



*"Aprender más para servir mejor"*

Chillán, 7 de diciembre de 2023.-

Ref.: Año Escolar 2024 Prekínder & Kinder

**Estimadas Madres, estimados Padres y Apoderados/as:**

Junto con saludarles cordialmente en este hermoso Tiempo de Adviento, donde nos preparamos con el corazón lleno de esperanza y amor para la llegada y nacimiento del buen Jesús, les compartimos información importante del proceso de jornada escolar completa iniciada este año y reformulada para el año 2024.

Este proceso lo hemos compartido con ustedes a lo largo del año, según requerimiento de la circular n° 286 en varias instancias, las que se han concretado desde el primer informativo JEC 2023 en junio, reunión con directivas de Prekínder en el mes de agosto, reunión de apoderados en octubre, segunda reunión de directivas Prekínder en el mes de noviembre, el actual comunicado y la reunión de finalización del año escolar durante el mes de diciembre.

Queremos enfatizar que el propósito de la Educación Parvularia es promover el aprendizaje y el desarrollo pleno de niños y niñas en condiciones de bienestar integral, mediante la creación de ambientes saludables, protegidos, acogedores y ricos en términos de oportunidades de aprendizaje, en relación con las características e intereses de cada grupo de niños y niñas y de acuerdo con lo que indica el Decreto N° 306/2007, que establece las condiciones de acceso a Jornada Escolar Completa Diurna para los niveles de transición y que esta organización esté en coherencia con los sellos del Proyecto Educativo Institucional de nuestro Colegio (PEI).

Por lo anteriormente, se considera los tiempos para la JEC definidos en el ORD. 1752 de 38 horas semanales, esperando favorecer el desarrollo sano y el aprendizaje integral con énfasis en la autonomía e independencia progresiva de todas y todos nuestros/as estudiantes.

A continuación, se detalla jornada diaria de los niveles:



*"Aprender más para servir mejor"*

**JORNADA DIARIA**  
**NIVEL TRANSICIÓN I Y II (Prekínder y Kínder)**

**LUNES A JUEVES**

**VIERNES**

<u>HORA</u>	<u>ACTIVIDAD</u>
8:00-8:45	RECEPCIÓN/ JUEGOS
8:45-9:30	MOMENTO SALUDO "HORA CÍRCULO"
9:30-9:50	RECREO
9:50-10:35	ACTIVIDAD VARIABLE
10:35-11:20	ACTIVIDAD VARIABLE
11:20-11:30	RECREO
11:30-12:15	ACTIVIDAD VARIABLE
12:15-13:15	COLACIÓN/ALMUERZO/ HIGIENE/REPOSO
13:15-14:00	ACTIVIDAD VARIABLE (PAUSA ACTIVA)
14:00-14:45	ACTIVIDAD VARIABLE
14:45-15:30	MOMENTO DESPEDIDA "HORA CÍRCULO"

<u>HORA</u>	<u>ACTIVIDAD</u>
8:00-8:45	RECEPCIÓN/ JUEGOS
8:45-9:30	MOMENTO SALUDO "HORA CÍRCULO"
9:30-9:50	RECREO
9:50-10:35	ACTIVIDAD VARIABLE
10:35-11:20	ACTIVIDAD VARIABLE
11:20-11:30	RECREO
11:30-12:15	ACTIVIDAD VARIABLE
12:15-13:00	MOMENTO DESPEDIDA "HORA CÍRCULO"



*"Aprender más para servir mejor"*

## **ASPECTOS PEDAGÓGICOS Y FORMATIVOS A CONSIDERAR**

### ➤ **Principios pedagógicos de la educación parvularia:**

Las actividades deben ser trabajadas de manera sistemática, integrada y permanente durante los diferentes momentos del proceso educativo, con el fin de favorecer el protagonismo de los niños y niñas en su desarrollo y aprendizaje integral.

### ➤ **Ambientes para el aprendizaje:**

Los espacios y recursos deben ofrecer diversos escenarios para proveer oportunidades de aprendizaje desafiantes para que los niños y niñas se relacionen, colaboren y se vinculen con sus pares, por ejemplo, a través de diferentes agrupaciones (grupos pequeños y grandes), dentro y fuera del aula, y durante los distintos momentos de la jornada.

