



NUESTRO
MENÚ
SEPTIEMBRE 2017

CONTACTO DEL COMEDOR
Verónica Navarrete
Tel: 227500989
E-mail: comedor-mtn@giser.cl

VALOR CUPONERA
21 TICKET \$ 62.580.-
VALOR DIARIO \$ 3.480.-

Transferencias o depósitos a:
Giser S.A. / Rut: 78.542.610-k / Banco Security / Cuenta N° 916324120
E-mail: pagosmtn@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de el o los alumnos.

APORTES NUTRICIONALES		
	CALORÍAS	PROTEÍNAS
Primera unidad	450-500	17 Grs proteínas alto valor
Segunda unidad	550- 600	22 Grs proteínas
Tercera unidad	650- 700	26 Grs proteínas

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
SOPA/CREMA					• Sopa de verduras
SALAD BAR					• Lechuga • Tomate • Jardinera • Repollo morado
PLATO FONDO					• Quesadilla con guacamole • Pavo nogado con jardinera a la crema
POSTRES					• Clementina • Pie de yogurt • Ensalada fruta • Jalea light
ARMA TU					• Proteína: pascualina -pollo-palta-quesillo • Topins: pasas
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
SOPA/CREMA	• Crema zapallo	• Consomé vacuno	• Crema de tomate	• Consomé de ave	• Crema verduras
SALAD BAR	• Lechuga • Tomate • Habas • Poroto verde americano	• Lechuga • Pepino • Betarraga • Repollo blanco	• Lechuga • Tomate • Zapallo italiano c/champiñones • Choclo	• Tomate • Apio • Zanahoria • Lechuga	• Lechuga • Tomate • Jardinera • Repollo morado
PLATO FONDO	• Ravioles con boloñesa • Zapallo italiano con jamón	• Varitas merluza - croquetas atún con papas chaucha • Cazuela vacuno	• Asado alemán con arroz • Trutro pollo con tortilla espinaca	• Porotos con mazamorra con chorizo(20) • Omelette palmito-champiñones-tomate con verduras	• Empanada napolitana al horno • Reinetta vizcaina con guiso porotos verdes
POSTRES	• Manzana verde • Durazno cubo • Ensalada fruta • Jalea light	• Naranja • Muffin de arándano • Ensalada fruta • Jalea light	• Molde sémola c/s.Frutilla • Tartaleta manzana • Ensalada fruta • Jalea con fruta light	• Ensalada fruta • Bavaroise de frutilla • Compota pera • Jalea light	• Piña al jugo • Muselina de manzana • Ensalada fruta • Jalea light
ARMA TU	• Proteína 1 : alcachofa rellena c/quesillo • Topins: aceitunas negras	• Proteína 1: molde atún, pavo lonjalonja • Proteína 2 ; pavo longa • Topins: mani	• Proteína 1: huevo relleno • Proteína 2 ; cubos jamon • Topins: crutones	• Proteína 1: rollo jamon c/palta • Topins: papa frita	• Proteína 1: tulipas rellenas c/palta cubo-tomate cubo-pollo cubo-aceitunas • Topins: galletas cracker
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SOPA/CREMA	• Crema zapallo italiano	• Sopa de carne c/fideos	• Sopa de ave c/veruras	• Crema de puerros	• Consomé al huevo
SALAD BAR	• Lechuga • Tomate • Repollo blanco • Apio	• Lechuga • Brocoli • Pepino • Cochayuyo	• Lechuga • Champiñones c/zapallo italiano • Coliflor • Jardinera	• Lechuga • Tomate • Poroto verde • Zanahoria juliana	• Lechuga • Tomate • Porotos negros • Coliflor
PLATO FONDO	• Pastel suizo • Guiso berenjenas -tomate natural-champiñones c/pavo a la mostaza	• Hamburguesa casera c/papas fritas horneadas • Pastel zapallo italiano	• Trutro pollo c/pure • Chuleta a la mostaza c/flan bicolor	• Pastel choclo • Mechada c/arroz	• Empanadas pino • Brochetas mixtas c/papas mayo-arvejasy zanahoria
POSTRES	• Manzana roja • Macedonia • Queque zanahoria • Jalea light	• Compota frutilla • Brazo reina • Ensalada fruta • Jalea light	• Kiwi alegre • Eclair • Ensalada fruta • Jalea light	• Tres leches • Helado cassata • Ensalada fruta • Jalea light	• Mote con huesillos • Empolvado • Chilenito • Ensalada fruta
ARMA TU	• Proteína 1: tomate relleno c/jamón • Topins: queso hilo	• Proteína 1: filetes de pollo a la plancha • Proteína 2: queso hilo • Topins: aceituna verde	• Proteína 1: palta rellena c/atún • Topins: pepinillo	• Proteína 1: quesillo cubo • Proteína 2: huevo lluvia • Topins: nacho	• Proteína 1: wraps pollo • Topins: palito queso
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
SOPA/CREMA					
SALAD BAR					
PLATO FONDO					
POSTRES					
ARMA TU					
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
SOPA/CREMA	• Crema tomate	• Consomé de vacuno	• Crema verduras	• Sopa de pollo c/fideos	• Crema zapallo
SALAD BAR	• Lechuga • Tomate • Apio • Zanahoria	• Betarraga • Lechuga • Acelga • Pepino	• Tomate • Lechuga • Coliflor • Zapallo italiano soya	• Choclo • Lechuga • Repollo morado • Tomate	• Poroto verde • Lechuga • Espinaca • Aros de cebolla
PLATO FONDO	• Pavo a la ciruela con arroz • Omelette jamon-tomate-champiñones con bouquetier verduras	• Croquetas de atún c/choclo a la crema • Churrasco c / soufflee de porotitos verdes	• Fetuccini con carne italiana • Pollo trutro asado al limon con soufflé alcachofa	• Mechada con puré • Lomito a la mostaza con brocoli al gratin	• Fajitas carne • Merluza tartara con peperonata
POSTRES	• Naranja • Empolvado • Ensalda fruta • Jalea light	• Yogurt c/cereal • Tutti frutti • Manzana asada • Jalea light	• Ensalada fruta • Leche asada • Compota de pera y frutilla • Jalea light	• Panqueque c/manjar • Bavaroise de frutilla • Ensalada fruta • Jalea light	• Plátano • Panacota maracuya • Ensaladafruta • Jalea light
ARMA TU	• Proteína 1: bolitas de atún • Proteína 2: pollo cubo • Topins: pasas	• Proteína 1: alcachofas rellenas c/quesillo • Topins: aceituna negra	• Proteína 1: pavo lonja • Proteína 2: huevo duro • Topins: mani	• Proteína 1: rollo jamon c/palta • Topins: papas fritas	• Proteína 1: tulipa c/palta cubo-tomate cubo-pollo cubo-aceituna -lechuga • Topins: galletas cracker