

PROGRAMACIÓN DE MINUTAS MES DE OCTUBRE DEL 2019

SALA CUNA Y JARDIN INFANTIL "COLEGIO RAYEN MAHUIDA"

NIVEL SALA CUNA MENOR

LUNES 30 DE SEPTIEMBRE 2019 MARTES 1 DE OCTUBRE DE 2019

Jugo de naranjas
Pollo/zapallo.zanahoria.tomates
papas.fideos
Plátano con pepinos licuados

330 Calorías 14gr/proteínas

Jugo de piñas
Pavo/tomates. porotos verdes.
zapallitos italianos.papas.avena.
Compota de frutas

340 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 2 DE OCTUBRE 2019 JUEVES 3 DE OCTUBRE DE 2019

Jugo de frutas cocidas
Posta/zapallo.papas.zanahoria.
p.verdes.sémola.
Manzanas cocidas licuadas

335 Calorías 14gr/proteínas

Jugo de manzanas
Posta/acelgas.berenjenas.papas.
zapallo.tomates.arroz.
Peras cocidas licuadas

320 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 4 DE OCTUBRE DEL 2019

Jugo de frutillas cocidas
Pollo/zapallitos italianos.papas.acelgas.
Berenjenas.nutrina.
Compota de frutas cocidas

325 Calorías 14gr/proteínas

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

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

NIVEL SALA CUNA MENOR

LUNES 7 DE OCTUBRE DEL 2019 MARTES 8 DE OCTUBRE DE 2019

Jugo de naranjas
Pollo/espinacas.zanahorias.
zapallo.papas.nutrina.
Plátano con mandarinas licuadas

330 Calorías 14gr/proteínas

Jugo de frutas cocidas
Posta/tomates.papas.zapallo.
berenjenas.arroz.
Peras cocidas licuadas

335 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 9 DE OCTUBRE 2019 JUEVES 10 DE OCTUBRE DE 2019

Jugo de frutillas cocidas
Posta/p.verdes.zanahoria.papas.
Zapallitos italianos.quínoa.
Compota de frutas cocidas

330 Calorías 14gr/proteínas

Jugo de peras
Pavo/p.verdes.acelgas.zapallo.
papas.fideos.
Manzanas cocidas licuadas

335 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 11 DE OCTUBRE DE 2019

Jugo de piñas
Posta/acelgas.zapallo.p.verdes.
Papas.zapallitos italianos.avena.
Compota de peras con piñas

340 Calorías 14gr/proteínas

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

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

NIVEL SALA CUNA MENOR

LUNES 14 DE OCTUBRE DEL 2019

Jugo de naranjas
Posta/zapallo.espinacas.papas.
berenjenas.quínoa.
Kiwi pepinos manzanas licuadas

320 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 15 DE OCTUBRE 2019

Jugo de frutillas cocidas
Pavo/p.verdes.zapallo.tomates.
papas.fideos.
Compota de piñas con peras

320 Calorías 14gr/proteínas

MIERCOLES 16 DE OCTUBRE 2019

Jugo de piñas
Pollo/p.verdes.zanahoria.papas.
Zapallitos italianos.avena.
Manzanas cocidas licuadas

330 Calorías 14gr/proteínas

JUEVES 17 DE OCTUBRE DE 2019

Jugo de peras
Posta/zapallo.acelgas.tomates.
papas.sémola.
Peras cocidas licuadas

335 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 18 DE OCTUBRE DEL 2019

Jugo de frutas cocidas
Pollo/zapallitos italianos.papas.
Zapallo.zanahoria.arroz.
Plátano frutillas mango licuados

325 Calorías 14gr/proteínas

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

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

NIVEL SALA CUNA MENOR

LUNES 21 DE OCTUBRE DEL 2019

Jugo de naranjas
Pollo/zapallitos italianos.papas.
Zapallo.zanahoria.fideos.
Plátano con kiwi licuado

325 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 22 DE OCTUBRE DEL 2019

Jugo de peras
Posta/zapallitos italianos.papas.
zapallo.p.verdes.arroz.
Peras cocidas licuada

330 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 23 DE OCTUBRE 2019

Jugo de piñas cocidas
Posta/zanahoria.papas.zapallo
Porotos verdes.nutrina.
Piñas con manzanas cocidas licuada

325 Calorías 14gr/proteínas

JUEVES 24 DE OCTUBRE DEL 2019

Jugo de frutillas cocidas
Pollo/berenjenas.tomate.papas.
zapallo.avena.
Kiwi con duraznos licuados

340 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 25 DE OCTUBRE DEL 2018

Jugo de manzanas cocidas
Pavo/zapallo.papas.p.verdes.
Zapallitos italianos.quinoa.
Frutas cocidas licuadas

335 Calorías 14gr/proteínas

LUNES 28 DE OCTUBRE DEL 2019

Jugo de naranjas
Posta/acelga.zapallo.tomates
Papas.sémola.
Plátano con manzanas licuadas

330 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 29 DE OCTUBRE 2019

Jugo de piñas cocidas
Pollo/p.verdes.papas.zapallo
Zapallitos italianos.quinoa.
Peras con piñas cocidas licuadas

325 Calorías 1gr/proteínas

MIÉRCOLES 30 DE OCTUBRE DEL 2019

Jugo de manzanas cocidas
Pavo/zanahoria.tomates.papas.
berenjenas.avena.
Frutas cocidas licuadas

