



## Minuta de Almuerzo y Colaciones

### Primer Ciclo 2025

#### Objetivo de la Minuta de Almuerzo y Colaciones para el Primer Ciclo

##### Contexto y Fundamentación:

La etapa preescolar y los primeros años de la educación básica son fundamentales para el desarrollo físico y cognitivo de los niños. Durante este período, una alimentación equilibrada y saludable desempeña un papel crucial en el crecimiento, el rendimiento académico, la prevención de enfermedades y el establecimiento de hábitos alimentarios que perdurarán toda la vida.

**Objetivo General** Diseñar e implementar una minuta de almuerzo y colaciones para niños de prekínder, kínder, primero y segundo básico que promueva una alimentación saludable, variada y equilibrada, acorde con sus requerimientos nutricionales y necesidades específicas de desarrollo.

##### Objetivos Específicos

**Fomentar hábitos saludables desde la infancia:** Proporcionar opciones de alimentos que estimulen el consumo de frutas, verduras, lácteos, cereales integrales y proteínas de calidad.

**Garantizar una dieta balanceada:** Asegurar que las preparaciones contengan los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas saludables) y micronutrientes (vitaminas y minerales) necesarios para un desarrollo óptimo.

**Prevenir el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición:** Diseñar porciones adecuadas y evitar el uso de alimentos procesados con altos contenidos de azúcares, grasas saturadas y sodio.

**Promover el consumo consciente:** Incentivar a los niños a disfrutar de los alimentos, a comer en un ambiente tranquilo y a escuchar las señales de hambre y saciedad.

**Apoyar el desempeño escolar:** Ofrecer colaciones energéticas pero saludables que favorezcan la concentración, la memoria y la participación activa en las actividades académicas.



## MINUTA DE ALMUERZO:

INSTITUTO STA. MARÍA CHILLÁN					MARZO 2025				
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>03</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Zanahoria</li> <li>Guiso de Lentejas</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>04</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino Tomate</li> <li>Pollo a la plancha Arroz</li> <li>Yogur con fruta</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>05</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Tomate</li> <li>Carne al jugo Puré</li> <li>Compota de fruta</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zanahoria Pepino</li> <li>Arvejas</li> <li>Gelatina</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>07</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Choclo</li> <li>Spagethi con bolognesa</li> <li>Compota de fruta</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>
<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo Zanahoria</li> <li>Porotos con rienda</li> <li>Jalea</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Pepino</li> <li>Filetillo de merluza Pure de papa y zapallo</li> <li>Compota de fruta</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betarraga Zanahoria</li> <li>Pechuga de pollo. Arroz graneado</li> <li>Jalea</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Betarraga</li> <li>Croqueta de Garbanzos</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Zanahoria</li> <li>Carne al jugo Papas cocidas.</li> <li>Gelatina</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>
<b>17</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino Tomate</li> <li>Lentejas</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>18</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo blanco Zanahoria</li> <li>Fajitas de pollo y verduras.</li> <li>Yogur con fruta</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>19</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo Betarraga</li> <li>Tacos de Atún</li> <li>Jalea</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Tomate</li> <li>Filetillo de pollo con Tortilla de verduras</li> <li>Flan</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>21</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Zanahoria</li> <li>Zapallitos Italianos Rellenos con Carne</li> <li>Tuti Frutti</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>
<b>25</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Zanahoria</li> <li>Croqueta de Lentejas Puré de papa.</li> <li>Fruta de la estación.</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>26</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lechuga Tomate</li> <li>Omelette de huevo.</li> <li>Fruta de la estación</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>27</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino Lechuga.</li> <li>Spagethi con bolognesa</li> <li>Yogur con fruta</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>28</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo Morado Lechuga</li> <li>Porotos con rienda</li> <li>Jalea</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>	<b>29</b>	<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</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>
<b>30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pepino Tomate</li> <li>Arvejas partidas</li> <li>Compota de fruta</li> <li>Agua</li> <li>Jugo bajo en azúcar</li> </ul>								

**ICONOGRAFÍA**

Ensalada   
 Plato de Fondo   
 Postre   
 Bebestible

Juan Pablo Gamonal Fuentes  
Nutricionista

## COLACIONES:

INSTITUTO STA. MARÍA CHILLÁN					COLACIONES 2025				
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p>1/2 Sándwich de jamón de pavo Agua Jugo bajo en azúcar</p>		<p>Yogur Avena o Cereal Agua Jugo bajo en azúcar</p>		<p>1/2 Sándwich de Huevo Agua Jugo bajo en azúcar</p>		<p>Yogur Fruta de la estación Agua Jugo bajo en azúcar</p>		<p>Galletas bajas en azúcar Fruta de la estación Agua Jugo bajo en azúcar</p>	

Juan Pablo Gamonal Fuentes  
Nutricionista