

Colaciones saludables Escolares jornada completa
Mes de Noviembre / 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light		

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.
ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.

Colaciones saludables Escolares jornada completa
Mes de Noviembre / 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light		

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.
ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.

Colaciones saludables Escolar
Mes de Noviembre / 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Tutti frutti
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Tutti frutti
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light		

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.
ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.

Colaciones saludables Escolar
Mes de Noviembre / 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Tutti frutti
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Tutti frutti
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light		

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.
ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.

Colaciones saludables Preescolar
Mes de Noviembre/ 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Tutti frutti
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Tutti frutti
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light		

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.
 ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.

Colaciones saludables Preescolar
Mes de Noviembre/ 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Tutti frutti
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche	1 yogurt light + 1/2 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena	Tutti frutti
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light		

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.
 ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.



Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Noviembre/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light		

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.
 ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.



Colaciones saludables Adolescente jornada completa
Mes de Noviembre/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light	Postre de leche + 1 jugo	1 yogurt light + 3/4 taza de granola o 3 cucharas de avena
Palitos de apio y zanahoria + 1 jugo light	1 huevo duro + 1 jugo light	Barra de cereal+ 1 leche light	1 yogurt light + 3 cucharadas de avena o 1/2 taza de cereal integral	Tutti frutti + 1 jugo light
Fruta con yogurt light	1 huevo duro + 1 jugo light	1 puñado de frutos secos + 1 leche light		

CONTENIDOS PREPARADOS Y EDITADOS POR DANIELA MUÑOZ GÓMEZ, NUTRICIONISTA EGRESADA E INTERNA.
 ESCUELA BÁSICA BLAS CAÑAS.

Legumbres



CONSEJOS PARA QUE LAS LEGUMBRES NO CAIGAN MAL:

- Tomar agua de albahaca, de apio, de boldo, menta o paico después de comer
- Es conveniente, darles un primer hervor, tirar esa agua y, luego cocinarlas normalmente
- Dejarlos remojando (porotos) como 20 horas mínimo, y después con sólo tocarlos se les saldrá el hollejo solo
- Cuando los cocines, agrega unas gotitas de limón

Propiedades nutritivas de las legumbres

- Las variedades de legumbres tienen un importante contenido en proteínas
- Las legumbres son, alimentos de origen vegetal ricos en hidratos de carbono (igual que las papas, los cereales y las frutas)
- Las legumbres poseen fibra dietética y son, junto con los cereales, la principal fuente de esta. Este nutriente tiene efectos preventivos frente a la obesidad, diabetes mellitus, estreñimiento y reducen el nivel de colesterol.
- Las legumbres tienen cantidades importantes de hierro, cobre, carotenoides, vitamina B1, niacina, y constituyen una fuente importante de ácido fólico que puede prevenir las enfermedades al corazón.
- Tienen buenas cantidades de calcio y hierro.
- Dada sus propiedades nutritivas, se recomienda comer legumbres al menos 2 veces a la semana.



Preparación de Legumbre con receta casera y costo desde las ferias

Garbanzos con arroz

Para 4 personas
Ingredientes

1/4 de garbanzos	\$600
200 gramos arroz	\$150
aceite	\$100
1 corte de zapallo	\$200
1 pimentón	\$100
1 cebolla	\$100
1 ajo	\$50
1 ají de color	\$100
1 paquetito de acelga	\$100
gas	\$500

Total \$2100

Preparación:

En la noche anterior, dejar remojando los garbanzos. Luego picar fino y sofreír en una olla el pimentón, la cebolla, el ajo y ají de color. Lavar y cocer los garbanzos, agregar el arroz y la acelga, cocinando por 20 minutos en olla a presión y por 20 a 35 minutos en olla normal. Una vez cocidos los garbanzos, dejar reposar por 10 minutos. Listo para servir.



