MINUTA NOVIEMBRE 2026

Jardín Infantil y Preescolar

KIMEN MONTESSORI

MENÚ	LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6	
COLACIÓN	-Plátano en rodelas		-Naranja trozada		-Pera laminada		-Manzana en trozos		-Plátano en rodelas	
ENSALADA	-Lechuga -Repollo morado		-Espinaca -Tomate		-Poroto verde -Tomate		-Choclo -Brócoli		-Pepino -Repollo morado	
PLATO DE FONDO	-Carne mongoliana con arroz chaufa		-Porotos con tallarines		-Bistec a la plancha con puré mixto		-Pechuga de pollo al jugo con arroz		-Espirales con salsa boloñesa	
POSTRES	-Piña en conserva		-Puré de pera		-Kuchen de manzana		-Macedonia de primavera		-Flan de chocolate	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 499	Proteínas 17,9	Calorías 440	Proteínas 17,4	Calorías 518	Proteínas 24,1	Calorías 501	Proteínas 21,6	Calorías 499	Proteínas 25,2

MENÚ	LUNES 9		MARTES 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13	
COLACIÓN	-Naranja en rodelas		-Pera en cubos		-Manzana en láminas		-Naranja trozada		-Frutillas con plátano	
ENSALADA	-Espinaca -Repollo morado		-Coliflor -Tomate		-Repollo -Tomate		-Lechuga -Zanahoria rallada		-Espinaca -Tomate	
PLATO DE FONDO	-Cazuela de pollo		-Carne mechada con arroz primavera		-Pastel de atún con papas doradas al horno		-Strogonoff de vacuno con puré de papas		-Garbanzos con arroz	
POSTRES	-Jalea con frutilla		-Compota de manzana con canela		-Naranja en gajos		-Frutillas con manzana y pera en cubos		-Mousse de limón	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 462	Proteínas 23,8	Calorías 466	Proteínas 17,1	Calorías 459	Proteínas 25,8	Calorías 465	Proteínas 21,9	Calorías 493	Proteínas 17,6

MENÚ	LUNES 16		MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20	
COLACIÓN	-Bastones de zanahoria		-Manzana en trozos		-Huevo duro		-Pera laminada		-Manzana en láminas	
ENSALADA	-Lechuga -Repollo morado		-Pepino -Tomate		-Zapallo italiano -Tomate		-Poroto verde -Repollo morado		-Apio -Tomate	
PLATO DE FONDO	-Pastel de choclo		-Lentejas con quinoa		-Cubos de vacuno al jugo con arroz con choclo		-Mini hamburguesas de pollo con papas rústicas		-Carne al jugo con puré	
POSTRES	-Plátano en rodelas con caramelo		-Queque de zanahoria		-Pera en cubos		-Bavaroi de naranja		-Frutillas con plátano	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 517	Proteínas 19,8	Calorías 520	Proteínas 18,7	Calorías 463	Proteínas 17,3	Calorías 517	Proteínas 24,5	Calorías 453	Proteínas 23

MENÚ	LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27	
COLACIÓN	-Plátano en rodelas		-Naranja en rodelas		-Manzana en trozos		-Kiwi en láminas		-Naranja trozada	
ENSALADA	-Coliflor -Tomate		-Lechuga -Tomate		-Espinaca -Tomate		-Zanahoria rallada -Poroto verde		-Brócoli -Tomate	
PLATO DE FONDO	-Chapsui de pollo con arroz chaufa		-Pastel de papas		-Lentejas con arroz		-Corbatitas con salsa goulash		-Mini croquetas de atún con puré	
POSTRES	-Bavaroi de piñas		-Leche nevada		-Naranja en rodelas con canela		-Arroz con leche		-Plátano en rodelas	
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 530	Proteínas 19,8	Calorías 497	Proteínas 24,5	Calorías 439	Proteínas 17,2	Calorías 514	Proteínas 23,7	Calorías 510	Proteínas 25,6

MENÚ	LUNES 30									
COLACIÓN	-Pera en cubos									
ENSALADA	-Pepino -Repollo morado									
PLATO DE FONDO	-Coditos con strogonoff de vacuno									
POSTRES	-Manzana con naranja									
APORTE NUTRICIONAL	Calorías 436	Proteínas 21,7								

Colegio Kimen Montessori · aporte nutricional promedio por almuerzo servido