



MINUTA DE ALMUERZO INSTITUTO O'HIGGINS DE MAIPÚ

ABRIL 2018

KAREN ACEVEDO G. FONONO: +56 9 53827428

LLAMADOS SE ATIENDEN HASTA LAS 16:00 HRS.

RESOL. SANITARIA 026391/2011

karenacevedo27@hotmail.com

LUNES 02	CALORÍAS	MARTES 03	CALORÍAS	MIÉRCOLES 04	CALORÍAS	JUEVES 05	CALORÍAS	VIERNES 06	CALORÍAS	ENSALADA GRAMAJE CALORIAS
ESTOFADO DE POLLO	296 KCAL	LENTEJAS CON HUEVO	424 KCAL	POLLO ASADO CON ARROZ	478 KCAL	ARROZ A LA VALENCIANA	363 KCAL	LASAÑA ITALIANA	303 KCAL	LECHUGA 120 GR 23 KCAL
SPAGUETTI CON SALSA BOLOGÑESA	397 KCAL	ASADO ALEMÁN CON ARROZ	431 KCAL	NUGGET CON CORBATITAS	336 KCAL	CARBONADA DE CARNE	288 KCL.		156 KCAL	BETARRAG 120 GR 49 KCAL
QUESILLO CON ENSALADAS	172 KCAL	OMELETTE DE VERDURAS	156 KCAL	POLLO CON ENSALADAS	166 KCAL	FAJITA CON ATÚN	278 KCAL	ENSALADA CON ROLLITO DE JAMÓN		TOMATE 120 GR 24 KCAL
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	PEPINO 120 GR 16 KCAL
SEMOLA CON LECHE	90 KCAL	JALEA	29 KCAL	FLAN	99 KCAL	HELADO	50 KCL	JALEA	99 KCAL	REPOLLO 120 GR 37 KCAL
LUNES 09	CALORÍAS	MARTES 10	CALORÍAS	MIÉRCOLES 11	CALORÍAS	JUEVES 12	CALORÍAS	VIERNES 13	CALORÍAS	ZANAHORI 120 GR 103 KCAL
POROTOS CON CHORIZO	367 KCAL	GUISO DE ZAPALLO CPAPAS DORADAS	295 KCAL	SHAPSUI DE POLLO CON ARROZ	336 KCAL	HAMBURGUESA CON ARROZ	573 KCAL	PAPAS A LA CREMA CON PULPA		
ARROZ CON CROQUETAS	388 KCAL	SPAGUETTI CON SALSA BOLOGNESA	397 KCAL	PULPA AL JUGO C CORBATITAS		CHARQUICAN	381 KCAL	A LA MOSTAZA	451 KCAL	
ENSALADAS CON QUESILLO	172 KCAL	QUICHE DE CEBOLLA	517 KCAL	ATÚN CON ENSALADAS	133 KCAL	ROLLITO DE JAMÓN CON ENSALADA	180 KCAL	OMELETTE DE VERDURAS	156 KCAL	
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	
SEMOLA	90 KCAL	JALEA	29 KCAL	FLAN	99 KCAL	ARROZ CON LECHE	90 KCAL	SEMOLA CON LECHE	90 KCAL	POSTRE GRAMAJE CALORIAS
LUNES 16	CALORÍAS	MARTES 17	CALORÍAS	MIÉRCOLES 18	CALORÍAS	JUEVES 19	CALORÍAS	VIERNES 20	CALORÍAS	FLAN 125 GR 99 KCAL
CAZUELA DE VACUNO	293 KCAL	ASADO ALEMÁN CON ARROZ	430 KCAL	CAZUELA DE AVE	296 KCAL	ALBONDIGAS CON PAPAS DORADAS	272 KCAL	POLLO ARVEJADO CON PÚRE	445 KCAL	SÉMOLA/L 125 GR 90 KCAL
CORBATITAS CON SALSA DE ATUN	397 KCAL	LENTEJAS CON CHORIZO	474 KCAL	ESPIRAL CON SALSA ALFREDO	482 KCAL	ARROZ CON NUGGET	388 KCAL	POLLO CON VERDURAS AL WOK	192 KCL	ARROZ /LE 125 GR 90 KCAL
ARROZ A LA PALTA CON ENSALADA	306KCAL	OMELETTE DE VERDURAS	156 KCAL	ATÚN CON TORTILLAS	173 KCAL	QUESILLO CON ENSALADAS	172 KCAL			MANZANA 100 GR 56 KCAL
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	NARANJA 100 GR 40 KCAL
FLAN	99 KCAL	JALEA	29 KCAL	SEMOLA	90 KCAL	MOUSSE CHOCOLATE	90 KCAL	FLAN	99 KCAL	PERA 100 GR 55 KCAL
LUNES 23	CALORÍAS	MARTES 24	CALORÍAS	MIÉRCOLES 25	CALORÍAS	JUEVES 26	CALORÍAS	VIERNES 27	CALORÍAS	PLATANO 100 GR 94 KCAL
CHULETA CON ARROZ	573 KCAL	POROTOS CON CHORIZO	367 KCAL	PURÉ CON ESCALOPE KAISER	385 KCAL	POLLO ASADO CON PAPAS FRITAS	478 KCAL	TALLARIN SALTEADO CON POLLO		
CARBONADA DE POLLO	290 KCAL	SPAGUETTI CON SALSA BOLOGNESA	397 KCAL	ESTOFADO DE CARNE	316 KCAL.	ARROZ A LA VALENCIANA	363 KCAL	POLLO CON ENSALADAS	166 KCAL.	
ROLLITO DE JAMÓN CON ENSALADA	180 KCAL	ENSALADAS CON QUESILLO	172 KCAL	OMELETTE NAPOLITANO	270 KCAL	ATÚN CON ENSALADAS	133 KCAL			
SALAD BAR	42 KCAL	ARROZ PALTA CON ENSALADAS	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL			
JALEA	29 KCAL	SEMOLA	90 KCAL	FLAN	99 KCAL	ARROZ CON LECHE	90 KCAL			
LUNES 30	CALORÍAS									
STROGONOFF/ARROZ	473KCAL									
ESPIRALES CON SALSA BOLOGNESA	397 KCAL									
ROLLITO DE JAMÓN CON ENSALADA	180 KCAL									
SALAD BAR	42 KCAL									
JALEA	29 KCAL									