### ➤ **Organización del tiempo durante la jornada diaria:**

Este factor resulta clave para el aprendizaje de los niños y niñas.

Los ambientes se enriquecen cada vez que considera los diferentes ritmos de aprendizaje, los intereses y las características de desarrollo, tanto individuales como grupales. Para la planificación de los aprendizajes a corto plazo resulta relevante equilibrar la duración y la secuencia de las experiencias o actividades que se intencional pedagógicamente, así como la fluidez entre ellas.

### ➤ **Períodos constantes y variables:**

La jornada se estructura en períodos constantes y variables.

Los períodos constantes aportan estabilidad y seguridad, favoreciendo la indagación y la exploración para anticipar situaciones (rutinas, formación de hábitos, actividades fijas). En tanto los períodos variables brindan oportunidades para expresar la curiosidad y la imaginación para resolver desafíos cotidianos alcanzables. Se espera que, en la organización del tiempo diario, las actividades fluyan de manera dinámica al cambiar entre una y otra, evitando tiempos perdidos o de espera.

### ➤ **Juegos y actividades lúdicas:**

Las actividades diariamente, deben ofrecer experiencias significativas y trascendentes para el encuentro con los otros y otras, creando distintos tipos de juegos



*"Aprender más para servir mejor"*

dirigidos y espontáneos (rincones, roles, individuales y colectivos) que permitan ampliar las oportunidades para el desarrollo socioemocional, la creatividad, la imaginación y el buen trato. Con esto, se espera incluir instancias que favorezcan la relajación, el ocio, la contemplación y meditación.

➤ **Integralidad de la reactivación de aprendizajes:**

Las actividades que incorporan los diversos lenguajes artísticos (plástico, visual, corporal y musical) favorecen la expresión creativa, la sensibilidad y la apreciación estética ampliando los recursos comunicativos para la expresión de emociones y sentimientos, por lo cual hemos considerado incorporar taller de **Ecología, Apresto Musical y Ciudadanía**, los cuales ofrecerán que todos los niños y niñas puedan explorar su entorno natural, social y cultural, contribuyendo así al desarrollo de habilidades como la observación, la indagación, la exploración y la resolución de problemas.

**Horario de almuerzo:**

- El horario de almuerzo en el Colegio es una instancia muy favorable para todos los niños y niñas, pues es en esta etapa de la vida donde los niños adquieren sus preferencias, costumbres y estilos de alimentación y donde las intervenciones educativas (mientras más tempranas se realicen, mejor) formarán los buenos hábitos de alimentación de manera equilibrada, saludable y adecuada.
- También se fomenta la autonomía, la cual debe ser trabajada desde el hogar y que será reforzada en el Colegio (aprenderán a comer sin la asistencia de adultos).
- Es un espacio de socialización, mientras comen, los niños compartirán con otros y se animan entre ellos a disfrutar de preparaciones y alimentos que se les ofrece.
- Los niños aprenden a respetar espacios, rutinas y horarios, pues, en el Colegio, siempre se come a la misma hora, en el mismo lugar, con tiempos específicos y supervisados por técnicos de sala y personal especializado en atención de niños.

Dentro del comportamiento adecuado, durante el almuerzo, está el ubicarse en su puesto, verificar que esté limpio y ordenado, lavarse las manos antes y después de



*"Aprender más para servir mejor"*

almorzar. Posterior a este momento deberá ordenar, limpiar y guardar. Lavarse los dientes y reposar.

La idea es que todos los niños y niñas puedan quedarse almorzar en el Colegio, si de lo contrario opta por retirarlo, tendrá que hacerlo a las 12:15 hrs. (deberá avisar con anticipación a su educadora) y traerlo al colegio a las 13:15 horas para continuar con sus actividades.

A continuación, adjuntamos sugerencia de minuta, creada por nuestro nutricionista para ir de manera paulatina, ayudando a crear los almuerzos según gustos, necesidades, porciones y equilibrio ideal para la etapa evolutiva de nuestros niños y niñas.

