**AFICHES DE PROMOCION DE LA VIDA SALUDABLE**

NA
Come Sano y Rico
LECHE
VIDA SANA
Alimentación sana
Deportes
Gillette
Alimentación Sana
Come frutas y toma leche
Realiza ejercicios
YEIMARA
VA
ESQUELETO
Elige vivir Sano
Buena Alimentación
Ejercita tus musculos
VIDA SANA
Duerme bien
Haz Ejercicios
Come bien y rico
PARE

JUNAEB
Ministerio de Educación
Gobierno de Chile

# contrapeso

PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB

Colegio : CUATRO DE OCTUBRE
Comuna: CURANILAHUE
Región : REGIÓN DEL BIO-BIO

## Abril 2019

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla \|<br>Pan Blanco con Margarina \|<br>ALMUERZO: Croquetas de Pescado c/ Arroz Graneado \|<br>Ens. Coliflor \|<br>Yogurt c/Fruta Picada \| | 2<br>DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate \|<br>Pan Blanco con Palta \|<br>ALMUERZO: Comp. Manzana \|<br>Ens. Tomate - Cebolla \|<br>Lentejas Guisadas c/Huevo Molido \| | 3<br>DESAYUNO: Cereal Laminado Chocolate \|<br>Yogurt Liquido Batido Frutilla \|<br>ALMUERZO: Arroz con Leche \|<br>Ens. Repollo - Zanahoria \|<br>Trutro de Pollo al Jugo c/ Mostachiolis Blancos \| | 4<br>DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo \|<br>Pan Integral con Queso Laminado \|<br>ALMUERZO: Carne M en SSa. c/ Pure de Papas (Mitad) \|<br>Ens. Tomate \|<br>Manzana Entera Nat \| | 5<br>DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla \|<br>Pan Integral con Palta \|<br>ALMUERZO: Budin de Zapallito c/Huevo y Arroz Perla \|<br>Duraznos en Conserva (TP) \|<br>Ens. Repollo c/Atun \| | 6 | 7 |
| 8<br>DESAYUNO: Leche blanca con vainilla \|<br>Pan Integral con Pechuga de Pavo \|<br>ALMUERZO: Cerdo en SSa c/ Espirales Blancos \|<br>Ens. Coliflor \|<br>Pure de Fruta \| | 9<br>DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate \|<br>Pan Blanco con Huevo Duro \|<br>ALMUERZO: Ens. Repollo \|<br>Filete de Pescado al Jugo c/ Arroz Perla \|<br>Flan caramelo c/Manzana Rallada \| | 10<br>DESAYUNO: Barra de Cereal Chocolate 20 g \|<br>Leche Sabor Frutilla \|<br>ALMUERZO: Ens. Betrarraga Cebolla \|<br>Filetillo de Pollo al Jugo c/ Papas Rusticas \|<br>Semola c/leche c/Fruta en Conserva \| | 11<br>DESAYUNO: Granola \|<br>Yogurt Liquido Batido Vainilla \|<br>ALMUERZO: Comp. Manzana \|<br>Ens. Tomate c/Palmito \|<br>Porotos c/Tallarines c/ Carne M \| | 12<br>DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate \|<br>Pan blanco con Tomate oregano \|<br>ALMUERZO: Carbonada de Ave \|<br>Ens. Lechuga c/Aceitunas \|<br>Pera Entera Nat \| | 13 | 14 |