	NIÑOS DE 6 A 10 AÑOS	ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS	HOMBRE CON ACTIVIDAD LIGERA	MUJER CON ACTIVIDAD LIGERA
CONSUMO DIARIO DE CALORIAS APROPIADAS PARA EL ALUMINO	1870 KCAL APROX.	2300 KCAL APROX	2700 KCAL APROX	2030 KCAL APROX.

TICKET DIARIO DE ALMUERZO SE COMPRA EN EL CASINO	SALAD BAR: SURTIDO DE ENSALADAS A ELECCIÓN.	VALORES TICKET \$2300	CANCELAR FAVOR SIEMPRE ENVIAR AL CORREO
CURSOS MENORES CON EL APOYO DE PROFESORAS JEFES		MENSUALES:	PRIMEROS COMPROBANTE DE TRANSFERENCIA
MENÚ HIPOCALORICO Y DIETA BLANDA SE DEBE SOLICITAR ANTES DE LAS 10 EN CASINO		LUNES A JUEVES: \$37400	5 DÍAS CON NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO/A
(se incluye pan y jugo todos los días)		LUNES A VIERNES: \$46200	HÁBILES
"NUESTRO MENÚ ESTA SUJETO A MODIFICACIÓN"		SE RESPETARA LA INASISTENCIA DE ALUMNO	
(LA ELABORACIÓN DE NUESTRO MENÚ FUE HECHO CON LA ASESORÍA DE UNA NUTRICIONISTA.)		CON TICKET MENSUAL CON AVISO VIA TELEFÓNICA	
		ANTES DE LAS 10 EN CASINO.	