Ante cualquier inquietud ante este último punto, por favor contactarse con:

[juan.pablo.gamonal@ismchillan.cl](mailto:juan.pablo.gamonal@ismchillan.cl)

### **Elaboración de Minuta de Almuerzos para Niños del Primer Ciclo - Año 2024**

El presente documento tiene como objetivo principal diseñar y poner en marcha una minuta de almuerzos adaptada a las necesidades nutricionales de los niños y niñas del "Primer Ciclo" durante el año 2024, reconociendo la importancia de una alimentación balanceada en el desarrollo físico y cognitivo de los niños y niñas en esta etapa del ciclo vital, se busca garantizar la provisión de comidas tanto saludables como apetecibles y atractivas que contribuyan al bienestar general y correcto desarrollo de los estudiantes.

### **Importancia de la alimentación dentro del Colegio**

La alimentación desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños. Más allá de ser una simple necesidad fisiológica, la alimentación en el entorno escolar tiene un impacto significativo en la autonomía y la convivencia con sus pares.

Brindar una alimentación adecuada proporciona a los niños la energía necesaria para afrontar las demandas físicas y mentales de sus actividades diarias



*"Aprender más para servir mejor"*

durante la jornada escolar. En este caso el almuerzo, contribuye a mejorar la concentración y el rendimiento de los niños, aumentando la energía y mejorando su desempeño al momento de realizar actividades, lo que resulta esencial durante las primeras etapas de aprendizaje en el Primer Ciclo.

En cuanto a la convivencia entre pares, compartir momentos de comida crea oportunidades valiosas para fortalecer las relaciones sociales. Comer juntos en un entorno escolar fomenta la socialización, el compañerismo y la construcción de vínculos afectivos entre los niños.

Como Colegio, no solo nos preocupamos de impartir conocimientos académicos, sino que también desempeñamos un papel crucial en la formación integral de los estudiantes. La alimentación no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también moldea aspectos importantes de la personalidad y el comportamiento social de los niños.

### **Objetivos:**

**Elaboración de minuta de almuerzos:** Desarrollar un plan alimenticio que incluya una variedad de alimentos que cumplan con los requisitos dietéticos específicos para los niños y niñas.

**Fomentar hábitos alimenticios saludables:** Durante el próximo año se buscará incluir estrategias educativas que promuevan la importancia de una alimentación balanceada, fomentando la participación activa de los niños en la selección y consumo de alimentos saludables.

**Asegurar la diversidad nutricional:** Garantizar la inclusión de alimentos de diferentes grupos alimenticios, atendiendo a las necesidades específicas de cada niño y trabajando de manera complementaria con familias de niños/as que presenten selectividad alimentaria o alguna dificultad como la disfgaia.

### **Cronograma:**

El proyecto se llevará a cabo a lo largo del año 2024, dividiendo las etapas de diseño, implementación y evaluación de la minuta. Se realizarán revisiones periódicas para



*"Aprender más para servir mejor"*

ajustarla propuesta según las necesidades y feedback recibido.

**Aspectos que deben considerar los apoderados, tutores/as y/o cuidadores:**

**Comunicación de alergias y restricciones:** Informar al personal del Colegio sobre cualquier alergia o intolerancia alimentaria que tenga el niño/a con documento de evidencia.

**Horarios y coordinación con la rutina en casa:** Asegurarse de que el niño o niña reciba comidas y colaciones de manera consistente tanto en la casa como el colegio, de tal manera que no se interrumpa el proceso de alimentación.

**Educación nutricional en casa:** Enseñar la importancia de una dieta equilibrada y fomentarla autonomía en la toma de decisiones alimenticias.

**Empaquetado y temperatura de alimentos:** Asegurarse de que los alimentos estén bien empaquetados de tal manera de prevenir cualquier accidente. Además, es importante asegurarse de que la temperatura de estos sea la óptima para evitar que el niño se quemé o que los alimentos se descompongan (50°C - 70°C es lo recomendable).

**Promover la Autonomía:** Fomentar la independencia del niño al permitirle participar en la elección de alimentos y permitirle que se nutra por su propia cuenta, además de enseñarle a utilizar los utensilios de cocina (tenedor, cuchara y cuchillo los cuales deben ser con bordes redondeados y de fácil agarre y manejo).

**Promover hábitos de higiene:** Incentivar el lavado de manos de forma frecuente, destacando el lavado de manos previo a la hora de comer, además de promover la importancia del lavado de dientes después de cada comida.

