteínas

LUNES 4 DE MARZO DEL 2019

Duraznos en gajos
Ensalada de tomates y pepinos
Espirales con carne
Plátano con kiwi en rodajas

445 Calorías 20gr/proteínas

MARTES 5 DE MARZO DEL 2019

Peras trozadas
Ensalada de zapallitos italianos con cilantro
Estofado
Peras con miel de palma

480 Calorías 20gr/proteínas

MIÉRCOLES 6 DE MARZO DEL 2019

Manzanas trozadas
Ensalada de betarragas y p.verdes
Lentejas con arroz
Jalea con fruta

495 Calorías 21gr/proteínas

JUEVES 7 DE MARZO DEL 2019

Melón trozado
Ensalada de brócoli con zanahorias
Pollo al jugo con arroz primavera
Manzanas cocidas con crema

460 Calorías 19gr/proteínas

VIERNES 8 DE MARZO DEL 2019

Sandía en gajos
Ensalada de repollo y pepinos
Albóndigas con puré
Frutas cocidas

450 Calorías 20gr proteínas

María Carolina Estay Fauré
RUT 7.051.609-8
Nutricionista
Universidad de Chile

NIVEL JARDÍN INFANTIL

LUNES 11 DE MARZO DEL 2019

Melón trozado
Ensalada de pepino y zanahoria
Corbatitas con carne
Plátano con miel de palma

445 Calorías 18gr/proteínas

MARTES 12 DE MARZO DEL 2019

Naranjas al natural
Ensalada de brócoli zanahoria
Cazuela de albóndigas de pavo con quínoa
Manzanas en juliana cocidas

455 Calorías 19gr/proteínas

MIÉRCOLES 13 DE MARZO DEL 2019

Duraznos trozados
Ensalada de apio tomate con queso
Garbanzos guisados
Fruta cocida

500 Calorías 20gr/proteínas

JUEVES 14 DE MARZO DEL 2019

Manzanas trozadas
Ensalada de zapallitos italianos
Pollo al jugo con arroz perla
Mandarinas en gajos

460 Calorías 20gr/proteínas

VIERNES 15 DE MARZO DEL 2019

Peras cuadradas
Ensalada de repollo
Charquicán
Jalea con frutas

465 Calorías 20gr/proteínas

María Carolina Estay Fauré
RUT 7.051.609-8
Nutricionista
Universidad de Chile

NIVEL JARDÍN INFANTIL

LUNES 18 DE MARZO DEL 2019

Plátano al natural
Ensalada de tomates con pepinos
Corbatitas con atún a la crema
Tuti fruti

465 Calorías 20gr/proteínas

MARTES 19 DE MARZO DEL 2019

Manzanas en gajos
Ensalada betarragas y zapallitos italianos
Pastel de papas
Macedonia

470 Calorías 20gr/proteínas

MIÉRCOLES 20 DE MARZO DEL 2019

Frutas natural
Ensalada de tomates
Porotos con tallarines
Flan de vainilla

500 Calorías 21 gr/proteínas

JUEVES 21 DE MARZO DEL 2019

Mango con kiwi trozadas
Ensalada de repollo con palta
Cazuela de ave
Fruta cocida

450 Calorías 20gr/proteínas

VIERNES 22 DE MARZO DEL 2019

Peras en gajos
Ensalada de tomates con pepinos
Albóndigas de pavo al jugo con arroz graneado
Naranjas con kiwi y duraznos cuadrillos

475 Calorías 20gr/proteínas

María Carolina Estay Fauré
RUT 7.051.609-8
Nutricionista
Universidad de Chile

NIVEL JARDÍN INFANTIL

LUNES 25 DE MARZO DEL 2019

Plátano rodela
Ensalada de tomates con pepinos
Chapsui de pollo con arroz
Naranjas con kiwi y duraznos cuadritos

475 Calorías 20gr/proteínas

MARTES 26 DE MARZO DEL 2019

Naranjas en gajos
Ensalada p.verdes y zanahoria
Albóndigas de pavo con puré florentino
Frutas cocidas

490 Calorías 21gr/proteínas

MIÉRCOLES 27 DE MARZO DEL 2019

Manzanas en gajos
Ensalada de tomates
Lentejas guisadas
Macedonia

475 Calorías 20gr/proteínas

JUEVES 28 DE MARZO DEL 2019

Peras trozadas
Crema de verduras
Caracolitos con salsa boloñesa
Jalea con frutas

470 Calorías 20gr/proteínas

VIERNES 29 DE MARZO DEL 2019

Mandarinas en gajos
Ensalada de repollo y zapallitos italianos
Carbonada
Tuti fruti

460 Calorías 20gr/proteínas

María Carolina Estay Fauré
RUT 7.051.609-8
Nutricionista
Universidad de Chile