

PROGRAMACIÓN DE MINUTAS MES DE NOVIEMBRE DEL 2022

SALA CUNA Y JARDÍN INFANTIL "COLEGIO RAYEN MAHUIDA"

NIVEL SALA CUNA MENOR

MIÉRCOLES 2 DE NOVIEMBRE 2022 JUEVES 3 NOVIEMBRE DEL 2022

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

325 Calorías 14gr/proteínas

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

330 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 4 DE NOVIEMBRE DEL 2022

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

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 NOVIEMBRE 2022 MARTES 8 DE NOVIEMBRE 2022

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

330 calorías 14gr/proteínas

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

340 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 9 NOVIEMBRE 2022 JUEVES 10 NOVIEMBRE DEL 2022

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

325 Calorías 14gr/proteínas

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

335 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 11 DE NOVIEMBRE 2022

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

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 NOVIEMBRE 2022 MARTES 15 DE NOVIEMBRE 2022

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

335 Calorías 14gr/proteínas

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

340 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 16 NOVIEMBRE 2022 JUEVES 17 DE NOVIEMBRE 2022

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

335 Calorías 14gr/proteínas

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

340 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 18 DE NOVIEMBRE 2022

Jugo de piñas
Pollo/espinacas.tomates.papas.
Zanahoria.fideos.
Duraznos 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 SALA CUNA MENOR

LUNES 21 DE NOVIEMBRE 2022

Jugo de naranjas
Pavo/espinacas.tomates.papas.
Zanahoria.quínoa.
Duraznos con kiwi licuados

335 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 22 DE NOVIEMBRE 2022

Jugo de frutillas cocidas
Posta/zapallitos italianos.p.verdes
zapallo. papas.fideos.
Plátano con pepinos licuados

335 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 23 NOVIEMBRE 2022

Jugo de piñas cocida
Posta/p.verdes.tomates.papas.
Zanahoria.arroz.
Peras cocidos licuados

335 Calorías 14gr/proteínas

JUEVES 24 DE NOVIEMBRE 2022

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

335 Calorías 14gr/proteínas

VIERNES 25 DE NOVIEMBRE 2022

Jugo de frutas cocidas
Posta/betarragas.zapallo.papas.
Zanahoria.nutrina.
Manzanas cocidas licuados
335 Calorías 14gr/proteínas

LUNES 28 NOVIEMBRE DEL 2022

Jugo de naranjas
Posta/zapallo.zanahoria.p.verdes.
papas.fideos.
plátano con duraznos licuados
340 Calorías 14gr/proteínas

MARTES 29 DE NOVIEMBRE 2022

Jugo de piñas cocida
Pollo/p.verdes.zapallitos italianos.
Zanahoria.papas.arroz.
Peras cocidas licuados
335 Calorías 14gr/proteínas

MIÉRCOLES 30 DE NOVIEMBRE 2022

Jugo de manzanas
Posta/berenjenas.papas.p.verdes.
zapallo.avena.
Duraznos cocidos licuados
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. -**

PROGRAMACIÓN DE MINUTAS MES DE NOVIEMBRE DEL 2022

SALA CUNA Y JARDÍN INFANTIL "COLEGIO RAYEN MAHUIDA"

NIVEL JARDÍN INFANTIL

MIÉRCOLES 2 NOVIEMBRE 2022 JUEVES 3 DE NOVIEMBRE 2022

Plátano y naranjas
Ensalada de repollo
Corbatitas con salsa boloñesa
Plátano y naranjas en mitades

Manzanas trozadas
Ensalada de tomates
Charquicán
Bavaroi

475 Calorías 20gr/proteínas

460 Calorías 20gr/proteínas

VIERNES 4 DE NOVIEMBRE 2022

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

475 Calorías 20gr/proteínas

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

NIVEL JARDÍN INFANTIL

LUNES 7 DE NOVIEMBRE 2022

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

465 Calorías 20gr/proteínas

MARTES 8 DE NOVIEMBRE DEL 2022

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

460 calorías 20gr/proteínas

MIÉRCOLES 9 NOVIEMBRE 2022

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

500 calorías 24gr/proteínas

JUEVES 10 DE NOVIEMBRE DEL 2022

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

450 Calorías 19gr/proteínas

VIERNES 11 NOVIEMBRE DEL 2022

Mandarinas en rodajas
Ensalada surtida
Estofado
Macedonia

475 Calorías 21gr/proteínas

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

NIVEL JARDÍN INFANTIL

LUNES 14 DE NOVIEMBRE 2022 MARTES 15 DE NOVIEMBRE DEL 2022

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

Mandarinas en gajos
Ensalada de brócoli betarragas
Carbonada
Manzanas en gajos

460 calorías 20gr/proteínas

450 calorías 20gr/proteínas

MIÉRCOLES 16 NOVIEMBRE 2022 JUEVES 17 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Manzanas trozadas
Ensalada apio con atún
Garbanzos con arroz
Bavaroí

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

505 Calorías 24gr/proteínas

450 Calorías 20gr/proteínas

VIERNES 18 DE NOVIEMBRE 2022

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

455 Calorías 20gr/proteínas

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

NIVEL JARDÍN INFANTIL

LUNES 21 DE NOVIEMBRE 2022

Peras en gajos
Ensalada de pepino tomate
Albóndigas de pavo al jugo con arroz
Plátano con kiwi rodela
455 Calorías 20gr/proteínas

MARTES 22 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Manzanas al natural
Ensalada de repollo y apio
Espirales al gratín
Macedonia
475 Calorías 20gr/proteínas

MIÉRCOLES 23 NOVIEMBRE 2022

Kiwi en rodela
Ensalada de zanahoria y p.verdes
Porotos con tallarines
Jalea con frutas
500 calorías 24gr/proteínas

JUEVES 24 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Huevo duro
Ensalada de betarragas y pepinos
Acelgas a la crema con papas
Manzanas cuadritos con miel de palma
450 Calorías 19gr/proteínas

VIERNES 25 DE NOVIEMBRE 2022

Frutillas trozadas
Ensalada de pollo
Charquicán
Mandarinas en mitades
475 Calorías 21gr/proteínas

LUNES 28 NOVIEMBRE DEL 2022

Plátano en rodela
Ensalada De pepinos
Corbatitas con carne
Duraznos trozados
460 Calorías 21gr/proteínas

MARTES 29 NOVIEMBRE DEL 2022

Naranjas en gajos
Ensalada de tomates
Pollo arvejado con arroz
Manzanas en mitades
465 Calorías 21gr/proteínas

MIÉRCOLES 30 DE NOVIEMBRE 2022

Duraznos trozados
Ensalada de betarraga zanahoria
Lentejas con arroz
Flan de vainilla
500 Calorías 24gr/proteínas

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