**Monitoreo del Comportamiento Alimenticio:** Observar cualquier cambio significativo en el comportamiento alimenticio del niño/a y abordar rápidamente cualquier preocupación con el nutricionista o el personal del Colegio.



*"Aprender más para servir mejor"*

**Apoyo en la Transición:** Brindar apoyo emocional y práctico durante la transición de que el niño/a comience a almorzar en el Colegio.

**Aspectos considerados dentro de la minuta de alimentación:**

Dentro de la siguiente minuta se reconoce la importancia de una alimentación adecuada en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, buscando proporcionar opciones saludables, atractivas y de bajo costo para las familias. Además de entregar información acerca de la cantidad y frecuencia de consumo de cada uno de los grupos de alimentos.

**Distribución de nutrientes:** Se promueve el consumo de frutas y verduras para asegurar la ingesta adecuada de vitaminas, minerales y fibra. Lo cual contribuye al desarrollo y fortalecimiento del sistema inmunológico de los niños.

**Fuentes de proteínas magras:** Se incorpora el consumo de proteínas magras como pollo, pavo, pescado y legumbres para apoyar el crecimiento y desarrollo muscular sin exceder el aporte calórico establecido.

**Cereales integrales:** Se incluyen cereales integrales que proporcionan una fuente sostenida de energía, así como fibra para mantener la saciedad y promover la salud digestiva.

**Lácteos y otras alternativas:** Se incorporan productos lácteos y alimentos enriquecidos en vitamina D, esenciales para el desarrollo óseo.

**Control de azúcares y grasas saturadas:** Se reduce el consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas para evitar desequilibrios en la dieta y fomentar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.

**Consistencia y digestibilidad de los alimentos:** Se reconoce la necesidad de asegurar que las opciones alimenticias no solo sean atractivas para los niños, sino



*"Aprender más para servir mejor"*

que también sean fácilmente digeribles y adaptadas a sus capacidades de masticación y deglución.

**Variabilidad del menú:** Se elaboraron menús semanales para evitar la monotonía y promover la aceptación de diferentes alimentos, contribuyendo así a una alimentación balanceada y completa.

La minuta de alimentación fue realizada por el nutricionista Juan Pablo Gamonal Fuentes, asegurando que cumpla con las necesidades nutricionales específicas para niños de 5 a 7 años, tomando en cuenta un gasto energético total de 1500 kcal. Y adecuando la cantidad de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos).

Correo: [juan.pablo.gamonal@ismchillan.cl](mailto:juan.pablo.gamonal@ismchillan.cl)



*"Aprender más para servir mejor"*



**INSTITUTO STA. MARÍA  
CHILLÁN**

**MARZO  
2024**

# **MINUTA DE ALIMENTACIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA**



"Aprender más para servir mejor"

