PROGRAMACIÓN DE MINUTAS 2023

SALA CUNA Y JARDÍN INFANTIL "RAYEN MAHUIDA MONTESSOR

NOVIEMBRE

NIVEL SALA CUNA MENOR

JUEVES 02

VIERNES 03

LUNES 06

Jugo de piñas Pollo/zapallitos italianos.papas.Zapallo. zanahoria.fideos Plátano con kiwi licuado Piñas con manzanas

Jugo de peras Posta/zapallitos italianos.papas. zapallo.tomates.arroz. cocidas licuada

Jugo de naranjas Pavo/tomates.papas.zanahoria.zapallo.sémola. Plátano licuado.

325 Calorías 14gr/proteínas

330 Calorías 14gr/proteinas

330Calorías 14gr/proteínas

MARTES 07

MIÉRCOLES 08

JUEVES 09

Jugo de manzanas cocidas Posta/p.verdes.papas.zapallo.zapallitos italianos.arroz. Duraznos con ciruelas cocidos licuados

Jugo de piñas cocidas Posta/zapallo.berenjenas.papas.p.verdes, chuchoca. Manzanas cocidas licuadas

Jugo de frutillas cocidas Pollo/zanahoria.papas. zapallo. betarragas.avena. Compota de peras

340 Calorías 14gr/proteínas

325 Calorías 14gr/proteínas

335 Calorías 14gr/proteínas

NIVEL SALA CUNA MENOR

VIERNES 10

LUNES 13

MARTES 14

Jugo de peras cocidas Posta/berenjenas.papas. zapallo,zapallitos italianos, fideos. Frutas cocidas licuadas

Jugo de naranjas Pollo/acelgas.papas.zapallo.p.verdes.quínoa. Plátano con kiwi licuado

Jugo de peras cocidas Posta/zapallitos italianos, papas,tomates.zanahoria, avena.

Manzanas cocidas licuadas

340 Calorías 14gr/proteínas

335 Calorías 14gr/proteínas

340 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

Jugo de manzanas cocidas Posta/zapallo.acelgas.p. verdes.Papas.sémola. Compota de peras

Jugo de frutillas cocidas Pavo/zapallitos italianos, zapallo. zanahoria.papas.arroz. Compota de frutas

Jugo de piñas Pollo/espinacas.tomates.papas. Zanahoria.fideos. Duraznos cocidos licuados

335 Calorías 14gr/proteínas

340 Calorías 14gr/proteínas

335 Calorías 14gr/proteínas

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

Jugo de naranjas Pavo/espinacas.tomates.pa Posta/zapallitos pas.Zanahoria.quínoa. Duraznos con kiwi licuados. zapallo. papas.fideos.

Jugo de frutillas cocidas italianos.p.verdes Plátano con pepinos licuados.

Jugo de piñas cocidas Posta/p.verdes.tomates.pa pas.zanahoria.arroz. Peras cocidos licuados

335 Calorías 14gr/proteínas

335 Calorías 14gr/proteínas

335 Calorías 14gr/proteínas

NIVEL SALA CUNA MENOR

JUEVES 23

VIERNES 24

LUNES 27

Jugo de manzanas cocidas Pollo/berenjenas.zapallo. p.verdes,papas.avena. Compota de frutas.

Jugo de frutas cocidas Posta/betarragas.zapallo. papas.zanahoria.nutrina. Manzanas cocidas licuados

Jugo de naranjas Posta/zapallo.zanahoria.p. verdes.papas.fideos. Plátano con duraznos licuados

335 Calorías 14gr/proteínas

335 Calorías 14gr/proteínas

340 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

Jugo de piñas cocidas Pollo/p.verdes.zapallitos italianos.zanahoria.papas.

Peras cocidas licuadas

Jugo de manzanas Posta/berenjenas.papas. p.verdes. zapallo.avena.