Menús saludables

Jornada escolar completa 11 a 15 años



Mes de Noviembre/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con salsa blanca con atún</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con verduras salteadas.</p> <p>Con ensalada de zanahoria con lechuga + jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de papas salteadas con guiso de zapallo italiano</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con tortilla de porotos verdes</p> <p>Con 1 unidad de tomate + tutti frutti</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con croquetas de pescado</p> <p>Opción 2: 1 taza de papas salteadas con 1 bistec</p> <p>Ensalada de tomate+ fruta cocida</p>
<p>Opción 1: 1taza de arroz con pollo a la plancha</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con pavo a la plancha</p> <p>Con 1 unidad regular de tomate o apio + 1 fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa al pesto</p> <p>Con ensalada de espárragos + 1/2 unidad de plátano o 1 plátano pequeño</p>	<p>Opción 1: :1 taza de choclo + 1 huevo + ensalada surtida</p> <p>Opción 2: 1 taza de salpicón de pollo</p> <p>Con ensalada de tomate+ fruta picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de lentejas con acelga o espinaca</p> <p>Opción 2: 1 taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de espárragos + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: 1 taza de puré con guiso de zapallo italiano</p> <p>Opción 2: 1 taza de papas salteadas + 1/2 lata de atún + ensalada surtida</p> <p>Con ensalada de apio+ 1 fruta</p>
<p>Opción 1: 1 taza de pastel de papas</p> <p>Opción 2: 1 taza de charquicán</p> <p>Con ensalada de brócoli o lechuga + 1 unidad regular de manzana</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con salsa de pollo desmenuzado al curry</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con salsa Alfredo</p> <p>Con ensalada de lechuga+ fruta picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con pollo al jugo</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con tortilla de jurel</p> <p>Con ensalada de lechuga o brócoli + 1 unidad regular de manzana</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: 1 taza de lentejas</p> <p>Con ensalada de acelga con zanahoria + tutti frutti sin azúcar</p>	<p>Opción 1:1 taza de puré con guiso de acelga con crema</p> <p>Opción 2:1 taza de puré con croquetas de carne de soya</p> <p>Con ensalada de zanahoria con lechuga + compota de manzana natural (sin azúcar)</p>
<p>Opción 1: 1 taza de arroz con pollo con verduras salteadas</p> <p>Opción 2: 1 taza de arroz con pavo a la plancha</p> <p>Con 1 unidad de tomate + postre de leche</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Opción 2: 1 taza de rabioles con salsa blanca con champiñones</p> <p>Con ensalada de lechuga con zanahoria + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con pescado al horno</p> <p>Opción 2: 1 taza de papas salteadas + 1/2 lata de atún + ensalada surtida</p> <p>Con tutti frutti sin azúcar</p>	<p>Opción 1: 1 taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2:1 taza de arvejas guisadas</p> <p>Con 1 tomate regular + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de papas duquesa con verduras</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré con zapallo italiano relleno</p> <p>Con ensalada de lechuga o tomate + fruta</p>
<p>Opción 1: 1 taza de puré de papas con bistec</p> <p>Opción 2: 1 taza de puré de papas con croqueta de atún o jurel (casera)</p> <p>Con 1 tomate regular + fruta picada</p>	<p>Opción 1: 1 taza de fideos con verduras salteadas</p> <p>Opción 2: 1 taza de fideos con carne o pollo a la plancha</p> <p>Con ensaladas de repollo + fruta</p>	<p>Opción 1: 1 taza de arroz con chapsui de pollo</p> <p>Opción 2:1 taza de arroz con carne a la olla</p> <p>Con ensalada de repollo + 1 jalea</p>		

Menús saludables

Jornada escolar completa 8 a 10 años



Mes de Noviembre/ 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Opción 1: ¾ de taza de fideos con salsa blanca con atún</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de fideos con verduras salteadas.</p> <p>Con ensalada de zanahoria con lechuga + jalea</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de papas salteadas con guiso de zapallo italiano</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de puré con tortilla de porotos verdes</p> <p>Con 1 unidad de tomate + tutti frutti</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de puré con croquetas de pescado</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de papas salteadas con 1 bistec</p> <p>Ensalada de tomate+ fruta cocida</p>
<p>Opción 1: ¾ de taza de arroz con pollo a la plancha</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de arroz con pavo a la plancha</p> <p>Con 1 unidad regular de tomate o apio + 1 fruta</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de fideos con salsa al pesto</p> <p>Con ensalada de espárragos + 1/2 unidad de plátano o 1 plátano pequeño</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de choclo + 1 huevo + ensalada surtida</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de salpicón de pollo</p> <p>Con ensalada de tomate+ fruta picada</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de lentejas con acelga o espinaca</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de garbanzos</p> <p>Con ensalada de espárragos + 1 jalea</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de puré con guiso de zapallo italiano</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de papas salteadas + 1/2 lata de atún + ensalada surtida</p> <p>Con ensalada de apio+ 1 fruta</p>
<p>Opción 1: ¾ de taza de pastel de papas</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de charquicán</p> <p>Con ensalada de brócoli o lechuga + 1 unidad regular de manzana</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de fideos con salsa de pollo desmenuzado al curry</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de fideos con salsa Alfredo</p> <p>Con ensalada de lechuga+ fruta picada</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de arroz con pollo al jugo</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de arroz con tortilla de jurel</p> <p>Con ensalada de lechuga o brócoli + 1 unidad regular de manzana</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de lentejas</p> <p>Con ensalada de acelga con zanahoria + tutti frutti sin azúcar</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de puré con guiso de acelga con crema</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de puré con croquetas de carne de soya</p> <p>Con ensalada de zanahoria con lechuga + compota de manzana natural (sin azúcar)</p>
<p>Opción 1: ¾ de taza de arroz con pollo con verduras salteadas</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de arroz con pavo a la plancha</p> <p>Con 1 unidad de tomate + postre de leche</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de fideos con salsa boloñesa</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de rabioles con salsa blanca con champiñones</p> <p>Con ensalada de lechuga con zanahoria + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de arroz con pescado al horno</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de papas salteadas + 1/2 lata de atún + ensalada surtida</p> <p>Con tutti frutti sin azúcar</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de porotos con riendas</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de arvejas guisadas</p> <p>Con 1 tomate regular + compota de fruta</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de papas duquesa con verduras</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de puré con zapallo italiano relleno</p> <p>Con ensalada de lechuga o tomate + fruta</p>
<p>Opción 1: ¾ de taza de puré de papas con bistec</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de puré de papas con croqueta de atún o jurel (casera)</p> <p>Con 1 tomate regular + fruta picada</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de fideos con verduras salteadas</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de fideos con carne o pollo a la plancha</p> <p>Con ensaladas de repollo + fruta</p>	<p>Opción 1: ¾ de taza de arroz con chapsui de pollo</p> <p>Opción 2: ¾ de taza de arroz con carne a la olla</p> <p>Con ensalada de repollo + 1 jalea</p>		