| 15<br>DESAYUNO: Leche blanca con vainilla \|<br>Pan Integral con Queso Laminado \|<br>ALMUERZO: Ens. Porotos Verdes - Tomate \|<br>Huevo Revuelto c/ Arroz a la Jardinera \|<br>Semola c/Leche y Mermelada \| | 16<br>DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate \|<br>Pan Blanco con Manjar \|<br>ALMUERZO: Carne M en SSa. c/ Pure de Papas (Mitad) \|<br>Ens. Zanahoria Choclo \|<br>Pera Entera Nat \| | 17<br>DESAYUNO: Avena \|<br>Yogurt Liquido Batido Frutilla \|<br>ALMUERZO: Comp. Manzana \|<br>Ens. Tomate \|<br>Lentejas Guisadas c/Huevo Molido \| | 18<br>DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate \|<br>Pan Integral con Huevo Revuelto \|<br>ALMUERZO: Churrasco de Vacuno c/ Mostacholis Zanahoria \|<br>Ens. Papa Cebolla \|<br>Jalea c/Manzana Natural \| | 19 | 20 | 21 |
| 22<br>DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla \|<br>Pan Blanco con Queso Laminado \|<br>ALMUERZO: Ens. Choclo Arvejas \|<br>Pino de Atun Frio c/ Arroz Graneado \|<br>Semola c/Leche y Mermelada \| | 23<br>DESAYUNO: Leche blanca con chocolate amargo \|<br>Pan Blanco con Palta \|<br>ALMUERZO: Ens. Betrarraga Cebolla \|<br>Huevo Revuelto c/ Fideos Espirales Tricolor \|<br>Pera Entera Nat \| | 24<br>DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla \|<br>Pan Integral con Huevo Revuelto \|<br>ALMUERZO: Arvejas Guisadas c/Carne M \|<br>Comp. Manzana \|<br>Ens. Tomate \| | 25<br>DESAYUNO: Avena \|<br>Yogurt Liquido Batido Vainilla \|<br>ALMUERZO: Ens. Repollo c/Atun \|<br>Flan de caramelo \|<br>Trutro de Pollo al Jugo c/ Arroz Perla \| | 26<br>DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate \|<br>Pan Blanco con Pechuga de Pavo \|<br>ALMUERZO: Charquican con Huevo Duro \|<br>Ens. Lechuga c/Pollo \|<br>Manzana Entera Nat \| | 27 | 28 |
| 29<br>DESAYUNO: Leche Sabor Chocolate \|<br>Pan blanco con Tomate oregano \|<br>ALMUERZO: Croquetas de Pescado c/ Arroz a la Jardinera \|<br>Ens. Porotos Verdes - Tomate \|<br>Yogurt c/Fruta Picada \| | 30<br>DESAYUNO: Leche Sabor Frutilla \|<br>Pan Integral con Palta \|<br>ALMUERZO: Churrasco de Vacuno c/ Mostacholis Zanahoria \|<br>Ens. Betarraga - Zanahoria c/Huevo \|<br>Pera Entera Nat \| | | | | | |

