



MINUTA DE ALMUERZO INSTITUTO O'HIGGINS DE MAIPÚ

marzo 2025

KAREN ACEVEDO G.
FONO:+56 9 77086366
RESOL. SANITARIA 026391/20:
casino-iom21@hotmail.com

| LUNES 10 | | MARTES 11 | | MIÉRCOLES 12 | | JUEVES 13 | | VIERNES 14 | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------|----------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| GUIZO ZAPALLO CON PAPAS | 385 KCAL | SALPICÓN DE POLLO | 288 KCAL | SPAGUETTI BOLOÑESA/ALFREDO | 397 KCAL | HAMBURGUESA/PAPAS FRITAS | 437 KCAL | | |
| BISTEC CON PURÉ | 385 KCAL | POLLO A LA PLANCHA ARROZ | 367 KCAL | CHARQUICAN CON HUEVO FRITO | 296 KCAL. | POROTOS CON PILCO | 363 KCAL | | |
| POLLO CON ENSALADAS | 236KCAL | QUESILLO CON ENSALADAS | 172 KCAL | OMELETTE NAPOLITANO | 270 KCAL | ROLLITO DE JAMÓN CON ENSALADA | 186 KCAL | | |
| SALAD BAR/JUGO | | SALAD BAR/JUGO | | SALAD BAR/JUGO | | SALAD BAR/JUGO | | | |
| LUNES 17 | | MARTES 18 | | MIÉRCOLES 19 | | JUEVES 20 | | VIERNES 21 | |
| PECHUGA APANADA ARROZ | 397 KCAL | PURÉ CON SALCHICHAS | 393 KCAL | CORBATITAS SALSA BLCA.DE POLLO | 397 KCAL | LASAÑA DE VERDURAS | 373KCAL | | |
| LENTEJAS GUISADAS | 381 KCAL | TOMATICÁN CON PAPAS | 397 KCAL | PASTEL DE PAPAS | 393 KCAL | NUGGET CON PAPAS FRITAS | 550 KCAL | | |
| OMELLETE DE ZANAHORIA / | 172 KCAL | ENSALADA CESAR | 278 KCAL | CROQUETA DE LENTEJAS C/ENSALAD | 297 KCAL | MOLDE ATÚN CON ENSALADAS | 233 KCAL | | |
| SALAD BAR/JUGO | | SALAD BAR/JUGO | | SALAD BAR/JUGO | 42 KCAL | SALAD BAR/JUGO | | | |
| LUNES 24 | | MARTES 25 | | MIÉRCOLES 26 | | JUEVES 27 | | VIERNES 28 | |
| ARROZ A LA VALENCIANA | 363 KCAL | CAZUELA | 296 KCAL | CARBONADA CARNE | 385 KCAL | POLLO ASADO/ PAPAS FRITAS | 437 KCAL | | |
| GARBANZOS CON QUINOA | 424 KCAL | PAPAS RÚSTICA CON CHULETA | 385 KCAL | ESPIRALES BOLOÑESA/CHAMPIÑON | 397 KCAL | PASTEL DE PAPA | 351 KCAL | | |
| ATÚN CON ENSALADA | 266 KCAL | OMELETTE CHAMPIÑON QUESO | 280 KCAL | ENSALADA MEDITERRANEA | 310 KCAL | POLLO A LA PLANCHA/ENSALADA | 266 KCAL | | |
| SALAD BAR/JUGO | | SALAD BAR/JUGO | | SALAD BAR/JUGO | | SALAD BAR/JUGO | | | |
| LUNES 31 | | NIÑOS DE 6 A 10 AÑOS | | ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS | | HOMBRE CON ACTIVIDAD LIGERA | | MUJER CON ACTIVIDAD | |
| MENSTRÓN | 424 KCAL | | | | | | | | |
| POLLO ARVEJADO C PURE | 385 KCAL | | | | | | | | |
| ENSALADA DE QUINOA | 236KCAL | | | | | | | | |
| SALAD BAR/JUGO | | | | | | | | | |
| 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"> * TICKET DIARIO DE ALMUERZO SE COMPRA 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 (menú incluye: plato principal, ensalada y jugo natural.) <p style="text-align: center;">"NUESTRO MENÚ ESTA SUJETO A MODIFICACIÓN"</p> <p>(LA ELABORACIÓN DE NUESTRO MENÚ FUE HECHO CON LA ASESORÍA DE UNA NUTRICIONISTA.)</p> | | | | DATOS PARA TRANSFERENCIA | | TICKET DIARIO \$4.300 | | CANCELAR PRIMEROS 5 DÍAS HÁBILES | SIEMPRE ENVIAR COMPROBANTE DE TRAMITE CON NOMBRE Y CURSO ALUMNO/A AL. WHATSA |
| | | | | BANQUETERA KAREN ACEVEDO GARCES E.I.R.L | | TICKET MENSUAL: \$4000 | | | |
| | | | | BCO. SANTANDER NRO CTA CTE: 71718956 | | VALOR MES MARZO: \$52.000 | | | |
| | | | | RUT: 76.747.966-2 GIRO: BANQUETERA | | | | | |
| | | | | casino-iom21@hotmail.com | | | | | |
| | | | | | | | | | FONO:+56 9 77086366 |



