



**MINUTA DE ALMUERZO**  
**INSTITUTO O'HIGGINS DE MAIPÚ**  
 MAYO 2018

KAREN ACEVEDO G.

FONO: +56 9 53827428

LLAMADOS SE ATIENDEN HASTA LAS 16:00 HRS.

RESOL. SANITARIA 026391/2011

[karenacevedo27@hotmail.com](mailto:karenacevedo27@hotmail.com)

	CALORÍAS	MARTES 01	CALORÍAS	MIÉRCOLES 02	CALORÍAS	JUEVES 3	CALORÍAS	VIERNES 04	CALORÍAS	ENSALADA	GRAMAJE
		FERIADO		CHARQUICAN	381 KCAL	CARBONADA DE CARNE	288 KCAL	POLLO ASADO CON ARROZ	358 KCL.	LECHUGA	120 GR
				FIDEOS CON SALSA DE ATÚN	394 KCAL	NUGGET PAPAS FRITAS	550 KCAL		156 KCAL	BETARRAGA	120 GR
				ATÚN C TORTILLA ZAPALLO ITALIANO	173 KCAL	ENSALADA CON QUESILLO	172 KCAL	OMELETTE DE VERDURAS	156KCAL.	TOMATE	120 GR
				SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL			PEPINO	120 GR
				JALEA	29 KCAL	FLAN	99 KCAL	SEMOLA CON LECHE	90 KCAL.	REPOLLO	120 GR
<b>LUNES 07</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>MARTES 08</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>MARTES 08</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>VIERNES 11</b>	<b>CALORÍAS</b>	ZANAHORIA	120 GR
PANTRUCAS	360 KCAL	SHAPSUI DE POLLO CON ARROZ	336 KCAL	ALBONDIGAS CON ARROZ	268 KCAL	CROQUETA DE POLLO CON PAPAS FRITAS	375 KCAL	LASAÑA IATIANA			
CORBATITAS CON SALSA BOLOGNESA	397 KCAL	LENTEJAS/HUEVO DURO	424 KCAL	ROLLITO DE JAMÓN CON ENSALADA	180 KCAL	CAZUELA DE AVE	296 KCAL		451 KCAL		
KITCHE DE POLLO	517 KCAL	ARROZ A LA PALTA/ENSALADA	306 KCAL	CARBONADA DE POLLO	290 KCAL	FAJITA DE POLLO	305 KCAL.	ENSALADAS CON QUESILLO	172 KCAL		
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL		
FLAN	99 KCAL	SEMOLA CON LECHE	90 KCAL	FLAN	99 KCAL	JALEA	29 KCAL	ARROZ CON LECHE	90 KCAL	POSTRE	GRAMAJE
<b>LUNES 14</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>VIERNES 18</b>	<b>CALORÍAS</b>	FLAN	125 GR
ESTOFADO DE AVE	296 KCAL	ALBONDIGAS CON PAPAS DORADAS	272 KCAL	POLLO ASADO/ARROZ PRIM.	358 KCAL	CHULETA CON CORBATITAS	430 KCAL	HAMBURGUESA CON ARROZ	573 KCAL	SÉMOLA/LECHE	125 GR
ESPIRAL CON SALSA ALFREDO	482 KCAL	ARROZ A LA VALENCIANA	363 KCAL	AJIACO DE CARNE	288 KCAL	LENTEJAS CON CHORIZO	474 KCAL			ARROZ /LECHE	125 GR
TORTILLAS DE VERDURAS	173 KCAL	QUESILLO CON ENSALADAS	172 KCAL	OMELETTE NAPOLITANO	310 KCAL	ENSALADA CESÁR	156 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	MANZANA	100 GR
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL			NARANJA	100 GR
SEMOLA	90 KCAL	MOUSSE CHOCOLATE	90 KCAL	ARROZ CON LECHE	90 KCAL	JALEA	29 KCAL	JALEA	29KCAL.	PERA	100 GR
<b>MARTES 21</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>VIERNES 25</b>	<b>CALORÍAS</b>	PLATANO	100 GR
		GUIZO DE ZAPALLO CPAPAS DORADAS	295 KCAL.	ESCALOPA KAISER CON ARROZ	385 KCAL	PAPAS FRITAS CON NUGGET	550 KCAL	CORBATITAS CON SALSA DE ATÚN	394 KCAL		
FERIADO		SPAGUETTI CON SALSA BOLOGNESA	397 KCAL	CHARQUICAN	381 KCAL	ARROZ CON CHURRASCO	288 KCL.				
		KITCHE DE VERDURAS	513 KCAL.	POLLO PLANCHA CON ENSALADA	180 KCAL	FAJITA CON ATÚN	278 KCAL	BUDIN DE VERDURAS	218 KCAL.		
		SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL		
		SEMOLA	90 KCAL	ARROZ CON LECHE	90 KCAL	JALEA	29 KCL	ARROZ CON LECHE	90 KCAL		
<b>LUNES 28</b>	<b>CALORÍAS</b>	<b>MARTES 29</b>		<b>MIÉRCOLES 30</b>		<b>JUEVES 31</b>					
STROGONOFF/ARROZ	473KCAL	POROTOS CON CHORIZO	367 KCAL	CAZUELA DE VACUNO	293 KCAL	CARBONADA DE AVE	260 KCAL				
ESPIRALES CON SALSA BOLOGNESA	397 KCAL	SPAGUETTI CON SALSA ALFREDO	482 KCAL	PULPA AL JUGO CON ARROZ	367 KCAL	POLLO ASADO CON PAPAS FRITAS	478 KCAL				
ROLLITO DE JAMÓN CON ENSALADA	180 KCAL	ENSALADAS CON QUESILLO	172 KCAL	ARROZ A LA PALTA CON ENSALADA	306 KCAL	TORTILLAS DE VERDURAS	173 KCAL.				
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL				
JALEA	29 KCAL	SEMOLA	90 KCAL	FLAN	99 KCAL	ARROZ CON LECHE	90 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 ALUMNO	1870 KCAL APROX.	2300 KCAL APROX	2700 KCAL APROX	2030 KCAL APROX.
TICKET DIARIO DE ALMUERZO SE COMPRA EN EL CASINO			VALORES TICKET DIARIO \$23	CANCELAR
CURSOS MENORES CON EL APOYO DE PROFESORAS JEFES			<b>DATOS PARA TRANSFERENCIA</b>	<b>MENSUALES:</b>
MENÚ HIPOCALORICO Y DIETA BLANDA SE DEBE SOLICITAR( ANTES DE LAS 10 EN CASINO)			BANQUETERA KAREN ACEVEDO GARCES E.I.R.L	LUNES A JUEVES: \$37400
(se incluye pan y jugo todos los dias)			BCO SANTANDER NRO CUENTA CTE: 71718956	LUNES A VIERNES: \$46200
"NUESTRO MENÚ ESTA SUJETO A MODIFICACIÓN"			RUT: 76.747.966-2 GIRO: BANQUETERA	SE RESPETARA LA INASISTENCIA DE ALUMNO/A
( 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.

**FAVOR SIEMPRE ENVIAR AL CORREO COMPROBANTE DE TRANSFERENCIA CON NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO/A**



CALORIAS
23 KCAL
49 KCAL
24 KCAL
16 KCAL
37 KCAL
103 KCAL

CALORIAS
99 KCAL
90 KCAL
90 KCAL
56 KCAL
40 KCAL
55 KCAL
94 KCAL