

PROGRAMACIÓN DE MINUTAS MES DE NOVIEMBRE DEL 2022

SALA CUNA MAYOR " MUNDO IDEAL "

NIVEL SALA CUNA MAYOR

MIÉRCOLES 2 DE NOVIEMBRE 2022 JUEVES 3 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Colación de mañana naranjas en rodajas	Colación de mañana manzanas trozadas
Ensalada de pepinos	Ensalada de brócoli
Pollo al jugo con arroz graneado	Charquicán
Peras y naranjas al natural	Macedonia
Con helado	

355 Calorías 16gr/proteínas

400 Calorías 18gr/proteínas

VIERNES 4 DE NOVIEMBRE 2022

Colación de mañana peras en gajos
Ensalada de tomate repollo
Pollo al jugo con arroz graneado
Bavarois

370 Calorías 18gr/proteínas

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

NIVEL SALA CUNA MAYOR

LUNES 7 DE NOVIEMBRE 2022

Colación de mañana peras en gajos
Ensalada de pepinos con tomates
Caracolutos con carne
Plátano con miel de palma

365 Calorías 17gr/proteínas

MARTES 8 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Colación de mañana mandarinas en rodela
Ensalada de betarraga apio
Garbanzos con arroz
leche asada

400 calorías 18gr/proteínas

MIÉRCOLES 9 NOVIEMBRE 2022 JUEVES 10 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Colación de mañana naranjas en rodela
Ensalada de repollo
Pollo al jugo con puré
Compota de peras

360 calorías 17gr/proteínas

Colación de mañana frutillas con plátanos
Ensalada de tomates y p.verdes
Fritos de coliflor con arroz graneado
Manzanas trozadas

370 Calorías 17gr/proteínas

VIERNES 11 NOVIEMBRE DEL 2022

Colación de mañana manzanas en rodela
Ensalada surtida
Estofado
Tuti fruti con helado de piña

365 Calorías 17gr/proteínas

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

NIVEL SALA CUNA MAYOR

LUNES 14 DE NOVIEMBRE 2022

MARTES 15 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Colación de mañana naranjas en rodelas
Ensalada de repollo y tomates
Corbatitas con carne
Kiwi con frutillas en mitades

Colación de mañana peras en gajos
Ensalada de apio
Lentejas con arroz
Bavaroí

350 calorías 17gr/proteínas

400 calorías 18gr/proteínas

MIÉRCOLES 16 NOVIEMBRE 2022

JUEVES 17 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Colación de mañana manzanas trozadas
Ensalada betarraga zapallitos italianos
Carbonada
Manzanas trozadas

Colación de mañana mandarinas en gajos
Ensalada de tomate con pepinos
Pollo al jugo con arroz primavera
Plátano con naranjas en rodelas

350 Calorías 17gr/proteínas

360 Calorías 17gr/proteínas

VIERNES 18 DE NOVIEMBRE 2022

Colación de mañana kiwi en rodelas
Ensalada brócoli
Flan de atún con puré florentino
Tuti-fruti con helado de piña

375 Calorías 18gr/proteínas

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

NIVEL SALA CUNA MAYOR

LUNES 21 DE NOVIEMBRE 2022

Colación de mañana manzanas trozadas
Ensalada de pepino y tomate
Albóndigas de pavo al jugo con arroz
Plátano con kiwi rodela
365 Calorías 17gr/proteínas

MARTES 22 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Colación de mañana frutillas trozadas
Ensalada de p.verdes zanahoria
Lentejas guisadas
Jalea con frutas
400 Calorías 18gr/proteínas

MIÉRCOLES 23 NOVIEMBRE 2022

Colación de mañana peras trozadas
Ensalada de repollo zapallitos italianos
Espirales al gratín
Macedonia

360 calorías 17gr/proteínas

JUEVES 24 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Colación de mañana kiwi en rodela
Ensalada de betarragas y pepinos
Pollo al jugo con puré
Manzanas cuadritos con miel de palma

360 Calorías 17gr/proteínas

VIERNES 25 DE NOVIEMBRE 2022

Colación de mañana mandarinas en gajos
Ensalada apio
Pantrucas
Duraznos y peras al natural
375 Calorías 17gr/proteínas

LUNES 28 DE NOVIEMBRE DEL 2022

Colación de mañana plátano trozados
Ensalada de repollo con tomates
Espirales con carne
Manzanas con peras al natural
355 Calorías 17gr/proteínas

MARTES 29 DE NOVIEMBRE 2022

Colación de mañana frutillas trozadas
Ensalada de p.verdes zanahoria
Garbanzos con arroz
Jalea con frutas
400 Calorías 18gr/proteínas

MIÉRCOLES 30 DE NOVIEMBRE 2022

Colación de mañana duraznos trozados
Ensalada de pepinos
Tomaticán
Plátano en rodela
360 Calorías 18gr/proteínas

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