Jugo de peras cocidas Posta/espinacas.tomates. papas.zanahoria.quinoa. Duraznos cocidos licuados Manzanas cocidos licuadas

335 Calorías 14gr/proteínas

340 Calorías 14gr/proteínas

335 Calorías 14gr/proteínas

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.-

SALA CUNA Y JARDÍN INFANTIL

JUEVES 02

Plátano y naranjas Ensalada de repollo Pollo al jugo con arroz Mandarinas en mitades

VIERNES 03

Manzanas trozadas Ensalada de tomates Charquicán Bavarois

LUNES 06

Manzanas en gajos Ensalada de pepinos con tomates Caracolitos con carne Plátano en rodelas

475 Calorías 20gr/proteínas 460 Calorías 20gr/proteínas

465 Calorías 20gr/proteínas

MARTES 07

Huevo duro Ensalada de repollo Pollo al jugo con puré Compota de peras

MIÉRCOLES 08

Plátano con kiwi rodelas Ensalada de betarragas y apio Lentejas guisadas Flan de vainilla

JUEVES 09

Peras trozadas Ensalada de tomates Fritos de coliflor con arroz graneado Manzanas en láminas al caramelo

460 Calorías 20gr/proteínas 500 Calorías 24gr/proteínas

450 Calorías 19gr/proteínas

VIERNES 10

Mandarinas en rodelas Ensalada surtida Estofado Macedonia

> 475 Calorías 21gr/proteínas

SALA CUNA Y JARDÍN INFANTIL

LUNES 13

Plátano en rodelas Ensalada de repollo y tomates Corbatitas con carne Frutillas con kiwi trozados

MARTES 14

Mandarinas en gajos Ensalada de brócoli betarragas Carbonada Manzanas en gajos

MIÉRCOLES 15

Manzanas trozadas Ensalada apio con atún Garbanzos con arroz Bavarois

460 Calorías 20gr/proteinas

450 Calorías 20gr/proteínas

505 Calorías 24gr/proteinas

JUEVES 16

Peras trozadas Ensalada de tomate con pepinos Pollo al jugo con arroz primavera Mandarinas en gajos

VIERNES 17

Naranjas en rodelas Ensalada surtida Flan de atún con puré Tuti-fruti con helado de piña

LUNES 20

Peras en gajos Ensalada de pepino tomate Albóndigas de pavo al jugo con arroz Plátano con kiwi rodelas

450 Calorías 20gr/proteínas

455 Calorías 20gr/proteínas

455 Calorías 20gr/proteínas

MARTES 21

MIERCOLES 22

JUEVES 23

Manzanas al natural Ensalada de repollo y apio Ensalada de zanahoria y Espirales al gratín Macedonia

Kiwi en rodelas p.verdes Porotos con tallarines Talea con frutas

Huevo duro Ensalada de betarragas y pepinos Acelgas a la crema con papas Manzanas cuadritos con miel de palma

475 Calorías 20gr/proteínas

500 Calorías 24gr/proteínas

450 Calorías 19gr/proteínas

SALA CUNA Y JARDÍN INFANTIL

VIERNES 24

LUNES 27

MARTES 28

Frutillas trozadas Ensalada de repollo Charquicán Mandarinas en mitades Plátano en rodelas Ensalada de pepinos Corbatitas con carne Duraznos trozados Naranjas en gajos Ensalada de tomates Pollo arvejado con arroz Manzanas en mitades

475 Calorías 21gr/proteínas 460 Calorías 21gr/proteínas 465 Calorías 21gr/proteínas

MIÉRCOLES 29

Duraznos trozados Ensalada de betarraga zanahoria Lentejas con arroz Flan de vainilla **JUEVES 30**

Manzanas en trozos Ensalada de brócoli Albóndigas de pavo al jugo con puré Plátano en rodelas

500 Calorías 24gr/proteínas 465 Calorías 21gr/proteínas

DÉBORA HENRÍQUEZ TOLEDO ENCARGADA DE FINANZAS

MARÍA CAROLINA ESTAY FAURÉ
RUT 7051609-8
NUTRICIONISTA
UNIVERSIDAD DE CHILE

