

Bienvenidos a Comer Sano

| | | | Jueves 01 | Viernes 02 |
|---|---|---|---|--|
| | | | FERIADO DÍA DEL TRABAJO | INTERFERIADO |
| Lunes 05 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de carne. Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural. | Martes 06 -3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Varitas de pescado con arroz. Adicional salsa blanca. -Macedonia con salsa de chocolate / Jalea / Variedad de fruta natural. | Miércoles 07 3 variedades de ensaladas con huevo 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Charquicán. -Fideos con carne. -Rollito dulce / Jalea / Variedad de fruta natural. | Jueves 08 -3 variedades de ensaladas con salsa de tomate y ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -2 variedades de legumbres, con queso optativo. 2° ciclo desde 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de frutas con salsa de frutillas /Jalea / Variedad de fruta natural. | Viernes 09 -3 variedades de ensaladas con maní o almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de quínoa. -Pollo asado con papas doradas o fideos a la crema. -Cazuela. -Helados / Jalea / Variedad de fruta natural. |
| Lunes 12 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Ravioles de carne con salsa liviana. Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural. | Martes 13 -3 variedades de ensaladas con atún / yoghurt. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Cerdo con arroz primavera. -Adicional tomate. -Fruta al plato con salsa de frutilla / Jalea / Variedad de fruta natural. | Miércoles 14 "Degustación Aprendiendo a Comer" -3 variedades de ensaladas con aceituna o maní. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada, cereales o leguminosas. -Carbonada. 2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan/ Jalea / Mix de frutos secos / Variedad de fruta natural. | Jueves 15 -3 variedades de ensaladas con palmito. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de quínoa / zanahorias. -Lentejas a la jardinera. -Porotos con rienda. 2° Ciclo desde 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Compota con crema/ Jalea / Variedad de fruta natural. | Viernes 16 -3 variedades de ensaladas con maní o almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de quínoa. -Pollo asado con papas doradas o fideos a la mantequilla. -Cazuela de ave. -Postre dulce / Jalea / snack de frutos secos / Variedad de fruta natural. |
| Lunes 19 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con boloñesa de pollo. Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Fruta del día. | Martes 20 -3 variedades de ensaladas con maní o aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Carne con arroz árabe. Adicional pastelera. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos. | Miércoles 21 FERIADO DÍA DE LAS GLORIAS NAVALES | Jueves 22 -3 variedades de ensaladas con tomate / ciboulette. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Lentejas campesines con arroz. -Garbanzos. Queso optativo. 2° Ciclo desde 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de frutas con crema / Jalea / Variedad de fruta natural. | Viernes 23 -3 variedades de ensaladas con salsa de atún con mayonesa / yoghurt. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol/tomate. -Cubitos de cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Cazuela. -Plátano con manjar / Jalea / Variedad de fruta del día / Snack de frutos secos. |
| Lunes 26 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con salsa Alfredo (jamón con salsa blanca). -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Fruta del día variedades. | Martes 27 -3 variedades de ensaladas con salsa de yoghurt. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carne Stroganoff con puré natural. -Adicional tomate. -Jalea con fruta / Jalea /snack de frutos secos / Variedad de fruta natural. | Miércoles 28 -Variedad de ensaladas con palta. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Empanada de queso / pino. -Fideos con carne. -Flan / Jalea / Snack de frutos secos / Variedad de fruta natural. | Jueves 29 -3 variedades de ensaladas con palmito. 2° Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de quínoa / Zanahoria. -2 variedades de legumbres. Queso optativo. 2° Ciclo desde 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Variedad de fruta natural / Puré de frutas / Jalea / Snack de frutos secos. | Viernes 30 -3 variedades de ensaladas con almendra. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Pollo con papas duquesas o doradas o fideos a la mantequilla. -Cazuela. Manzana rallada / Variedad de fruta natural /Jalea / Snack de frutos secos. |

Objetivo Nutricional del Mes

- Los alumnos son atendidos por el equipo de manipuladoras de alimentos del casino y supervisados por las tecnólogas.
- Las verduras crudas cuentan con resolución sanitaria. Todas las verduras a ras de suelo se sirven cocidas.
- La minuta incluye jugo y agua.
- Dietas especiales deben ser solicitadas por el médico y deben ser respetadas por el hogar (colación que el alumno trae).
- En los casos de problemas gastrointestinales leves, se debe avisar vía libreta del alumno.
- La opción para los alumnos del 2° ciclo, de cambiar de fideos / pollo, es autorizada por el apoderado o solicitado por el médico.
- Los alumnos consumen una vez a la semana el postre jalea.