



# MINUTA DE ALMUERZO INSTITUTO O'HIGGINS DE MAIPÚ

diciembre 2017

KAREN ACEVEDO G. FONONO: 232316243

[KARENACEVEDO27@HOTMAIL.COM](mailto:KARENACEVEDO27@HOTMAIL.COM)

RESOL. SANITARIA 026391/2011

								VIERNES 01	CALORÍAS	ENSALADA	GRAMAJE CALORIAS
								CHULETA CON PAPA DORADA	573 KCAL	LECHUGA	120 GR 23 KCAL
										BETARRAGA	120 GR 49 KCAL
								POLLO A LA PLANCHA/ENSALADA	166 KCAL	TOMATE	120 GR 24 KCAL
								SALAD BAR	42 KCAL	PEPINO	120 GR 16 KCAL
								MOUSSE CHOCOLATE	90 KCAL	REPOLLO	120 GR 37 KCAL
LUNES 04	CALORÍAS	MARTES 05	CALORÍAS	MIÉRCOLES 06	CALORÍAS	JUEVES 07	CALORÍAS	VIERNES 08	CALORÍAS	ZANAHORIA	120 GR 103 KCAL
ASADO ALEMÁN CON ARROZ	431 KCAL	GUIZO ZAPALLO ITALIANO/PAPAS FRITAS	375 KCAL	CHARQUICÁN	381 KCAL	POLLO ASADO/ARROZ PRIM.	358 KCAL	FERIADO			
LENTEJAS/HUEVO DURO	424 KCAL	ESPIRAL CON SALSA BOLOGNESE	336 KCAL	NUGGET CON ESPITALES	498 KCAL	CARBONADA DE CARNE	288 KCAL				
ARROZ A LA PALTA/ENSALADA	306 KCAL	FAJITA DE POLLO	299 KCAL	ENSALADA CON QUESILLO	172 KCAL	OMELET NAPOLITANO	310 KCAL				
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL				
SEMOLA CON LECHE	90 KCAL	JALEA	29 KCAL	FLAN	99 KCAL	ARROZ CON LECHE	90 KCAL				
LUNES 11	CALORÍAS	MARTES 12	CALORÍAS	MIÉRCOLES 13	CALORÍAS	JUEVES 14	CALORÍAS	VIERNES 15	CALORÍAS	POSTRE	GRAMAJE CALORIAS
SPAGUETTI CON SALSA ALFREDO	482 KCAL	ESTOFADO DE CARNE	385 KCAL	CAZUELA DE AVE	296 KCAL	ALBONDIGAS CON ARROZ	573 KCAL			FLAN	125 GR 99 KCAL
CARBONADA DE POLLO	290 KCAL	ARROZ A LA VALENCIANA	363 KCAL	CROQUETA DE POLLO/CORBATITAS	498 KCAL	POROTOS CON CHORIZO	398 KCAL	VACACIONES		SÉMOLA/LECHE	125 GR 90 KCAL
ATÚN CON TORTILLAS	173 KCAL	KITCHE DE VERDURAS	517 KCAL	ROLLITO DE JAMÓN	192 KCAL	POLLO A LA PLANCHA/ENSALADA	166 KCAL			ARROZ /LECHE	125 GR 90 KCAL
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL			MANZANA	100 GR 56 KCAL
FLAN	99 KCAL	JALEA	29 KCAL	SEMOLA	90 KCAL	MOUSSE CHOCOLATE	90 KCAL			NARANJA	100 GR 40 KCAL
LUNES 18	CALORÍAS	MARTES 19	CALORÍAS	MIÉRCOLES 20	CALORÍAS	JUEVES 21	CALORÍAS	VIERNES 22	CALORÍAS	PERA	100 GR 55 KCAL
										PLATANO	100 GR 94 KCAL
LUNES 25	CALORÍAS	MARTES 26	CALORÍAS	MIÉRCOLES 27	CALORÍAS	JUEVES 28	CALORÍAS	VIERNES 29	CALORÍAS		

	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 ALUMNO	1870 KCAL APROX.	2300 KCAL APROX	2700 KCAL APROX	2030 KCAL APROX.
TICKET DIARIO DE ALMUERZO SE COMPRO EN EL CASINO CURSOS MENORES CON EL APOYO DE PROFESORAS JEFES MENÚ HIPOCALORICO Y DIETA BLANDA SE DEBE SOLICITAR ANTES DE LAS 10 EN CASINO (se incluye pan y jugo todos los días) <b>"NUESTRO MENÚ ESTA SUJETO A MODIFICACIÓN"</b>			<b>VALORES TICKET \$2200</b> <b>MENSUALES:</b> <b>LUNES A JUEVES: \$16800</b> <b>LUNES A VIERNES: \$18900</b>	<b>CANCELAR PRIMERO</b> <b>5 DÍAS HÁBILES</b> <b>SALAD BAR: SURTIDO DE ENSALADAS A ELECCIÓN.</b> <b>mensuales descontar 1 día por el lunes 20 nov.</b>
( LA ELABORACIÓN DE NUESTRO MENÚ FUE HECHO CON LA ASESORÍA DE UNA NUTRICIONISTA.)			SE RESPETARA LA INASISTENCIA DE ALUMNO CON TICKET MENSUAL CON AVISO VIA TELEFÓNICA ANTES DE LAS 10 EN CASINO.	