

## *Ellos se preocupan por su educación...*

Existe seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

Es importante consumir diariamente sus seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.

De acuerdo a la OMS, más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la diferencia de micronutrientes ( vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales.

## *y nosotros por su alimentación!*

  
**Alimenta**

# Menú Mayo 2017



**Servicios Gastronómicos Alimenta Limitada**  
 Psje. 9 Oriente # 676 Coop. Hercules, Peñalor - Santiago  
 Teléfonos +56999643774 – +56993293263  
 E-mail: alimentalda@gmail.com, alimentalda2@gmail.com

Inscripciones desde el 28 de Abril, hasta el 06 de Mayo 2016

\*Valor Mes Koala (Lunes a Jueves) \$ 46.800 (18 días)

\*Valor Mes 4° básico a IV medio (Lunes a Viernes) \$ 57.200 (22 días)

\*Si cancela con Cheque extiéndalo a nombre de Marcela Soto

\*Si por algún motivo necesita de una dieta comunicarse con Patricia Soto, al teléfono: +569 93293263 hasta las 10:30 hrs.

\*Nuestro Menú consiste en SALAD BAR, PLATO DE FONDO, POSTRE, JUGO Y PAN; Además SOPA a elección y JALEA O FRUTA para cambio del postre programado.

**NOTA: LOS ALMUERZOS SE PAGAN POR ANTICIPADO Y NO MES VENCIDO. LOS ALMUERZOS PAGADOS Y NO CONSUMIDOS SE PIERDEN SI NO AVISAN LA AUSENCIA DEL ALUMNO**

"COLACIÓN LIBRE SCOUT" TODOS LOS VIERNES

VALOR POR DÍA \$ 2.800 PAGADOS EN PLENO TURNO  
 VALOR DIARIO \$ 2.600

## TRANSFERENCIA ELECTRONICA

Nombre: Marcela Soto E.

Banco: BBVA

Cta.Cte. 40-0100009097

Rut: 11.361.888-4

Enviar Certificado Bancario a nuestro correo, indicando Nombre y Curso del Alumno

Semana del 01 al 05

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato de Fondo	FERIADO	CAPELETTI AL QUESO O CARBONADA SECA	CERDO A LA MOSTAZA CON PURÉ O CUSCÚS	LENTEJAS O BUDIN DE ZAPALLO CON CARNE	CHEESE BURGUER C/ PAPAS CHIPS
Postre		DURAZNO AL JUGO CAL:755 - 615	JALEA CAL:745 - 620	FRUTA NATURAL CAL:760 - 620	POSTRE SORPRESA CAL:715

Semana del 8 al 12

Plato de Fondo	CARNE AL JUGO CON PURE O TALLARINES DE ESPINACA	POLLO TERIYAKI C/CORBATITAS AL CIBOULETTE O VERDURAS CON QUINOA	GARBANZOS A LA SUREÑA O ARROZ ARABE CON CHURRASCO	HAMBURGUESA O FILETE DE PAVO CON PAPAS FRITAS	PIZZA DE POLLO CON VERDURAS Y PAN DE AJO
Postre	FRUTA NATURAL CAL:755 - 635	JALEA CAL:720 - 580	BAVAROIS CAL:745 - 605	MACEDONIA CAL:780 - 640	BEBIDA MINI POSTRE SORPRESA CAL:620

Semana del 15 al 19

Plato de Fondo	CERDO ASADO CON ARROZ O VERDURAS ASADAS	SPAGUETTI C/ SALSA BOLOGNESE O PAVO SALTEADO CHINO	CAZUELA A LA CHILENA O POLLO CON ARROZ	PESCADO FRITO O TORTILLA DE POROTOS VERDES CON PURÉ	CHORRILLANA PORTEÑA
Postre	YOGURT CAL:725 - 585	LECHE ASADA CAL:765 - 625	FRUTA NATURAL CAL:745 - 605	JALEA CAL:810 - 670	BEBIDA MINI POSTRE SORPRESA CAL:725

Semana del 22 al 26

Plato de Fondo	PAVO ORIENTAL O AJI DE GALLINA CON ARROZ	POROTOS CON RIENDAS O ESPIRALES CON SALSA BONTUOX	POLLO AL JUGO CON SPAGUETTI O PAPAS SALTEADAS	LAZAÑA A LA ITALIANA O POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR	LOMITO ITALIANO Y EMPANADITAS DE QUESO
Postre	MOUSSE DE MANJAR CAL:748 - 608	JALEA CAL:763 - 623	PLÁTANO CAL:765 - 625	HELADO CAL:740 - 600	BEBIDA MINI POSTRE SORPRESA CAL:845

Semana del 29 al 31

Plato de Fondo	CERDO ARVEJADO O SALSA DE SALMÓN AHUMADO C/SPAGUETTI DE 3 SABORES	VIENESAS DE AVE O MILANESA CON ARROZ CHAUFAN	CHARQUICAN CON CARNE Y HUEVO FRITO O GUISO DE ACELGA
Postre	TUTTI FRUTTI CAL:765 - 625	FLAN DE VAINILLA CAL:785 - 645	FRUTA DE LA ESTACIÓN CAL:810 - 670

MENÚ REVISADO POR  
 CAROLINA OLIVARES  
 VALENZUELA  
 ESTUDIANTE DE  
 NUTRICIÓN DE LA  
 U. PEDRO DE  
 VALDIVIA

