



MINUTA DE ALMUERZO INSTITUTO O'HIGGINS DE MAIPÚ

mayo 2025

KAREN A

FONO:+56

RESOL. S

[casino-iom21@hotmail.com](#)

LUNES 05	CALORÍAS	MARTES 06	CALORÍAS	MIÉRCOLES 07	CALORÍAS	JUEVES 08	CALORÍAS
GUISO ZAPALLO CON PAPAS	385 KCAL	POROTOS CON RIENDA	288 KCAL	SPAGUETTI BOLOÑESA/ALFREDO	397 KCAL	HAMBURGUESA/PAPAS FRITAS	437 KCAL
PECHUGA APANADO ARROZ	385 KCAL	PURÉ CON POLLO ARVERJADO	367 KCAL	CHARQUICAN CON HUEVO FRITO	296 KCAL.	CAZUELA DE AVE	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	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL
LUNES 12	CALORÍAS	MARTES 13	CALORÍAS	MIÉRCOLES 14	CALORÍAS	JUEVES 15	CALORÍAS
BISTEC CON ARROZ CHAUFÁ	397 KCAL	PURÉ C CROQUETA DE ATÚN	373 KCAL	CORBATITAS SALSA BLCA.DE POLLO	397 KCAL	LASAÑA DE VERDURAS	373KCAL
LENTEJAS GUIADAS	381 KCAL	TALLARIN SALTEADO	355 KCAL.	PASTEL DE PAPAS	393 KCAL	NUGGET CON PAPAS FRITAS	550 KCAL
OMELLETE DE ZANAHORIA /QUESO	172 KCAL	ENSALADA CÉSAR	278 KCAL	CROQUETA DE LENDEJAS C/ENSALADA	297 KCAL	MOLDE 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 19	CALORÍAS	MARTES 20	CALORÍAS	MIÉRCOLES 21. (FERIADO)	CALORÍAS	JUEVES 22	CALORÍAS
ARROZ A LA VALENCIANA	363 KCAL	CARBONADA CARNE	385 KCAL			POLLO ASADO/ PAPAS FRITAS	437 KCAL
GARBANZOS CON QUINOA	424 KCAL	ESPIRALES BOLOÑESA/ALFREDO	397 KCAL	FERIADO		PASTEL DE PAPA	351 KCAL
ATÚN CON ENSALADA	266 KCAL	ENSALADA MEDITERRANEA	310 KCAL			POLLO A LA PLANCHA/ENSALADA	266 KCAL
SALAD BAR/JUGO	42 KCAL	SALAD BAR/JUGO	42 KCAL			SALAD BAR/JUGO	42 KCAL
LUNES 26	CALORÍAS	MARTES 27		MIÉRCOLES 26		JUEVES 26	
CARBONADA DE CARNE	387 KCAL	LENTEJAS CON HUEVO	424 KCAL	PANTRUCAS	288 KCAL	PAPAS FRITAS CON SALCHICHA	437 KCAL
PAPAS DORADAS / LOMITO CERDO	363 KCAL	SHAPSUI DE POLLO CON ARROZ	431 KCAL	ESPIRALES S. BOLOGNESA/ALFREDO	397 KCAL	AJIACO	387 KCAL
ENSALADA CESAR	278KCAL.	ENSALADAS CON QUESILLO	172 KCAL	ARROZ A LA PALTA CON ENSALADA	306KCAL	PECHUGA CON ENSALADAS	236KCAL
SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL	SALAD BAR	42 KCAL
		NIÑOS DE 6 A 10 AÑOS		ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS		HOMBRE CON ACTIVIDAD LIGERA	
CONSUMO DIARIO DE CALORIAS APROPIADAS PARA EL ALUMNO		1870 KCAL APROX.		2300 KCAL APROX		2700 KCAL APROX	
* 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.) "NUESTRO MENÚ ESTA SUJETO A MODIFICACIÓN"				DATOS PARA TRANSFERENCIA		TICKET DIARIO \$4.300	CANCELAR
				BANQUETERA KAREN ACEVEDO GARGES E.I.R.L		TICKET MENSUAL: \$4000	PRIMEROS
				BCO. SANTANDER NRO CTA CTE: 71718956		VALOR MES MAYO: \$60.000	5 DÍAS
				RUT: 76.747.966-2 GIRO: BANQUETERA			HÁBILES
(LA ELABORACIÓN DE NUESTRO MENÚ FUE HECHO CON LA ASESORÍA DE UNA NUTRICIONISTA.)				casino-iom21@hotmail.com			

VIERNES 10	CALORÍAS
VIERNES 16	CALORÍAS
VIERNES 23	CALORÍAS
VIERNES 27	
MUJER CON ACTIVIDAD LIGERA	
2030 KCAL APROX.	
SIEMPRE ENVIAR COMPROBANTE DE TRANSFERENCIA CON NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO/A AL WHATSAPP.	
FONO:+56 9 77086366	