## LISTADO DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

ALIMENTO.	PORCIÓN	FRECUENCIA	EJEMPLOS DE PORCIONES.		
Lácteos	3	Diaria	1 taza de leche semi o desc. 1 yogurt batido	1 rodela quesillo de 3 cm 1 taza de leche vegetal.	
Cereal Desayuno/colación	2	Diaria	2 rebanadas de molde integral 3 rebanadas de molde blanco. 1 diente marraqueta. ½ taza de granola. 1 barra de cereal.	1 hallulla chica ½ hallulla normal ¼ pan masado	6 un. galleta de soda o agua 4 Galletas de arroz. 3 cdas.. avena
Agregado Desayuno/colación	2	Diaria	1 tajada jamón de pavo 1 tajada de quesillo	1 huevo 1 lamina de queso. 1 cda. de palta.	
Verduras Almuerzo/cena	Consumo General	3-5 Diarias.	½ taza de coliflor ½ taza de brócoli ½ taza de betarraga	1 tomate mediano ½ taza de zanahoria 5 espárragos	
	Libre consumo		lechuga, pepino, achicoria, kale, repollo, zapallo italiano, repollo, apio, acelga, espinaca, pimiento morrón.		
Proteína Almuerzo/cena	1	3 Veces a la semana Carnes.	carnes rojas y blancas: 50 gr proteína de soya: 1 cda. huevos: 1 unidad.	pescados: 80 gr pescado enlatado: 1/3 taza tofu: 1 taza seitán: ½ taza.	
		2 Veces a la semana Pescados.			
	Legumbres	2 Veces a la semana	2 taza de legumbres cuando están en guiso o sopa y ½ taza cocidas si se consumen por si solas y 1 unidad cuando están en forma de croqueta		
Cereal Almuerzo/cena	1-2	Diaria	½ taza de arroz ½ taza arroz integral ½ tortilla de verduras.	½ taza de quinoa ½ taza de fideos integrales	1 unidad de papa pequeña ½ taza de cus cus
Frutas	2	Diaria	1 manzana 1 naranja 1 pera ¾ taza de piña 2 mandarinas 120 gr. cranberry	1 plátano pequeño 1 membrillo chico 2 kiwis 1 durazno 1 taza de frutillas	1 taza de melón 3 ciruelas 10 uvas 1 taza de frambuesas
Aceites Almuerzo/cena	1	Diaria	2 cdas. aceite de oliva, canola, maravilla o pepita de uva. *considerar para preparación de comida y ensalada		
Alimentos ricos en Lípidos	1	Diaria	30 un. maní 5 un. nueces 11 un. aceitunas 2 cdas semillas de chía	3 cdas. de palta 10 un. pistachos. ¼ taza de semillas de zapallo	26 un. almendras 2 cdas. semillas de linaza. 1 cda. de maca
Altos en Azúcar	Limitar consumo (1-2 Veces por semana)		1 cda. de azúcar 1 cda. de miel	1 vaso de bebida 1 cda. de mermelada	1 vaso de néctar 3 un de galletas dulces.
Altos en Grasas	Limitar consumo (1 Vez por semana)		1 cda. de mayonesa. 4 cda. crema	1 lamina de tocino 2 cdas. de paté	4 cdtas. de mantequilla. 1 lamina de queso



*"Aprender más para servir mejor"*

<b>HORARIO</b>	<b>DISTRIBUCIÓN DE PORCIONES AL DÍA</b>	<b>EJEMPLO DE MINUTA</b>
<b>Desayuno: 6:30 - 7:00 hrs.</b>	-1 lácteo bajo en grasas -1 Porción de cereal para desayuno. -1 Porciones de agregado	-Sándwich de huevo acompañado de leche.
<b>Colación AM: 9:30 hrs.</b>	-1 Porción de cereal. -1 Porción de lácteo. -1 Porción de fruta	Yogur con granola y plátano.
<b>Almuerzo: 13:00 hrs.</b>	-2 Porciones de verduras -1 Porción de agregado proteico. -1 Porción de cereal para almuerzo. -1 Porción de fruta. *Agua *Aceite para la comida.	-Ensalada de lechuga con zanahoria -Pollo a la plancha acompañado de arroz graneado -Compota de manzana
<b>Colación PM: 16:30 - 17:00 hrs.</b>	-1 Porción de lácteo bajo en grasas.	-Leche
<b>Once/Cena: 19:30 – 20:00 hrs.</b>	-1 porción de cereal. -1 Porción de agregado proteico. -2 Porciones de verdura *Aceite para la comida.	-Pan con jamón de pavo, lechuga y tomate acompañado de agua o jugo



"Aprender más para servir mejor"

