

PROGRAMACIÓN DE MINUTAS MES DE OCTUBRE DEL 2022

SALA CUNA Y JARDIN INFANTIL "COLEGIO RAYEN MAHUIDA"

NIVEL SALA CUNA MENOR

LUNES 3 DE OCTUBRE DEL 2022 MARTES 4 DE OCTUBRE DE 2022

Jugo de naranjas
Pollo/espinacas.zanahorias.
zapallo.nutrina.
Plátano con kiwi licuados

320 Calorías 14gr/proteínas

Jugo de manzanas
Posta/berenjenas.zapallo.papas.
tomates.quinoa.
Manzanas cocidas licuadas

330 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 5 DE OCTUBRE 2022 JUEVES 6 DE OCTUBRE DE 2022

Jugo de frutillas cocidas
Posta/p.verdes.zanahoria.papas.
Zapallitos italianos.arroz.
Compota de peras con piñas cocidas

330 Calorías 14gr/proteínas

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

335 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 7 DE OCTUBRE DE 2022

Jugo de piñas
Posta/acelgas.zapallo.p.verdes.
Papas.zapallitos italianos.avena.
Mandarinas con plátanos licuados

335 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 10 DE OCTUBRE DEL 2022 MARTES 11 DE OCTUBRE 2022

FERIADO

Jugo de naranjas
Posta/tomates.p.verdes.papas
Zanahoria.fideos.
Plátano mandarinas licuados
330 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 12 DE OCTUBRE 2022 JUEVES 13 DE OCTUBRE DE 2022

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

325 Calorías 14gr/proteínas

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

330 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 14 DE OCTUBRE DEL 2022

Jugo de frutas cocidas
Pollo/zapallitos italianos.papas.
Zapallo.zanahoria.quinoa.
Kiwi plátano 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 17 DE OCTUBRE DEL 2022

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

325 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 18 DE OCTUBRE DEL 2022

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

320 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 19 DE OCTUBRE 2022

Jugo de piñas cocidas
Posta/zanahoria.papas.zapallo
Porotos verdes.nutrina.
Fruta licuada

325 Calorías 14gr/proteínas

JUEVES 20 DE OCTUBRE DEL 2022

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

330 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 21 DE OCTUBRE DEL 2022

Jugo de manzanas
Pavo/zanahoria.zapallitos italianos.
Papas.p.verdes.quinoa.
Compota de frutas

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 24 DE OCTUBRE DEL 2022

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

325 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 25 DE OCTUBRE DEL 2022

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

330 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 26 DE OCTUBRE 2022

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

325 Calorías 14gr/proteínas

JUEVES 27 DE OCTUBRE DEL 2022

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

340 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 28 DE OCTUBRE DEL 2022

Jugo de manzanas cocidas
Pavo/zapallo.papas.p.verdes.
Zapallitos italianos.quinoa.
Peras con manzanas cocidos licuados

335 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 3 DE OCTUBRE DEL 2022

Naranjas en gajos
Ensalada de zapallitos italianos tomates
Pollo al jugo con arroz
Kiwi con plátanos trozados

460 Calorías 21gr/proteínas

MARTES 4 DE OCTUBRE DEL 2022

Huevo duro
Ensalada de repollo
Espirales con carne
Peras cocidas

470 Calorías 22gr/ proteínas

MIÉRCOLES 5 DE OCTUBRE 2022

Peras trozadas
Ensalada apio
Porotos con tallarines
Bavarois de piña

510 Calorías 24gr/proteínas

JUEVES 6 DE OCTUBRE DEL 2022

Mandarinas en gajos
Ensalada de betarragas
Estofado
Manzanas en gajos

460 Calorías 21gr/proteínas

VIERNES 7 DE OCTUBRE DEL 2022

Kiwi en rodajas
Ensalada de pepinos
Albóndigas al jugo con puré
Tuti-fruti

450 Calorías 22gr/proteínas

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

NIVEL JARDIN INFANTIL

LUNES 10 DE OCTUBRE DEL 2022

FERIADO

MARTES 11 DE OCTUBRE DEL 2022

Naranjas en rodajas
Ensalada de repollo
Caracolis con carne
Manzanas y plátanos en mitades

455 Calorías 20gr/proteínas

MIÉRCOLES 12 DE OCTUBRE 2022

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

490 Calorías 24gr/proteínas

JUEVES 13 DE OCTUBRE DEL 2022

Plátano en mitades
Ensalada de brócoli
Carbonada
Peras en mitades

450 Calorías 20gr/proteínas

VIERNES 14 DE OCTUBRE DEL 2022

Manzanas en mitades
Ensalada de pepinos
Pollo al jugo con arroz primavera
Plátano en mitades

440 Calorías 20gr/proteínas

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

NIVEL JARDIN INFANTIL

LUNES 17 DE OCTUBRE DEL 2022

Plátano en mitades
Ensalada de tomates con pepinos
Chapsui de pollo con arroz
Kiwi con mandarinas en rodelas

460 Calorías 21gr/proteínas

MARTES 18 DE OCTUBRE DEL 2022

Manzanas trozadas
Ensalada De brócoli
Charquicán
Tuti fruti

450 Calorías 22gr/proteínas

MIÉRCOLES 19 DE OCTUBRE 2022

Mandarinas en gajos
Ensalada de zapallitos italianos
Garbanzos con arroz
Flan de vainilla

500 Calorías 24gr/proteínas

JUEVES 20 DE OCTUBRE DEL 2022

Peras trozadas
Ensalada de repollo con atún
Espirales con carne
Jalea con frutas

455 Calorías 22gr/proteínas

VIERNES 21 DE OCTUBRE DEL 2022

Huevo duro
Ensalada pepinos
Estrogonof con puré
Plátano con kiwi trozados

460 Calorías 21gr/proteínas

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

NIVEL JARDIN INFANTIL

LUNES 24 DE OCTUBRE DEL 2022

Pepinos en cuadritos
Ensalada de repollo
Albondigas de pavo al jugo con arroz
Mandarinas con plátano en mitades

460 Calorías 21gr/proteínas

MARTES 25 DE OCTUBRE DEL 2022

Huevo duro
Ensalada de tomates
Pastel de papas
Peras en mitades

450 Calorías 21gr/proteínas

MIÉRCOLES 26 DE OCTUBRE 2022

Manzanas en gajos
Ensalada de apio betarraga
Porotos con tallarines
Bavaroi de frutillas

450 Calorías 21gr/proteínas

JUEVES 27 DE OCTUBRE DEL 2022

Plátano rodela
Ensalada de pepinos
Corbatitas con carne
Macedonia con merengue

450 Calorías 22/gr proteínas

VIERNES 28 DE OCTUBRE DEL 2022

Naranjas en gajos
Ensalada de coliflor zanahoria
Carbonada
Sémola con leche caramelo

470 Calorías 25gr/proteínas

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