330 Calorías 14gr/proteínas

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

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

NIVEL JARDIN INFANTIL

LUNES 30 DE SEPTIEMBRE 2019 MARTES 1 DE OCTUBRE DEL 2019

Mandarinas en gajos
Ensalada de repollo y tomates
Estrogonof con arroz perla
Plátano con kiwi y pepino dulce

450 Calorías 21gr/proteínas

Peras en gajos
Ensalada De zanahoria coliflor
Pollo al jugo con puré florentino
Manzanas en juliana

470 Calorías 21gr/proteínas

MIÉRCOLES 2 DE OCTUBRE 2019 JUEVES 3 DE OCTUBRE DEL 2019

Manzanas trozadas
Ensalada de apio palta y atún
Garbanzos con arroz
Jalea con frutas

500 Calorías 24gr/proteínas

Kiwi trozados
Ensalada de tomate y pepinos
Estofado
Naranjas en rodela

450 Calorías 21 gr/proteínas

VIERNES 4 DE OCTUBRE DEL 2019

Pepinos en gajos
Ensalada de choclo p.verdes y betarragas
Corbatitas al gratín
Plátano en rodela con leche condensada

455 Calorías 20gr/proteínas

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

NIVEL JARDIN INFANTIL

LUNES 7 DE OCTUBRE DEL 2019

Naranjas en rodelas
Ensalada de zapallitos italianos tomates
Pollo al jugo con arroz
Kiwi con duraznos en cuadritos

460 Calorías 21gr/proteínas

MARTES 8 DE OCTUBRE DEL 2019

Huevo duro
Ensalada de repollo
Espirales con carne
Peras cocidas

470 Calorías 22gr/ proteínas

MIÉRCOLES 9 DE OCTUBRE 2019

Peras trozadas
Ensalada p.verdes
Porotos con tallarines
Bavaroí

510 Calorías 24gr/proteínas

JUEVES 10 DE OCTUBRE DEL 2019

Mandarinas en gajos
Ensalada de alcachofas y betarragas
Charquicán
Manzanas cocidas

460 Calorías 21gr/proteínas

VIERNES 11 DE OCTUBRE DEL 2019

Kiwi en rodelas
Ensalada de apio y pepino
Guiso de acelgas con carne
Tuti-fruti con helado batido

450 Calorías 22gr/proteínas

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

NIVEL JARDIN INFANTIL

LUNES 14 DE OCTUBRE DEL 2019

Naranjas en rodajas
Ensalada de tomate repollo
Albóndigas de pavo al jugo con arroz primavera
Plátano kiwi mandarinas

460 Calorías 22gr/proteínas

MARTES 15 DE OCTUBRE DEL 2019

Manzanas en gajos
Ensalada de betarragas
Estofado
Bavarois de limón

460 Calorías 24gr/proteínas

MIÉRCOLES 16 DE OCTUBRE 2019

Peras en gajos
Ensalada de apio palta atún
Lentejas con arroz
Frutas cocidas

500 Calorías 22gr/proteínas

JUEVES 17 DE OCTUBRE DEL 2019

Mandarinas en gajos
Ensalada de pepinos
Caracolititos con salsa boloñesa
Manzanas con miel de palma

450 Calorías 21gr/proteínas

VIERNES 18 DE OCTUBRE DEL 2019

Pepinos trozados
Ensalada de p.verdes y brócoli
Pescado al jugo con puré
Tuti fruti con helado de piña

440 Calorías 21gr/proteínas

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

NIVEL JARDIN INFANTIL

LUNES 21 DE OCTUBRE DEL 2019

Plátano y naranjas
Ensalada de tomates con pepinos
Chapsui de pollo con arroz
Kiwi con duraznos al jugo en cuadritos

460 Calorías 21gr/proteínas

MARTES 22 DE OCTUBRE DEL 2019

Manzanas trozadas
Ensalada De repollo
Charquicán
Tuti fruti

450 Calorías 22gr/proteínas

MIÉRCOLES 23 DE OCTUBRE 2019

Mandarinas en gajos
Ensalada de zapallitos italianos
Garbanzos con arroz
Leche asada

500 Calorías 24gr/proteínas

JUEVES 24 DE OCTUBRE DEL 2019

Peras trozadas
Ensalada de betarragas con huevo duro
Espirales con carne
Jalea con frutas

455 Calorías 22gr/proteínas

VIERNES 25 DE OCTUBRE DEL 2019

Huevo duro
Ensalada tomates
Estrogonof con puré
Tuti fruti

460 Calorías 21gr/proteínas

LUNES 28 DE OCTUBRE DEL 2019

Pepinos en cuadritos
Ensalada de tomates con cilantro
Albondigas de pavo al jugo con arroz
Plátano con kiwi y mandarinas en rodela

450 Calorías 21gr/proteínas

MARTES 29 DE OCTUBRE DEL 2019

Manzanas el gajos
Ensalada de repollo palta
Carbonada
Frutas cocidas

450 Calorías 21gr/proteínas

MIÉRCOLES 30 DE OCTUBRE DEL 2019

Plátano rodela
Ensalada de pepinos
Corbatitas con carne
Manzanas en gajos

450 Calorías 22/gr proteínas

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