



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
SALAD BAR					• Lechuga
PLATO FONDO					• Quesadilla con guacamole
POSTRES					• Clementina • Pie de yogurt

	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
SALAD BAR	• Lechuga	• Pepino	• Tomate	• Apio	• Repollo morado
PLATO FONDO	• Ravioles con boloñesa	• Varitas merluza c/papas chaucha	• Asado alemán con arroz	• Porotos con mazamorra con chorizo(20)	• Empanada napolitana al horno
POSTRES	• Durazno cubo • Manzana verde	• Muffin de arándano • Naranja	• Jalea c/fruta • Ensalada fruta	• Ensalada fruta • Bavaroise frutilla	• Piña al jugo • Muselina de manzana

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SALAD BAR	• Lechuga	• Pepino	• Lechuga		
PLATO FONDO	• Pastel suizo	• Hamburguesa casera c/papas fritas horneadas	• Trutro pollo c/pure		
POSTRES	• Manzana roja • Macedonia	• Compota frutilla • Brazo reina	• Kiwi alegre • Eclair c/ manjar		

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
SALAD BAR	FERIADO FIESTAS PATRIAS	FERIADO FIESTAS PATRIAS			
PLATO FONDO					
POSTRES					

	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
SALAD BAR	• Lechuga	• Betárraga	• Tomate	• Choclo	• Poroto verde
PLATO FONDO	• Pavo a la ciruela con arroz	• Pastel de choclo	• Fettuccini con carne italiana	• Mechada con puré	• Fajitas carne con guacamole
POSTRES	• Naranja • Empolvado	• Yogurt c/cereal • Tutti frutti	• Compota pera-frutilla • Leche asada	• Panqueque c/manjar • Ensalada fruta	• Plátano • Ensalada fruta

**FELICES
FIESTAS PATRIAS**

