

NOVIEMBRE 2025

Bienvenidos a Comer Sano

<p>Lunes 03</p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 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.</p>	<p>Martes 04</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní o aceitunas. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Varitas de pescado con arroz árabe. -Adicional pastelería. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural / Snack de frutos secos.</p>	<p>Miércoles 05</p> <p>-3 variedades de ensaladas con hummus. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carne en tiritas con cuscús y choclo a la mantequilla. -Adicional tomate. -Snack de frutos secos / Jalea con fruta / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 06</p> <p>-3 variedades de ensaladas con pescado y cebolla morada. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr. - Variedad de fruta natural / Puré de frutas / Jalea / Snack de frutos secos.</p>	<p>Viernes 07</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Cazuela de carne o pollo. -Cubitos de cerdo con papas bastón al horno o fideos a la mantequilla. -Plátano con manjar / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>
<p>Lunes 10</p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 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 / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Martes 11</p> <p>-3 variedades de ensaladas con salsa de atún con yogurt. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Carne a la jardinera con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Cazuela. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Miércoles 12</p> <p>-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 tomate. -Macedonia / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 13</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de fruta con salsa de chocolate / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Viernes 14</p> <p>-3 variedades de ensaladas con pescado / perejil. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional burgol / tomate. -Cazuela. -Pollo con papas al horno o fideos a la mantequilla. -Helado barquillo / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>
<p>Lunes 17</p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 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.</p>	<p>Martes 18</p> <p>-3 variedades de ensaladas con pescado / cebolla morada. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional burgol / tomate. -Salpicón de verduras / pollo. -Cazuela. -Plátano con manjar / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Miércoles 19</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Empanada de queso / pino o fideos con carne primavera. -Brocheta de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Jueves 20</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -3 variedades de legumbres. Optativo queso o cebolla dorada. 2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Puré de fruta con salsa de frutillas / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Viernes 21</p> <p>-3 variedades de ensaladas con maní o almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de quínoa. -Cazuela. -Pollo con papas doradas o fideos a la mantequilla. -Helado / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>
<p>Lunes 24</p> <p>-3 variedades de ensaladas con queso o quesoillo. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Fideos con salsa Alfredo (jamón con salsa blanca) Queso optativo. -Guiso de verdura con proteína del día. -Yoghurt con cereales o granola / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Martes 25</p> <p>-3 variedades de ensaladas con hummus. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carne Stroganoff con cuscús. Adicional tomate. -Snack de frutos secos / /Variedad de fruta natural / Jalea con fruta.</p>	<p>Miércoles 26</p> <p>"Degustación Aprendiendo a Comer"</p> <p>-3 variedades de ensaladas con almendras. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas) -Adicional ensalada de cereales o leguminosas. -Carbonada. 2° ciclo: refuerzo de fideos con pollo. -Flan / Variedad de fruta natural / Jalea.</p>	<p>Jueves 27</p> <p>-3 variedades de ensaladas con tomate ciboulette. 2° ciclo: Salad Bar (cinco variedades de ensaladas). -Lentejas campesinas, porotos con rienda y garbanzos. Optativo queso o cebolla dorada. 2° ciclo y 4° básico: chorizo de campo 20 gr. -Compota de fruta / Jalea / Variedad de fruta natural.</p>	<p>Viernes 28</p> <p>-3 variedades de ensaladas con palta. 2° 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.</p>

- 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.