

PROGRAMACIÓN DE MINUTAS MES DE SEPTIEMBRE DEL 2022

SALA CUNA Y JARDÍN INFANTIL "RAYEN MAHUIDA"

NIVEL SALA CUNA MENOR

JUEVES 1 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de peras cocidas
Pavo/betarragas p.verdes.
Zanahoria.papas.avena.
Compota de peras
315 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 2 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de piñas
Pollo/tomates.papas.zapallo.
apio.sémola.
Plátano con mandarinas licuados
320 Calorías 14gr/proteínas

LUNES 5 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de naranjas
Pollo/zapallo.p.verdes.zanahoria.
papas.sémola.
Plátano con naranjas licuadas
330 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 6 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de frutillas cocidas
Pavo/acelga.apio.zapallo.
berenjenas.arroz.
Compota de frutas
320 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 7 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de peras cocidas
Posta/betarragas p.verdes.
Zanahoria.papas.avena.
Manzanas cocidas licuadas
325 Calorías 14gr/proteínas

JUEVES 8 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de manzanas
Pollo/tomates.papas.zapallo.
p.verdes.fideos
Compota de peras
315 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 9 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de piñas
Posta/apio.p.verdes.papas
Zapallitos italianos.nutrina.
Kiwi con frutillas licuados
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 SALA CUNA MENOR

LUNES 12 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de naranjas
Pavo/tomate.p.verdes.papas
Zapallitos italianos.sémola.
Plátano con kiwi licuado

330 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 13 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de frutillas cocidas
Pollo/apio.papas.zapallo.
p.verdes.avena.
Peras cocidas licuados

315 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 14 DE SEPTIEMBRE 2022 JUEVES 15 DE SEPTIEMBRE 2022

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

320 Calorías 14gr/proteínas

Jugo de peras cocidas
Pollo/tomates.zapallitos italianos
zanahorias.papas.nutrina.
Frutas cocidas licuadas

320 Calorías/14gr proteínas

FIESTAS PATRIAS

**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

MARTES 20 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de naranjas
Pollo/tomates.p.verdes.zapallo
papas.fideos.
Plátano con mango licuados

330 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 21 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de frutillas cocidas
Posta/acelga.p.verdes.papas.
zapallitos italianos.nutrina.
Frutas cocidas licuadas

320 Calorías 14gr/proteínas

JUEVES 22 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de piñas cocidas
Pavo/tomates.papas.p.verdes.
Zapallo.quinoa.
Manzanas cocidas licuados

325 Calorías 14gr/proteínas

JUEVES 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Jugo de manzanas cocidas
Posta/berenjenas.zapallo.papas
porotos verdes.avena.
Compota de peras

315 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 26 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de naranjas
Posta/tomates.zapallitos italianos
p.verdes.papas.quinoa.
Plátano licuados

330 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 27 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de frutillas cocidas
Pavo/espinacas.p.verdes.papas.
zapallo.chuchoca.
Peras cocidas licuadas

320 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 28 DE SEPTIEMBRE 2022

Jugo de piñas cocidas
Posta/zanahoria.apio.
Zapallo.arroz.
Manzanas cocidas licuados

325 Calorías 14gr/proteínas

JUEVES 29 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Jugo de frutas cocidas
Pollo/zanahoria.betarraga.papas
porotos verdes.avena.
Compota de frutas

320 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Jugo de manzanas cocidas
Pollo/apio.papas.zapallo.
Zanahoria.sémola.
Peras cocidas licuadas

320 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 JARDÍN INFANTIL

JUEVES 1 DE SEPTIEMBRE 2022

Peras en mitades
Ensalada de brócoli
Charquicán
Manzanas en mitades

450 Calorías 21gr/proteínas

VIERNES 2 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Naranjas en mitades
Ensalada de apio
Albóndigas al jugo con arroz graneado
Peras en gajos

460 Calorías 21gr/proteínas

LUNES 5 DE SEPTIEMBRE 2022

Mandarinas en gajos
Ensalada de tomates
Carbonada
Plátano con naranjas en rodela

440 Calorías 20 gr/proteínas

MARTES 6 DE SEPTIEMBRE DE 2022

Huevo duro
Ensalada de brócoli
Pollo al jugo con puré
Fruta con merengue a baño
María

455 Calorías 21 gr/proteínas

MIÉRCOLES 7 SEPTIEMBRE 2022

Kiwi en rodela
Ensalada de zanahoria con atún
Lentejas con arroz
Jalea con frutas

460 Calorías 21 gr/proteínas

JUEVES 8 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Peras en trozos
Ensalada de pepinos
Albóndigas al jugo de pavo con arroz graneado
Macedonia

440 Calorías 20gr/proteínas

VIERNES 9 DE SEPTIEMBRE 2022

Plátano en rodela
Ensalada de repollo
Estofado
Tuti fruti

480 Calorías 21 gr/proteínas

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

NIVEL JARDÍN INFANTIL

LUNES 12 DE SEPTIEMBRE 2022

Naranjas en rodajas
Ensalada de pepinos con tomates
Pollo al jugo con arroz graneado
Ensalada de frutas

460 Calorías 21 gr/proteínas

MARTES 13 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Peras al natural
Ensalada de betarragas con huevo
Menestrón
Jalea con frutas

510 Calorías 24 gr/proteínas

MIÉRCOLES 14 DE SEPTIEMBRE 2022 JUEVES 15 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Manzanas en gajos
Ensalada de apio
Corbatitas con atún a la crema
Fruta al jugo

460 Calorías 20gr/proteínas

Kiwi en cuadritos
Ensalada repollo zanahoria
Pastel de papas
Macedonia

470 Calorías 21gr/proteínas

FIESTAS PATRIAS

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

NIVEL JARDÍN INFANTIL

MARTES 20 DE SEPTIEMBRE 22

Plátano en rodela
Ensalada de repollo y tomates
Caracolutos con carne
Mandarinas con naranjas en rodela

450 Calorías 20gr/proteínas

MIÉRCOLES 21 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Kiwi en cuadritos
Ensalada de apio
Garbanzos con arroz
Bavaroí

490 Calorías 22gr/proteínas

JUEVES 22 SEPTIEMBRE 2022

Manzanas en gajos
Ensalada de p.verdes zanahoria
Estofado
Manzanas en mitades

490 Calorías 22gr/proteínas

VIERNES 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Mandarinas en gajos
Ensalada de betarragas pepino
Chapsui de pollo
Plátano kiwi en cuadritos

455 Calorías 20gr/proteínas

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

NIVEL JARDÍN INFANTIL

LUNES 26 DE SEPTIEMBRE 2022

Plátano en mitades
Ensalada de repollo
Caracolitos con carne
Naranjas en mitades

450 Calorías 20gr/proteínas

MARTES 27 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Mandarinas en mitades
Ensalada de tomates
Lentejas con arroz
Jalea con frutas

500 Calorías 24gr/proteínas

MIÉRCOLES 28 SEPTIEMBRE 2022

Huevo duro
Ensalada de apio
Charquicán
Manzanas trozadas

450 Calorías 20gr/proteínas

JUEVES 29 SEPTIEMBRE DEL 2022

Naranjas en rodela
Ensalada de betarragas
Pollo arjevado con arroz
Plátano en mitades

455 Calorías 21gr/proteínas

VIERNES 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

Manzanas en mitades
Ensalada de tomate
Estrogonof con puré
Peras en mitades

470 Calorías 21gr/proteínas

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