MINUTA NOVIEMBRE 2026

Minuta Casino Talleres 1,2,3 y TEM

KIMEN MONTESSORI

MENÚ	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ENTRADA	-Crema de verduras	-Sopa de verduras	-Consomé	-Crema de verduras	-Sopa de ave con arroz
ENSALADA	-Poroto verde -Apio -Lechuga con tomate	-Lechuga -Pepino -Tomate	-Lechuga -Repollo morado -Tomate	-Betarraga -Choclo -Coliflor	-Pepino -Mix repollo -Zapallo italiano
PLATO DE FONDO	-Carne mongoliana con arroz chaufa *-Opción Papas cocidas*	-Trilogía de legumbres	-Bistec a la plancha con puré mixto *-Opción Arroz perla*	-Pollo relleno con arroz primavera *-Opción Papas doradas al horno*	-Lasaña con salsa boloñesa
POSTRES	-Compota de pera -Manzana con naranja	-Brownie -Frutillas con plátano	-Mousse de naranja -Piña en conserva	-Puré de manzana -Macedonia de primavera	-Jalea con frutilla -Pera en cubos
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 785 / Proteínas 41,4	Calorías 739 / Proteínas 28,8	Calorías 672 / Proteínas 41,3	Calorías 774 / Proteínas 38,6	Calorías 779 / Proteínas 40,9

MENÚ	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ENTRADA	-Consomé	-Crema de espinacas	-Consomé de vacuno con fideo y cilantro	-Sopa de zapallo italiano con fideo	-Consomé de ave
ENSALADA	-Espinaca -Porotos negros con cebolla -Tomate	-Lechuga -Poroto verde -Repollo morado	-Repollo -Apio -Lechuga con tomate	-Zanahoria rallada -Mix de verdes -Tomate	-Cochayuyo con cebolla y cilantro -Chilena -Tomate
PLATO DE FONDO	-Cazuela de pollo	-Carne mechada con arroz primavera *-Opción Papas rústicas al horno*	-Pastel de atún con papas doradas al horno *-Opción Arroz al perejil*	-Strogonoff de vacuno con papas al horno *-Opción Arroz con choclo*	-Trilogía de legumbres
POSTRES	-Compota de manzana con canela -Plátano en rodelas con miel de palma	-Puré de pera -Piña en conserva	-Sémola con leche -Macedonia de primavera	-Puré de manzana -Pera en cubos	-Flan de chocolate -Naranja en rodelas con canela
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 674 / Proteínas 40	Calorías 778 / Proteínas 36,3	Calorías 669 / Proteínas 45,5	Calorías 668 / Proteínas 34,2	Calorías 702 / Proteínas 27,1

MENÚ	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ENTRADA	-Sopa de verduras	-Consomé de ave	-Crema de arvejas	-Consomé	-Sopa de verduras
ENSALADA	-Lechuga -Betarraga -Zanahoria rallada	-Pepino -Espinaca -Tomate	-Poroto verde -Coliflor -Tomate	-Lechuga -Mix repollo -Tomate	-Pepino -Mix de verdes -Repollo morado
PLATO DE FONDO	-Pastel de choclo	-Trilogía de legumbres	-Cubos de vacuno al jugo con arroz con choclo *-Opción Puré de papas*	-Tacos de pollo con salsa de yogurt	-Carne al jugo con puré *-Opción Arroz primavera*
POSTRES	-Plátano alegre -Manzana en cubos	-Leche nevada -Puré de pera	-Compota de manzana con canela -Naranja en gajos	-Bavaroi de naranja -Plátano con caramelo	-Jalea con plátano -Frutillas con manzana y pera en cubos
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 783 / Proteínas 36,7	Calorías 661 / Proteínas 30,9	Calorías 792 / Proteínas 38,6	Calorías 649 / Proteínas 33,1	Calorías 701 / Proteínas 42,9

MENÚ	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ENTRADA	-Crema de zapallo	-Consomé de ave	-Consomé	-Sopa campesina	-Consomé con huevo
ENSALADA	-Lechuga -Apio -Tomate	-Zanahoria rallada -Repollo -Poroto verde	-Lechuga -Betarraga -Cochayuyo con cebolla y cilantro	-Zanahoria rallada -Mix de verdes -Repollo morado	-Mix repollo -Apio -Tomate
PLATO DE FONDO	-Chapsui de pollo con arroz chaufa *-Opción Verduras salteadas*	-Pastel de papas	-Trilogía de legumbres	-Corbatitas con salsa goulash *-Opción Salsa alfredo*	-Croquetas de atún con puré *-Opción Quinoa primavera*
POSTRES	-Yogurt con granola -Plátano alegre	-Bavaroi de limón -Manzana con naranja	-Queque de zanahoria -Frutillas con plátano	-Puré de manzana y pera -Naranja en rodelas con canela	-Cheesecake con salsa de frambuesa -Plátano en rodelas
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 778 / Proteínas 35,9	Calorías 664 / Proteínas 41,6	Calorías 690 / Proteínas 25,5	Calorías 723 / Proteínas 41	Calorías 730 / Proteínas 45,3

MENÚ	LUNES 30
ENTRADA	-Sopa de arroz
ENSALADA	-Zanahoria rallada -Lechuga -Tomate
PLATO DE FONDO	-Coditos con strogonoff de vacuno *-Opción Salsa italiana*
POSTRES	-Compota de pera -Manzana en cubos
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 718 / Proteínas 35,8

Colegio Kimen Montessori · aporte nutricional promedio por almuerzo servido