

Bienvenidos a Comer Sano

Lunes 01 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2º 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 02 -3 variedades de ensaladas con palta. 2º Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Varitas de pescado con arroz. Adicional tomate. -Macedonia / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 03 -3 variedades de ensaladas con aceituna o maní. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carbonada. 2º ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 04 -3 variedades de ensaladas con tomate y ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada optativo. -Puré de frutas con salsa de frutillas / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 05 -3 variedades de ensaladas con pescado. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Plátano con manjar / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 08 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2º 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 / Variedad de fruta natural.	Martes 09 -3 variedades de ensaladas con hummus. 2º Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carne Strogonoff con cuscús. Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea con fruta / Variedad de fruta natural.	Miércoles 10 "Degustación Aprendiendo a Comer" -3 variedades de ensaladas con almendras. 2º Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carbonada. 2º Ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 11 -3 variedades de ensaladas con tomate y ciboulette. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Lentejas campestres con arroz. Optativo queso o cebolla dorada. 2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de frutas con crema / Jalea / Variedad de fruta natural.	Viernes 12 -3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Pollo con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Helado / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Vacaciones Septiembre 2025 Celebremos las Fiestas Patrias conociendo nuestras tradiciones, realizando juegos autóctonos y consumiendo saludables comidas				
Lunes 22 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con salsa boloñesa de carne. Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.	Martes 23 -3 variedades de ensaladas con maní y aceitunas. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz árabe. -Adicional pastelera. -Snack de frutos secos / Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.	Miércoles 24 -3 variedades de ensaladas con almendras. 2º Ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Estofado. 2º Ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Jalea / Variedad de fruta natural.	Jueves 25 -3 variedades de ensaladas con pescado mayonesa. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Variedad de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2º ciclo y 4º básico: chorizo de campo 20 gr. -Variedad de fruta natural / Puré de fruta / Jalea / Snack de frutos secos.	Viernes 26 -3 variedades de ensaladas. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Carne con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Helado / Jalea / Variedad de fruta natural.
Lunes 29 -3 variedades de ensaladas con queso o quesillo. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de leguminosas. Fideos con salsa Alfredo (jamón con salsa blanca) -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales / Jalea / Variedad de fruta natural.	Martes 30 -3 variedades de ensaladas con palta. 2º ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Empanada de queso / pino o fideos con carne primavera. -Fruta al plato / Jalea / Snack de frutos secos / Variedad de fruta natural.			

- 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 2º 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.