

MINUTA ALMUERZOS ABRIL 2025

COLEGIO SANTA MARIA DE LO CAÑAS

Salad Bar
Principal
Hipocalorico
Vegetariano
Postres
Alternativa

Kcal	MARTES 1	Kcal	MIERCOLES 2	Kcal	JUEVES 3	Kcal	VIERNES 4
80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema		NO HAY ALMUERZOS
490	Tallarines c/ Salsa Bolognesa	550	Goulash c/ Arroz pilaf	480	Salchipapas		
300	Queso fresco albahaca c/ Mix ensaladas	320	Pescado al horno c/ Vegetales salteados	260	Pechuga a la plancha c/ Mix ensaladas		
360	Tortilla de verduras c/ Tallarines	410	Zapallitos rellenos gratinados c/Arroz	350	Pimentón relleno c/ Ensalada de Quinoa		
120	Buffet de postres	120	Buffet de postres	120	Buffet de postres		
65	Fruta Natural	65	Fruta Natural	65	Fruta Natural		

Salad Bar
Principal
Hipocalorico
Vegetariano
Postres
Alternativa

Kcal	LUNES 7	Kcal	MARTES 8	Kcal	MIERCOLES 9	Kcal	JUEVES 10	Kcal	VIERNES 11
80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema
430	Meat boal vacuno en salsa con Espirales	470	Asado de cerdo c/ Arroz pimentón	440	Charquican con huevo	450	Burger de pollo c/ Tomate (sandwich)	450	Cazuela de ave
330	Trutritos de ala pollo con ensaladas	320	Ratattoite con papas cocidas	360	Ensalada César	340	Quiche de ave con Ensaladas	220	Tortilla de poroto verde c/ Mix ensaladas
420	Guiso de zapallitos c/ Espirales	420	Porotos guisados con arroz	370	Salteado verduras y champiñon c/ papas	410	Burger de soya c/ Tomate (sandwich)	390	Tortilla poroto verde c/ Guiso de quinoa
120	Buffet de postres	120	Buffet de postres	120	Buffet de postres	120	Buffet de postres	120	Buffet de postres
65	Fruta Natural	65	Fruta Natural	65	Fruta Natural	65	Fruta Natural	65	Fruta Natural

Chapsui de verduras c/Arroz chaufan

Salad Bar
Principal
Hipocalorico
Vegetariano
Postres
Alternativa

Kcal	LUNES 14	Kcal	MARTES 15	Kcal	MIERCOLES 16	Kcal	JUEVES 17	Kcal	VIERNES 18
80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema		FERIADO
400	Churrasco c/ Corbatitas al perejil	420	Albóndigas en salsa c/ Arroz	410	Chuleta asada c/ Papas doradas	460	Pizza Napolitana		
280	Churrasco c/ Mix ensaladas	180	Rollito jamón con palta c/ Mix ensaladas	320	Budin de atún c/ Vegetales gratinados	250	Omelette c/Mix de ensaladas		
380	Tomate relleno choco c/ puré de zapallo	360	Lentejas guisadas	440	Tortilla bicolor c/ Papas doradas	390	Pizza Vegetariana		
120	Buffet de postres	120	Buffet de postres	120	Buffet de postres	120	Buffet de postres		
65	Fruta Natural	65	Fruta Natural	65	Fruta Natural	65	Fruta Natural		

Salad Bar
Principal
Hipocalorico
Vegetariano
Postres
Alternativa

Kcal	LUNES 21	Kcal	MARTES 22	Kcal	MIERCOLES 23	Kcal	JUEVES 24	Kcal	VIERNES 25
80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema
430	Hamburguesa en salsa c/ Papas rústicas	420	Asado alemán c/ Fetuccinne a la crema	420	Crocantes de pollo c/ Arroz	490	Nugget c/ papas duquesas	440	Carne Mechada c/ Arroz cilantro
340	Filetillos de pollo c/ Budin de verdura	340	Asado alemán c/ Mix ensaladas	340	Ensalada de Cus cus y pollo	340	Croquetas de Garbanzos con Ensaladas	190	Rollito de jamon palta c/ Mix ensaladas
410	Hamburguesa legumbre c/Papas rústicas	480	Porotos con riendas	410	Milanesa de berenjena c/ Arroz	460	Croqueta de garbanzo c/ papas duquesas	430	Fritos de coliflor c/ Arroz verde
120	Buffet de postres	120	Buffet de postres	120	Buffet de postres	120	Buffet de postres	120	Buffet de postres
65	Fruta Natural	65	Fruta Natural	65	Fruta Natural	65	Fruta Natural	65	Fruta Natural

Salad Bar
Principal
Hipocalorico
Vegetariano
Postres
Alternativa

Kcal	LUNES 28	Kcal	MARTES 29	Kcal	MIERCOLES 30	Kcal	JUEVES 31	Kcal	VIERNES 32
80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema	80	Salad bar/ Sopa o Crema				
490	Spaguettis c/ Salsa de carne	460	Chapsui de ave c/ Arroz chaufan	440	Cerdo mongoliano con Papas doradas				
300	Quiche de At(un con vegetales salteados	300	Tortilla de zanahoria c/ Mix ensaladas	300	Pollo a la plancha c/Mix de ensaladas				
440	Spaguettis c/ Salsa de carne vegetal	360	Chapsui de verduras c/ Arroz Chaufan	420	Omelette de verduras con Papas doradas				
120	Buffet de postres	120	Buffet de postres	120	Buffet de postres				
65	Fruta Natural	65	Fruta Natural	65	Fruta Natural				

Fabiola Chamorro Lopez
Nutricionista UDLA

Observaciones Generales: El servicio de almuerzo se compone de lo siguiente:

Menú Principal y Vegetariano incluyen : Sopa o crema del día, Salad bar(Ensaladas a elección), Buffet de Postre (2 tipos de Postre o Fruta) Pan Amasado, Refresco light, Aderezos

Menú Hipocalórico incluye: Sopa o crema del día, Buffet de postre (2 tipos de postres o fruta), Pan de colación, Refresco ligth, Aliños y aderezos (Ensalada individual solo cuando el plato es caliente)

Valores almuerzos: Precio unitario \$ 5.000

Precio especial a familias con más de dos niños que contraten casino por el mes.

Los Pagos son en efectivo o Transferencia bancaria a Gastronomía y eventos johnsfood Cta cte 6501127-1 Rut 76.133.424-7 Banco Santander e mail ventadealmuerzos@johnsfood.cl

Contacto WSP Casino Colegio SMLC +569 50494171 Instagram @casinosjohnfood Pagina web johnsfood.cl

Para abonar almuerzos por inasistencia, debe avisar al +569 50494171 antes de las 8 am del mismo día.

Las minutas podrían sufrir cambios por alzas de precios en las materias primas o de fuerza mayor, en cualquier momento !! Esperamos su comprensión.!!