



NUESTRO
MENÚ
AGOSTO 2017

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

VALOR CUPONERA
16 TICKET \$ 47.680.-
21 TICKET \$ 62.580.-
VALOR DIARIO \$ 3.480.-

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

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.

	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
SALAD BAR		• Tomate	• Betárraga	• Poroto verde	• Tomate
PLATO FONDO		• Pastel de papas	• Porotos a la chilena con vienesas light	• Pollo asado con arroz	• Canelones rellenos al gratin
POSTRES		• Brazo de reina • Ensalada de frutas	• Durazno cubo • Molde de sémola con berries	• Naranja • Yogurt con cereal	• Ensalada de frutas • Tartaleta de frutilla

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
SALAD BAR	• Choclo	• Zanahoria rallada	• Tomate	• Lechuga	• Jardinera
PLATO FONDO	• Pavo a la ciruela con guiso porotos verdes	• Charquicán con huevo	• Cazuela de ave	• Strogonoff con papas chaucha	• Escalopa jamón y queso con choclo a la crema
POSTRES	• Piñas al jugo • Manzana	• Leche asada • Naranja	• Muffins de arándano • Ensalada de frutas	• Eclair • Tutti frutti	• Ensalada de frutas • Bavaoise de frutilla

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SALAD BAR	FERIADO	FERIADO	• Lechuga	• Apio	• Tomate
PLATO FONDO			• Lomito con puré	• Lentejas pamesana con huevo lluvia	• Calzotone
POSTRES			• Queque zanahoria -nuez • Ensalada de frutas	• Plátano con caramelo • Ensalada de frutas	• Naranja • Panacota maracuya

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SALAD BAR	• Tomate	• Beterraga	• Lechuga	• Zanahoria	• Apio
PLATO FONDO	• Corbatitas con salsa alfredo	• Vacuno arvejado con arroz	• Brochetas mixtas con papas doradas	• Garbanzos con chorizo	• Lasaña
POSTRES	• Pie de yogurt • Ensalada de frutas	• Kiwi alegre • Arroz con leche	• Biscocho de plátano • Ensalada de frutas	• Clementina • Molde de maicena c/s/frutilla	• Compota de pera • Mousse de menta

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
SALAD BAR	• Lechuga	• Choclo	• Tomate	• Repollo blanco	
PLATO FONDO	• Lomito BBQ con papas duquesa	• Pollo apanado con arroz	• Spaguetti con salsa de atún	• Croquetas de vacuno con papas lionesa	
POSTRES	• Compota de frutilla • Pastelera con piña	• Postre de tres leches • Ensalada de frutas	• Flan de vainilla • Plátano	• Tutti frutti • Ensalada de frutas	

