



MINUTA DE ALMUERZO

INSTITUTO O'HIGGINS DE MAIPÚ

ABRIL -2025

KAREN ACEVEDO G.	
FONO:+56 9 77086366	
RESOL. SANITARIA 026391/2011 casino-iom21@hotmail.com	

LUNES 01	CALORÍAS	MARTES 01	CALORÍAS	MIERCOLES 02	CALORÍAS	JUEVES 03	CALORÍAS	VIERNES 04	CALORÍAS
		ARROZ CHAUFA CON BISTEC.	393 KCAL	PASTA BOLOÑESA/ALFREDO	397 KCAL	TORTILLA ESPAÑOLA	373KCAL		
		CHARQUICAN CON HUEVO	397 KCAL	POLLO A LA PLANCHA /VERDURAS ASA	393 KCAL	NUGGET CON PAPAS FRITAS	550 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		
LUNES 07	CALORÍAS	MARTES 08	CALORÍAS	MIERCOLES 09	CALORÍAS	JUEVES 10	CALORÍAS	VIERNES 11	CALORÍAS
CARBONADA DE CARNE	387 KCAL	LENTEJAS CON HUEVO	424 KCAL	PANTRUCAS	288 KCAL	PAPAS FRITAS CON POLLO ASADO	573 KCAL		
PAPAS DORADAS / LOMITO CERDO	363 KCAL	SHAPSUI DE POLLO CON ARROZ	431 KCAL	ESPIRALES S. BOLOGNESA/ALFREDO	397 KCAL	AJIACO	288 KCL.		
KITCHE DE VERDURAS	517 KCAL	ENSALADAS CON QUESILLO	172 KCAL	ARROZ A LA PALTA CON ENSALADA	306KCAL	PECHUGA CON ENSALADAS	133 KCAL		
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL		
LUNES 14	CALORÍAS	MARTES 15	CALORÍAS	MIERCOLES 16	CALORÍAS	JUEVES 17	CALORÍAS	VIERNES 18	CALORÍAS
GARBANZOS CON CHORIZO	367 KCAL	PASTEL DE PAPA	393 KCAL	CAZUELA DE AVE	296 KCAL	HAMBUGUESA C PAPAS FRITAS	573 KCAL		
ALBONDIGA EN SALSA C ARROZ PRIN	326 KCAL	PURÉ CON PECHUGA APANADA	373 KCAL	CORBATITAS CON S.CHAMPIÑÓN BOLO	397 KCAL	ESTOFADO CARNE	381 KCAL		
ENSALADA DE QUINOA	236KCAL	OMELETTE NAPOLITANO	270 KCAL	POLLO CON ENSALADAS	172 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 21	CALORÍAS	MARTES 22	CALORÍAS	MIERCOLES 23	CALORÍAS	JUEVES 24	CALORÍAS	VIERNES 25	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	QUESILLO CON ENSALADAS	172 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 28	CALORÍAS	MARTES 29	CALORÍAS	MIERCOLES 30	CALORÍAS	JUEVES	CALORÍAS	VIERNES	CALORÍAS
BISTEC CON PURÉ	293 KCAL	LENTEJAS GUIADAS	397 KCAL	CHULETA CON ARROZ CHAUFAN	397 KCAL				
TOMATICAN	385 KCAL	POLLO AL JUGO CON ARROZ	567 KCAL	ESTOFADO AVE	381 KCAL.				
OMELLETE DE ZANAHORIA /QUESO	172 KCAL	MOLDE DE ATÚN /ENSALADA	278 KCAL	FAJITAS CON POLLO	297 KCAL				
SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL				

		NINOS 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.	

<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>"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 TRANSFERENCIA CON NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO/A AL WHATSAPP.
	BANQUETERA KAREN ACEVEDO GARCES E.I.R.L		TICKET MENSUAL: \$4000		
	BCO. SANTANDER NRO CTA CTE: 71718956		VALOR MES MARZO: \$72.000		
	RUT: 76.747.966-2 GIRO: BANQUETERA				
		casino-iom21@hotmail.com			FONO:+56 9 77086366









