



MINUTA DE ALMUERZO

# INSTITUTO O'HIGGINS DE MAIPÚ

ABRIL -2024

KAREN ACEVEDO G.	
FONO:+56 9 77086366	
RESOL. SANITARIA 026391/2011	
<a href="mailto:casino-iom21@hotmail.com">casino-iom21@hotmail.com</a>	

LUNES 01	CALORÍAS	MARTES 02	CALORÍAS	MIÉRCOLES 03	CALORÍAS	JUEVES 04	CALORÍAS	VIERNES 05	CALORÍAS
CHULETA CON ARROZ CHAUFAN	397 KCAL	PAPAS DORADAS CON BISTEC.	393 KCAL	PASTA BOLOÑESA/ALFREDO	397 KCAL	TORTILLA ESPAÑOLA	373KCAL		
ESTOFADO AVE	381 KCAL.	POROTOS CON MAZAMORRA	397 KCAL	VARITAS PESCADO /VERDURAS ASADA	393 KCAL	HAMBURGUESA CON PAPAS FRITAS	550 KCAL		
FAJITAS CON POLLO	297 KCAL	SALPICÓN DE POLLO	278 KCAL	ENSALADA CESAR	297 KCAL	ATÚN CON ENSALADAS	233 KCAL		
SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL		
LUNES 08	CALORÍAS	MARTES 09	CALORÍAS	MIÉRCOLES 10	CALORÍAS	JUEVES 11	CALORÍAS	VIERNES 12	CALORÍAS
PANTRUCAS	288 KCAL	LENTEJAS CON HUEVO	424 KCAL	CARBONADA DE CARNE	387 KCAL	PAPAS FRITAS CON POLLO ASADO	573 KCAL		
SPAGUETTI S. BOLOGNESA/ALFREDO	397 KCAL	SHAPSUI DE POLLO CON ARROZ	431 KCAL	PURÉ CON PULPA ARVEJADA	363 KCAL	AJIACO	288 KCL.		
ARROZ A LA PALTA CON ENSALADA	306KCAL	ENSALADAS CON QUESILLO	172 KCAL	KITCHE DE VERDURAS	517 KCAL	PANQUEQUES CON VERDURAS	133 KCAL		
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL		
LUNES 15	CALORÍAS	MARTES 16	CALORÍAS	MIÉRCOLES 17	CALORÍAS	JUEVES 18	CALORÍAS	VIERNES 19	CALORÍAS
GARBANZOS CON CHORIZO	367 KCAL	CAZUELA DE AVE	296 KCAL	POLLO GRILLE C VERDURAS	296 KCAL	NUGGET C PAPAS FRITAS	573 KCAL		
ALBONDIGA EN SALSA C ARROZ PRIN	326 KCAL	CORBATITAS CON S.CHAMPIÑON BOLOÑESA	397 KCAL	LOMITO DE CERDO CON PAPA RÚSTICA	393 KCAL	CHARQUICAN CON HUEVO	381 KCAL		
ENSALADA DE QUINOA	236KCAL	POLLO CON ENSALADAS	172 KCAL	OMELETTE NAPOLITANO	270 KCAL	ROLLITO DE JAMÓN CON ENSALADA	166 KCAL		
SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL		
LUNES 22	CALORÍAS	MARTES 23	CALORÍAS	MIÉRCOLES 24	CALORÍAS	JUEVES 25	CALORÍAS	VIERNES 26	CALORÍAS
ARROZ A LA VALENCIANA	363 KCAL	CARBONADA	296 KCAL	STROGONOFF CON ARROZ	385 KCAL	SALCHICHA SUREÑA/ PAPAS FRITAS	537 KCAL		
POROTOS CON RIENDA	424 KCAL	ESCALOPA KAYSER C/PURÉ	385 KCAL	ASADO ALEMÁN C ESPIRALES	323 KCAL	PASTEL DE PAPA	351 KCAL		
SALPICON DE POLLO	278 KCAL.	ENSALADAS DE GARBANZOS	180 KCAL	TORTILLA CON HAMB.SALMÓN	310 KCAL	POLLO A LA PLANCHA/ENSALADA	166 KCAL		
SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL		
LUNES 29	CALORÍAS	MARTES 30	CALORÍAS	MIÉRCOLES	CALORÍAS	JUEVES	CALORÍAS	VIERNES	CALORÍAS
BISTEC CON PURÉ	293 KCAL	LENTEJAS GUIADAS	397 KCAL						
TOMATICAN	385 KCAL	POLLO AL JUGO CON ARROZ	567 KCAL						
OMELLETE DE ZANAHORIA /QUESO	172 KCAL	MOLDE DE ATÚN /ENSALADA	278 KCAL						
SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL						

		<b>NINOS DE 6 A 10 ANOS</b>		<b>ADOLESCENTES DE 11 A 18 ANOS</b>		<b>HOMBRE CON ACTIVIDAD LIGERA</b>		<b>MUJER CON ACTIVIDAD LIGERA</b>	
CONSUMO DIARIO DE CALORIAS APROPIADAS PARA EL ALUMNO		1870 KCAL APROX.		2300 KCAL APROX		2700 KCAL APROX		2030 KCAL APROX.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>* TICKET DIARIO DE ALMUERZO SE COMPRA EN EL CASINO</li> <li>* CURSOS MENORES CON EL APOYO DE PROFESORAS JEFES</li> <li>* MENÚ HIPOCALORICO Y DIETA BLANDA SE DEBE SOLICITAR ANTES DE LAS 10 EN CASINO (menú incluye: plato principal, ensalada jugo natural.)</li> </ul> <p><b>"NUESTRO MENÚ ESTA SUJETO A MODIFICACIÓN"</b></p> <p>( LA ELABORACIÓN DE NUESTRO MENÚ FUE HECHO CON LA ASESORÍA DE UNA NUTRICIONISTA.)</p>	<b>DATOS PARA TRANSFERENCIA</b>	<b>VALORES TICKET \$4.000</b>	CANCELAR PRIMEROS 5 DÍAS HÁBILES	<b>FAVOR SIEMPRE ENVIAR COMPROBANTE DE TRANSFERENCIA CON NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO/A AL WHATSAPP.</b>	
		BANQUETERA KAREN ACEVEDO GARCES E.I.R.			<b>PARA LLEVAR \$4.500</b>
		BCO. SANTANDER NRO CTA CTE: 71718956			
		RUT: 76.747.966-2 GIRO: BANQUETERA			
	<a href="mailto:casino-iom21@hotmail.com">casino-iom21@hotmail.com</a>			FONO:+56 9 77086366	

