**INSTITUTO STA. MARÍA CHILLÁN** **MARZO 2024**

**LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES**

<p><b>04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga zanahoria</li> <li>Guiso de Lentejas</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>05</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino Tomate</li> <li>Pollo a la plancha Arroz</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>06</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Tomate</li> <li>Bolognesa de vacuno Spaghetti</li> <li>Jalea</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>07</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo blanco Betarraga</li> <li>Croqueta de pescado Puré de Papas</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>08</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Choclo</li> <li>Carne Mechada Arroz</li> <li>Yogur</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Zanahoria</li> <li>Arvejas Partidas</li> <li>Tuti Frutti</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Betarraga</li> <li>Filetillo de pollo Puré Mixto</li> <li>Jalea</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo morado Zanahoria</li> <li>Carne Asada Puré</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino Tomate</li> <li>Salsa de Atún y Crema Espirales</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Betarraga</li> <li>Chapsui de Pollo Arroz Graneado</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino Tomate</li> <li>Porotos con riendas</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo blanco Zanahoria</li> <li>Asado Alemán Arroz Primavera</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Betarraga</li> <li>Tacos de Atún</li> <li>Jalea</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Tomate</li> <li>Pollo Arvejado Arroz Graneado</li> <li>Compota de Fruta</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo blanco Zanahoria</li> <li>Zapallitos Italianos Rellenos con Carne</li> <li>Tuti Frutti</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo blanco Zanahoria</li> <li>Croquetas de Garbanzos Puré de papa</li> <li>Jalea</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Tomate</li> <li>Sopa de Pollo con Fideos</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino Zanahoria</li> <li>Carne al Jugo Arroz Primavera</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo Morado Lechuga</li> <li>Filetillo de Pollo Tortilla de Verduras</li> <li>Yogur</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino Tomate</li> <li>Pescado a la plancha Puré Mixto</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua Jugo bajo en azúcar</li> </ul>

viernes Santo

ICONOGRAFÍA



Juan Pablo Gamonal Fuentes Nutricionista



"Aprender más para servir mejor"

INSTITUTO STA. MARÍA CHILLÁN		MARZO 2024		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>04</b>  1/2 Sándwich de jamón de pavo Agua Jugo bajo en azúcar	<b>05</b>  Yogur Avena o Cereal Agua Jugo bajo en azúcar	<b>06</b>  1/2 Sándwich de Huevo Agua Jugo bajo en azúcar	<b>07</b>  Yogur Fruta de la estación Agua Jugo bajo en azúcar	<b>08</b>  Galletas bajas en azúcar Fruta de la estación Agua Jugo bajo en azúcar
<b>11</b>  Sándwich de queso con Tomate Agua Jugo bajo en azúcar	<b>12</b>  Huevo duro Fruta de la estación Agua Jugo bajo en azúcar	<b>13</b>  Bastones de verdura o 1/2 Sándwich de ave Agua Jugo bajo en azúcar	<b>14</b>  Galletas bajas en azúcar Fruta de la estación Agua Jugo bajo en azúcar	<b>15</b>  Yogur Barra de cereal o cereales Agua Jugo bajo en azúcar
<b>18</b>  1/2 Sándwich de jamón de pavo y queso Agua Jugo bajo en azúcar	<b>19</b>  Cocadas de avena Fruta de la estación Agua Jugo bajo en azúcar	<b>20</b>  Yogur Avena o cereales Agua Jugo bajo en azúcar	<b>21</b>  1/2 Sándwich de Huevo Fruta de la estación Agua Jugo bajo en azúcar	<b>22</b>  Leche en caja Galletas bajas en azúcar Agua Jugo bajo en azúcar
<b>25</b>  Fruta de la estación Yogur Agua Jugo bajo en azúcar	<b>26</b>  Frutos secos o cereal Leche en caja Agua Jugo bajo en azúcar	<b>27</b>  Huevo duro Fruta de la estación Agua Jugo bajo en azúcar	<b>28</b>  Bastones de verdura o 1/2 Sándwich con verduras Agua Jugo bajo en azúcar	<b>29</b>  Yogur Galletón de Avena Agua Jugo bajo en azúcar
<small>Juan Pablo Gamonal Fuentes Nutricionista</small>				



*"Aprender más para servir mejor"*

Sin duda, sabemos que los cambios, en un inicio, cuesta internalizarlos, pero estamos confiados que entre todos podremos acoger esta jornada de manera óptima, paulatina y flexible. Los hábitos se logran a través de la práctica repetitiva.

Muchas gracias.

Cordialmente,



Equipo Directivo

Instituto Santa María Chillán

ism\_corporativo@ismchillan.cl  
www.ismchillan.cl



Telvy Orellana Aparicio

Coordinadora Ciclo Educación Parvularia  
Instituto Santa María Chillán

telvy.orellana@ismchillan.cl  
www.ismchillan.cl

*"Aprovecha todas las ocasiones que el buen Dios te da  
para tu progreso espiritual; pues Él no hace nada en vano  
y sin una sabia intención"*

*Mary Ward*