



NUEVO SISTEMA CASINO SALUDABLE
COLEGIO SSCC ARZOBISPADO DE
SANTIAGO
LINEA DE SERVICIO 2022



-
- Pequeña descripción de Casino Saludable.
 - Sistema de inscripción.
 - Nueva línea de servicio.





CASINO SALUDABLE PRESENTE CON CONCESIONES EN DISTINTAS REGIONES



Experiencia de la compañía en el sector

Nuestra compañía **Gesundes Essen Spa “Casino Saludable”** es una empresa con más de 8 años de experiencia en el sector, que hoy día administra más de 22 casinos, 8 Cafeterías, y entrega alrededor de 7.000 raciones diarias.

Colegios e instituciones



Colegio de los Sagrados Corazones del Arzobispado de Santiago



Empresas





Normas de control y SEREMI Salud





CARPETA CONTROL DE CALIDAD

- **Registro de T° de frío.**
- **Registro de T° de baño María.**
- **Registro de limpieza y desinfección.**
- **Registro de trazabilidad**
- **Registro de Toma de Muestras.**
- **Registro de Recepción de Materias Primas.**
- **Registro de Mantenciones Preventivas de instalaciones**
- **Registro de Mantenciones Preventivas equipos y utensilios.**
- **Registro de Check List, presentación personal.**
- **Registro de monitoreo de programa de aseo.**
- **Resolución Sanitaria del Local.**
- **Fichas Técnicas de Productos químicos.**





Recomendación INTA

Aquí encontrarás un plan de alimentación que te ayudará a crecer y verte bien

ALIMENTO	CANTIDAD POR DÍA	1 PORCIÓN ES IGUAL A
 <p>Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogurt bajo en calorías • 1 trozo de quesoillo 3x3 cm • 1 rebanada de queso blanco • 1 lámina de queso mantecoso
 <p>Pescado, carne y huevos Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa chica de pescado • 1 presa chica de pollo o pavo sin piel • 1 bistec a la plancha o asado (carne magra) • 1 huevo • 1 taza de legumbres
 <p>Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • 1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallo
 <p>Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	2 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tunas • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza de uvas o cerezas
 <p>Pan, cereales y papas Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletas de agua o soda • 3/4 taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas / Incluir una pequeña cantidad de azúcar y sal.

Sugerencias de comidas diarias

DESAYUNO

1 taza de leche descremada
1/2 pan con patla o queso
1 fruta o jugo de fruta natural

COLACIÓN

1 yogurt

ALMUERZO

1 ensalada de lechuga con tomate
1 trozo de pescado, ave o carne con arroz o fideos o papas al horno
1 fruta picada

ONCE

1 taza de leche descremada
1/2 pan con huevo

CENA

1 ensalada
Sopa o guiso de verduras
1 fruta picada

Consejos para la alimentación de los niños

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 5 a 6 vasos de agua al día.

EJEMPLOS DE COLACIÓN

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES





Minuta y aportes nutricionales

- Nuestra nutricionista a cargo vela porque las preparaciones diseñadas para este servicio cumplan con las recomendaciones de energía, macro y micronutrientes establecidos por las normas actuales del Ministerio de Salud, y cubran adecuadamente los requerimientos nutricionales de preescolares y escolares siguiendo además las orientaciones del INTA. Ésto siempre se calcula en base al grupo etario.
- El siguiente ejemplo es de un niño de 4 años, el cual tiene un requerimiento calórico de 400 calorías.

Fecha	Componente	Preparación	Ingrediente	gr/cc	Medida casera	Energía (kcal)	Proteínas (g)	H.de.C (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	
Martes 14	Plato fondo	Lasaña de pollo y espinaca (1 trozo chico)	Pollo	20	1 cucharada al ras	35,20	5,48	0,00	1,36	0,37	0,48	0,31	0,00	0,24	2,80	14,00	
			Láminas de lasaña	20	1 lámina	67,50	2,00	14,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,60	
			Espinaca	12,5	1/4 taza	2,75	0,35	0,45	0,05	0,00	0,00	0,02	0,43	0,34	12,25	9,75	
			Queso gauda	20	1/2 lámina	71,00	5,00	0,40	5,50	3,52	1,55	0,13	0,00	0,05	139,00	163,00	
			Leche semidescremada s/lactosa	25	2 1/2 cucharadas	11,25	0,80	1,15	0,38	0,24	0,11	0,01	0,00	0,00	30,50	16,50	
			Harina	5	1 cucharadita	18,25	0,51	3,81	0,05	0,00	0,00	0,02	0,14	0,23	0,75	0,13	
			Nuez moscada	1	1/4 cucharadita	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sal	1	1/4 cucharadita	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	390,00	
	Total						205,95	14,14	19,81	7,94	4,13	2,14	0,49	0,56	1,76	185,30	593,98
	Ensalada	Porotitos verdes (3/4 taza)	Porotos verdes	70	3/4 taza	25,00	1,30	5,50	0,20	0,04	0,00	0,10	1,80	0,90	32,00	2,00	
			Aceite vegetal	5	1 cucharadita	44,75	0,00	0,00	4,98	0,55	0,99	3,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Total						69,75	1,30	5,50	5,18	0,59	0,99	3,57	1,80	0,90	32,00	2,00
	Postre	Duraznos al jugo (1/2 taza)	Durazno en cubitos	140	1/2 taza	102,00	0,70	24,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,40
			Total						102,00	0,70	24,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Total preparación						377,70	16,14	49,81	13,21							
	% Distribución Molécula Calórica						100	17,1	52,8	31,5							
	Requerimiento						400	15,0	55,0	13,3							
	% Adecuación						94,4	107,6	90,6	99,1							



Ejemplo de bandeja

Casino **Saludable**
pasión por lo sano...





