

MINUTA DE ALIMENTACION COLEGIO SALESIANO DE VALDIVIA

Lunes 13-03-2017	Martes 14/03/2017	Miercoles 15/03/2017	Jueves 16/03/2017
Ensalada de tomates y maiz Pastel de papas Fruta de la estacion - jugo - pan	Ens. Tomate - repollo Hamburguesa c/arroz al curry Flan - jugo - pan	Ens. Repollo -zanahoria Espirales con salsa bolognesa Fruta de la estacion - jugo - pan	Ens. Lechuga mixta Pollo con arroz Fruta de la estacion - jugo - pan
Aporte nutricional: 1.240K/cal, 37 gr. Prot., 38 gr. Lipidos, 98 gr. H. de C.	Aporte nutricional: 1.040 K/cal, 30 gr. Prot., 30 gr. Lipidos, 82 gr. H. de C.	Aporte nutricional: 980 K/cal, 34 gr. Prot., 29 gr. Lipidos, 87 gr. H. de C.	Aporte nutricional: 1.287 K/cal, 40 gr. Prot., 39 gr. Lipidos, 100 gr. H. de C.

Lunes 20/03/2017	Martes 21/03/2017	Miercoles 22/03/2017	jueves 23/03/2017
Ensalada de lechuga y aceituna Lentejas guisadas Fruta de la estacion - jugo - pan	Ens. Apio - lechuga Carbonada Platano c/manjar - jugo - pan	Ens. Repollo -zanahoria Espirales con salsa bolognesa Fruta de la estacion - jugo - pan	Crema esparragos c/crutones Hamburguesa c/pure Jalea c/fruta - jugo - pan
Aporte nutricional: 1.250 K/cal, 40 gr. Prot., 38 gr. Lipidos, 98 gr. H. de C.	Aporte nutricional: 1.010 K/cal, 35 gr. Prot., 30 gr. Lipidos, 86 gr. H. de C.	Aporte nutricional: 980 K/cal, 34 gr. Prot., 29 gr. Lipidos, 87 gr. H. de C.	Aporte nutricional: 1.287 K/cal, 40 gr. Prot., 39 gr. Lipidos, 100 gr. H. de C.

Lunes 27/03/2017	Martes 28/03/2017	Miercoles 29/03/2017	Jueves 30/03/2017
Ens. Repollo - Zanahoria Pastel de papas Fruta de la estacion - jugo - pan	Ens. Choclo - lechuga Croquetas pescado c/ensalada rusa Fruta de la estacion - jugo - pan	Ens. Pepino - tomate Lasgna Fruta de la estacion - jugo - pan	Ens. Tomate - repollo Hamburguesa c/arroz al curry Flan - jugo - pan
Aporte nutricional: 1.240K/cal, 37 gr. Prot., 38 gr. Lipidos, 98 gr. H. de C.	Aporte nutricional: 1.230 K/cal, 35 gr. Prot., 32 gr. Lipidos, 89 gr. H. de C.	Aporte nutricional: 1.170 K/cal, 40 gr. Prot., 36 gr. Lipidos, 90 gr. H. de C.	Aporte nutricional: 1.040 K/cal, 30 gr. Prot., 30 gr. Lipidos, 82 gr. H. de C.

Nota: La minuta puede estar sujeta a cambios debitamente justificados, ya sea por variacion en la estacionalidad de algun producto, número de raciones a preparar o dinamica interna del recinto educacional, sin afectar mayormente el aporte nutricional de esta.

Marianela Espinosa Fierro

Nutricionista

13.112. 887 - 8