



Corporación Educacional C. E. Caracola
Avenida San José 0437, San Bernardo
2 2856 2294

Minuta Semanal 2026				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada ó mix de verduras (palitos de zanahorias, apio, tomate, lechuga), con aceitunas sin carozo o queso fresco. 	Fruta picada o entera (no conserva, no almibar) + botella individual con agua fresca ó agua mineral sin gas. 	1/2 de pan + bebida láctea (probiótico) o 3 o 4 galletas de avena 	Compota natural o fruta picada y oJalea + botella individual con agua fresca ó agua mineral sin gas. 	Yogurt + frutos secos (sin sal), o cereales sin azúcar, ni chocolate, o barrita de cereales sin azúcar. 
Recomendaciones de los especialistas en nutrición				
No es necesario incorporar aceite en las ensaladas, de agregar debe ser una pequeña cantidad. Saleros habrán en todas las salas, sólo debe enviar una mitad de limón o vinagre si es necesario.	Enviar fruta entera es en caso de que a su hijo no le agrade la apariencia de la fruta oxidada. Idealmente debe enviar fruta fresca, no envasada, debido a sus niveles altos de azúcar que exceden lo permitido para su hijo/a.	Evitar el uso permanente de manjar, mayonesa, ketchup, embutidos, margarina, mantequilla. Favorecer el uso de tomate, palta, lechuga, mermelada baja en azúcar, jamón de pavo, quesillo.	Existen diversas marcas que ofrecen compotas con bajos niveles de azúcar y de f á c i l manipulación para los niños, puede también preparar compota casera, cociendo la fruta, sin agregar azúcar.	Los frutos secos mejoran la calidad de los huesos, y aceites como el omega 3, entregan energía. Resulta muy beneficioso para el organismo reemplazar los cereales azucarados por este tipo de alimento.

Considerar

- Que al realizar actividades lúdicas y juegos durante la jornada de clases, los niños y niñas deberán hidratarse frecuentemente, por lo cual **solicitamos enviar a diario una botella de agua recargable** (para uso personal).
- **NO OLVIDAR enviar la colación y los cubiertos que su hijo/a necesita para comer, por ejemplo, cuchara, tenedor de plástico, marcados con el nombre del niño/a en una bolsa de género.**
- No enviar golosinas, bebidas gaseosas, jugos con azúcar, ya que no podrán ser consumidos en el establecimiento; así como también envases o recipientes de vidrio, ya que pueden provocar algún accidente.
- Recordar que la porción que se envía para el consumo del niño/a debe ser acorde a la edad, ya que es sólo una colación (no es desayuno y tampoco almuerzo).
- **El CUMPLIMIENTO de la MINUTA es OBLIGATORIO**, en caso de rechazo o alergia a alguna de las colaciones de la minuta, debe plantearlo a la educadora para establecer las opciones de reemplazo que le entregará el establecimiento, respetando el P.E.I. de la Escuela de Lenguaje y Párvulos Caracola en dónde damos énfasis a la alimentación saludable.

Escuela de Lenguaje y Párvulos Caracola.

Corporación Educacional C. E. Caracola
Avenida San José 0437, San Bernardo
2 2856 2294