Protocolo atención Covid-19





Nuevo modo de operación preparaciones actuales





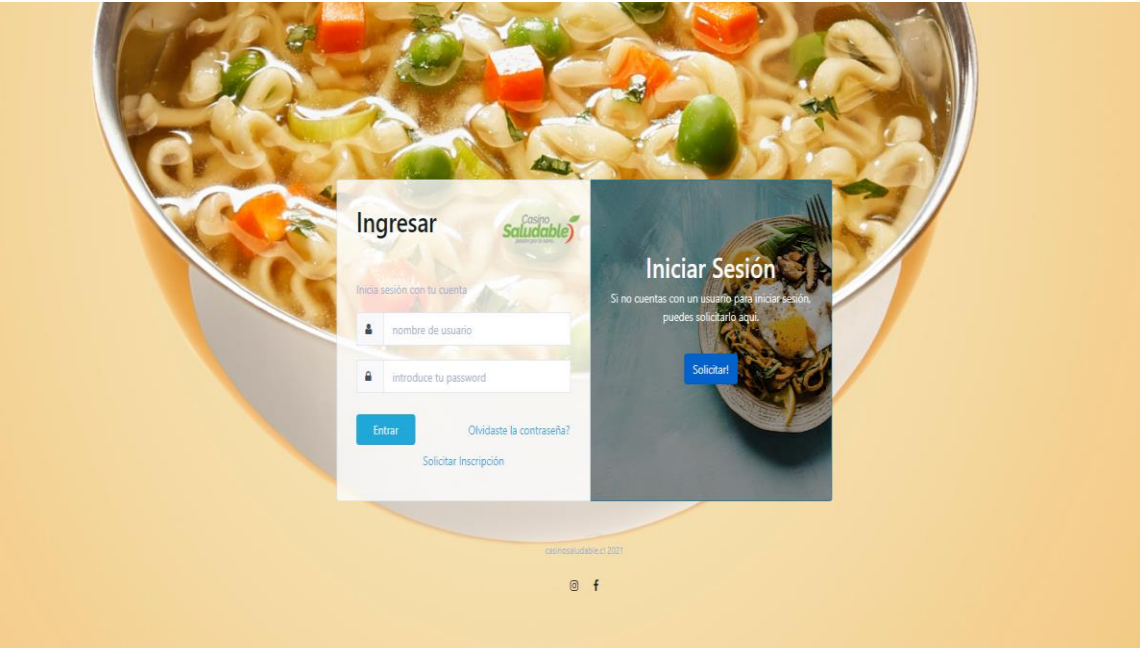
Sistema en línea

www.casinosaludable.cl



Operación 2022

- Existirán 3 variedades para elegir: Casero 1, Casero 2 e Hipocalórico para todos los/as estudiantes.
- El almuerzo incluye plato de fondo, ensalada, postre, jugo o agua.





Sistema en Línea

www.casinosaludable.cl



- El valor por almuerzo es de \$3.000 para el pago mensual anticipado el último viernes antes de comenzar el siguiente periodo, y \$3.900 para el pago después de la fecha de corte.
- Marzo 2022 será un mes de marcha blanca, por lo que el valor se mantendrá en \$3.000
- La minuta con toda la información estará cargada en la web www.casinosaludable.cl una semana antes de la fecha final de pago, desde ahí podrá realizar su selección de almuerzo y administrar las cancelaciones y los abonos correspondientes para futuros periodos.
- Solo se podrán comprar almuerzos a través de la web www.casinosaludable.cl , los medios de pagos son webpay o transferencia vía Khipu
- Puede ver el manual de operación de nuestra web en formato PDF.
- Las cancelaciones de almuerzo, cambios de día y otros, deben realizarse directo en el sitio web.
- Cualquier enfermedad, alergia alimentaria o régimen blando debe ser vía mail a sscc@casinosaludable.cl antes de las 9:00 AM del mismo día.
- **Es importante destacar que toda modificación por fuerza mayor (lluvias, estado de emergencia, cancelación por parte del colegio o del ministerio) es el apoderado el responsable de eliminar el almuerzo en el sistema, con lo que se genera crédito para ser utilizado cuando lo desee.**

Ingreso al sistema www.casinosaludable.cl

- Los apoderados deben generar su primera inscripción a través de nuestra pagina www.casinosaludable.cl , después de este proceso le llegara un mail con el alta de su cuenta para poder comenzar a generar la compra de los almuerzos.



En línea con la certificación medioambiental del colegio



El Colegio SSCC Alameda junto a Casino Saludable ha estudiado las mejores opciones para aportar de manera limpia al medioambiente y ofreciendo a la comunidad una opción distinta y saludable, donde todo comensal obtenga los nutrientes necesarios para el día a día.

- **Ahorros en desperdicios de 4,4 toneladas al año.**
- **Alimentación sana, sin frituras ni embutidos.**
- **Kiosko con el 100% de productos "sin sellos".**

Casino
Saludable
pasión por lo sano...

