

Jardín Infantil y Preescolar

MENÚ	MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
COLACIÓN		-Manzana en trozos	-Kiwi en láminas		-Mandarina en gajos		-Huevo duro	
ENSALADA		-Tomate -Lechuga	-Poroto verde -Betarraga		-Espinaca -Choclo		-Pepino -Lechuga	
PLATO DE FONDO		-Lentejas con arroz	-Espirales con salsa boloñesa		-Pollo asado con papas doradas al horno -Opción Arroz perla		-Hamburguesas al horno con puré -Opción Arroz al perejil	
POSTRES		-Mousse de naranja	-Flan casero		-Compota de pera		-Plátano alegre	
APORTE NUTRICIONAL		Calorías 471	Proteínas 18,5	Calorías 516	Proteínas 24,3	Calorías 444	Proteínas 19,5	Calorías 496 Proteínas 22,4

MENÚ	LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
COLACIÓN	-Bastones de zanahoria		-Pera laminada		-Plátano en rodela		-Manzana laminada		-Naranja trozada	
ENSALADA	-Choclo -Repollo morado		-Tomate -Lechuga		-Betarraga -Apio		-Lechuga -Zanahoria rallada		-Poroto verde -Tomate	
PLATO DE FONDO	-Carne mechada con arroz primavera -Opción Puré de papas		-Pescado asado con papas -Opción Arroz árabe		-Porotos con tallarines		-Empanada de queso		-Cazuela de pollo	
POSTRES	-Macedonia de invierno		-Queque de vainilla		-Leche asada		-Mote con huesillo		-Jalea con manzana	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 494	Proteínas 18,5	Calorías 439	Proteínas 23,8	Calorías 486	Proteínas 20,2	Calorías 512	Proteínas 17,9	Calorías 465	Proteínas 22,8

Semana del 14 al 18 de septiembre · receso de Fiestas Patrias, sin servicio de casino

MENÚ	LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
COLACIÓN	-Mandarina en gajos		-Manzana en láminas		-Kiwi en rodela		-Plátano en rodela		-Huevo duro	
ENSALADA	-Pepino -Poroto verde		-Tomate -Espinaca		-Choclo -Lechuga		-Repollo -Zanahoria rallada		-Coliflor -Betarraga	
PLATO DE FONDO	-Corbatitas con salsa boloñesa -Opción Salsa alfredo		-Garbanzos con arroz		-Carne con champiñones con arroz -Opción Papas doradas al horno		-Chapsui de pollo con arroz chaufa -Opción Arroz perla		-Charquicán con huevo	
POSTRES	-Puré de manzana y pera		-Mousse de limón		-Compota de manzana con canela		-Naranja en gajos		-Plátano con kiwi	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 449	Proteínas 21	Calorías 493	Proteínas 17,6	Calorías 510	Proteínas 22,9	Calorías 493	Proteínas 18,2	Calorías 507	Proteínas 27,5

MENÚ	LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30			
COLACIÓN	-Naranja en rodela		-Pera en cubos		-Plátano en rodela			
ENSALADA	-Repollo morado -Zanahoria rallada		-Tomate -Lechuga		-Tomate -Pepino			
PLATO DE FONDO	-Budín de atún con puré -Opción Quinoa primavera		-Cubos de vacuno al jugo con arroz -Opción Papas cocidas		-Lentejas con quinoa			
POSTRES	-Manzana en cubos		-Macedonia de invierno		-Queque de vainilla			
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 514	Proteínas 24,6	Calorías 432	Proteínas 17,1	Calorías 520	Proteínas 18,9		

Colegio Kimen Montessori · aporte nutricional promedio por almuerzo servido