12/11/2019 02:30:54

CUADRO 1

PLANIFICACIÓN DE MINUTAS

| EMPRESA: | ALISERVICE SA | MINUTA APROBADA POR CARTA N° 481 CON FECHA 20/08/2019 | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| NIVEL : | BÁSICA | TIPO COCINA : CONVENCIONAL | AREA : URBANO RURAL | | MES: SEPTIEMBRE 2019 |
| Día | DESAYUNO | | ALMUERZO | | |
| | PORC.LIQUIDA | PORC.SOLIDA | ENSALADA/ENTRADA | PLATO DE FONDO | | POSTRE |
| 02-sept-19 | Leche Sabor Vainilla | Pan Blanco con Mermelada Damasco | Ens. Tomate Cebolla c/Atún | Huevo Revuelto c/ | Arroz Graneado | Yogurt c/Fruta Picada |
| 03-sept-19 | Yogurt Líquido Batido Frutilla | Cereal Laminado Maiz | Ens. Zanahoria Choclo | Budín de Pescado c/ | Puré de Papas (Mitad) | Arroz con Leche |
| 04-sept-19 | Leche Sabor Vainilla | Pan Integral con Queso Laminado | Ens. Tomate c/Atún | Porotos c/Tallarines c/ Carne M | | Manzana Entera Nat |
| 05-sept-19 | Leche blanca con chocolate amargo | Pan Blanco con Huevo Duro | Ens. Betrarraga Cebolla | Filetillo de Pollo al Jugo c/ | Fideos Espirales Tricolor | Pera Entera Nat |
| 06-sept-19 | Leche Sabor Vainilla | Pan blanco con Tomate orégano | Ens. Repollo c/Palmitos | Charquicán de Cochayuyo | | Manzana Entera Nat |
| | | | | | | |
| 09-sept-19 | Yogurt Líquido Batido Frutilla | Granola | Ens. Porotos Verdes - Tomate | Croquetas de Pescado c/ | Mostacholis Zanahoria | Pera Entera Nat |
| 10-sept-19 | Leche Sabor Vainilla | Pan Blanco con Pechuga de Pavo | Ens. Repollo c/Queso cubo | Churrasco de Vacuno c/ | Arroz a la Jardinera | Flan caramelo c/Fruta en Conserva |
| 11-sept-19 | Leche Sabor Chocolate | Pan Integral con Palta | Ens. Tomate c/Atún | Arvejas Guisadas c/Huevo Molido | | Comp. Manzana |
| 12-sept-19 | Leche blanca con frutilla | Pan Blanco con Huevo Revuelto | Ens. Betrarraga Cebolla | Carne M en SSa. c/ | Papas Rústicas | Pera Entera Nat |
| 13-sept-19 | Leche Sabor Chocolate | Pan Integral con Tomate orégano | Ens. Lechuga (Preelab) | Budín de Verduras c/Huevo | Arroz Perla | Yogurt c/Fruta Picada |
| | | | | | | |
| 16-sept-19 | Leche Sabor Chocolate | Pan Blanco con Margarina | Ens. Tomate - Cebolla | Cerdo en SSa c/ | Espirales Zanahoria | Manzana Entera Nat |
| 17-sept-19 | Leche blanca con vainilla | Pan Blanco con Queso Laminado | Ens. Lechuga (Preelab) | Trutro de Pollo al Jugo c/ | Arroz Perla | Flan caramelo c/Fruta en Conserva |
| | | | | | | |
| 23-sept-19 | Leche blanca con frutilla | Pan Blanco con Huevo Revuelto | Ens. Porotos Verdes | Churrasco de Vacuno c/ | Espirales Zanahoria | Sémola c/Leche y Mermelada |
| 24-sept-19 | Leche Sabor Chocolate | Pan Integral con Palta | Ens. Choclo Arvejas | Filete de Pescado al Jugo c/ | Arroz Graneado | Duraznos en Conserva (TP) |
| 25-sept-19 | Yogurt Líquido Batido Frutilla | Cereal Laminado Maiz | Ens. Betrarraga Cebolla | Arvejas Guisadas c/Huevo Molido | | Puré de Fruta |
| 26-sept-19 | Leche Sabor Vainilla | Pan Blanco con Queso Laminado | Ens. Tomate | Trutro de Pollo al Jugo c/ | Puré de Papas (Mitad) | Manzana Entera Nat |
| 27-sept-19 | Leche Sabor Chocolate | Pan Integral con Pechuga de Pavo | Ens. Repollo c/Pollo | Budín de Zapallito c/Huevo | Espirales Zanahoria | Pera Entera Nat |
| | | | | | | |
| 30-sept-19 | Yogurt Líquido Batido Vainilla | Avena | Ens. Coliflor | Pino de Atún c/ | Puré de Papas (Mitad) | Sémola c/Leche y Mermelada |

Emisión : 30/07/2019 14:08:15

5086 Cuatro de Octubre
Curanilahue 121-4103

**Escuela D-760**
**4 de Octubre**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE ACTIVIDAD** | Actividades deportivas al aire libre |
| **OBJETIVO** | Practicar actividad física en el sector del Balneario Municipal "Piscina" |
| **RESPONSABLE** | Comunidad educativa |
| **BENEFICIADOS** | Comunidad educativa |
| **DESARROLLO ACTIVIDADES** | En el sector piscina de nuestra comuna, característico por áreas verdes, zona de juegos y rio, se realizó una actividad para celebrar el Día de la Educación Física con diferentes juegos, deportes y dinámicas, en conjunto con toda la comunidad educativa. |

**Escuela D-760**
**4 de Octubre**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE ACTIVIDAD** | Zumba y actividad física al aire libre |
| **OBJETIVO** | Participar de las actividades físicas en el sector Piscina |
| **RESPONSABLE** | Comunidad educativa<br>Polideportivo comunal |
| **BENEFICIADOS** | Comunidad educativa |
| **DESARROLLO ACTIVIDADES** | En el sector piscina se realizó la actividad zumba al aire libre, donde participaron nuestros estudiantes bailando. Conjuntamente se realizaron otras actividades físicas. |

PARTIDA