



NUUESTRO MENÚ

 ABRIL 2018

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

VALOR CUPONERA
 21 TICKET \$ 65.520.-
 VALOR DIARIO \$ 3.630.-



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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
SOPA/CREMA	• Consomé de vacuno	• Consomé de ave	• Crema de tomates	• Crema de arvejas con jamón	• Sopa de verduras
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de betarragas • Ensalada de zanahoria cubo • Ensalada de choclo	• Ensalada de lechugas • Ensalada Jardinera • Ensalada de brócoli • Ensalada de tomates	• Ensalada de lechugas • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de tomates • Ensalada de apio	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de repollo • Ensalada de zapallo italiano a la soya	• Ensalada de lechugas • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de tomates • Ensalada de pepino yogurt
PLATO FONDO	• Chapsui con Arroz Graneado • Pechuga de ave a la plancha con Flan bicolor	• Garbanzos con vienesa de pollo light • Chuleta de cerdo a la plancha con Acelgas florentina	• Pavo con salsa de champiñones con Papas doradas • Churrasco de vacuno con Guiso de porotos verdes	• Merluza a la vizcaína con Mostaccioli • Zapallos italianos rellenos con carne	• Steak de jamón y queso con Arroz Primavera • Cazuela de vacuno
POSTRES	• Ensalada de frutas • Bavarois de frutillas y salsa de frutillas • Durazno al jugo con merengue • Jalea Light	• Ensalada de frutas • Buñuelo de piña • Compota de frutillas • Jalea Light	• Ensalada de frutas • Muffin de arándanos • Uvas • Jalea Light	• Ensalada de frutas • Eclair • Pie de yogurt • Jalea Light	• Ensalada de frutas • Muselina de manzana • Helado cassata con barquillo • Jalea Light
ARMA TU	• Proteína 1 :Atún • Proteína 2 :Huevo	• Proteína 1 :Quesillo • Proteína 2 :Palta	• Proteína 1 :Jamón • Proteína 2:Pollo cubo	• Proteína 1 :Wraps de pavo	• Proteína 1 :Tomate relleno

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPA/CREMA	• Consomé de ave con clara	• Crema de tomates	• Sopa de verduras con Fideos	• Crema de choclo	• Carbonada
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de coliflor • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada de lechugas • Ensalada de choclo • Zapallo italiano con champiñones • Ensalada de habas	• Ensalada de lechugas • Ensalada jardinera • Ensalada de brócoli • Ensalada de zanahoria	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de apio • Ensalada de pepino golf	• Ensalada de lechugas • Ensalada de repollo morado • Ensalada de zanahoria rodela • Ensalada de porotos verdes
PLATO FONDO	• Pastel suizo • Truto de pollo al limón con Brócoli al gratin	• Canelones de carne al gratin • Omelette de espárragos con Verduras salteadas	• Croquetas de atún con Arroz • Churrasco de vacuno con Jardinera a la crema	• Lentejas con huevo lluvia • Espirales Alfredo	• Asado de vacuno BBQ con Papas duquesa • Humita con Pebre
POSTRES	• Yogurt con cereales • Piña al jugo con cereza • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Postre tres leches • Queque de zanahoria • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Pie de limón • Brownie • Tutti frutti • Jalea Light	• Naranja • Buñuelo de manzana • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Leche asada • Tartalata de frutillas • Ensalada de frutas • Jalea Light
ARMA TU	• Proteína 1: Alcachofa rellena • Proteína 2: Cubo jamón de pavo	• Proteína 1: Brocheta tomate cherry, quesillo	• Proteína 1: Pimentón relleno con champiñón -queso	• Proteína 1: Palta rellena con pollo	• Proteína 1: Queso trozado • Proteína 2: Palmito

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA/CREMA	• Consomé de vacuno	• Crema de zapallo	• Sopa de ave con fideos cabellos	• Crema de Puerros	• Sopa de verduras mixtas
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de choclo • Ensalada de zanahoria hilo • Ensalada de repollo	• Ensalada de lechugas • Ensalada de arvejas con cebolla perla • Ensalada de zapallo italiano salteado • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de apio • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada de lechugas • Ensalada Jardinera • Ensalada de pepino • Ensalada de coliflor golf	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de repollo morado • Ceviche de mote
PLATO FONDO	• Suprema de ave con Coditos • Asado alemán con Ratatouille	• Varitas de reineta con alcarraras con Papas chaucha • Pavo a la mostaza con Guiso de habas con tocino	• Pastel de choclo • Lomito a la ciruela con Gratin de coliflor	• Plateada al jugo con Arroz graneado • Pastel de zapallitos, berenjena y carne	• Tacos guacamole • Cazuela de ave
POSTRES	• Ensalada de frutas • Molde de sémolita con berries • Plátano • Jalea Light	• Ensalada de frutas • Rollo gitano • Manzana asada • Jalea Light	• Ensalada de frutas • Torta selva negra • Pera al curry • Jalea Light	• Ensalada de frutas • Postre tres leches • Naranja • Jalea con fruta	• Ensalada de frutas • Suspiro limeño • Panquequitos • Jalea Light
ARMA TU	• Proteína 1: Quesillo cubo • Proteína 2 : Ceviche reineta	• Proteína 1:Rollo jamón con palta	• Proteína 1: Tacos de pollo con guacamole	• Proteína 1:Brocheta mixta • Proteína 2 : Molde atún	• Proteína 1:Queso gauda hilo • Proteína 2 : Palta

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA/CREMA	• Consomé al Huevo	• Crema de verduras	• Sopa de Ave con Verdura	• Sopa de vacuno con fideos	• Crema de zapallitos italianos
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de choclo • Ensalada de Betarragas • Ensalada Jardinera	• Ensalada de lechugas • Ensalada de repollo blanco • Ensalada de porotos verde • Zanahoria hilo	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de apio • Zapallo italiano con champiñones	• Ensalada de lechugas • Ensalada Jardinera • Ensalada de pepino • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de repollo morado • Ensalada de pepino
PLATO FONDO	• Asado bourguignon con Spagueti • Reineta a la plancha c/ Bouquetier de verduras	• Porotos con mazamorra con chorizo • Albóndigas atomatadas con Papas doradas	• Filetitos de ave a la soya con Arroz • Carbonada	• Lasaña • Omelette de jamón y tomate con Jardinera	• Fricassé • Pastel de zapallitos italianos
POSTRES	• Ensalada de frutas • Yogurt con frutos secos • Naranja • Jalea Light	• Ensalada de frutas • Muffin de plátano • Compota de frutillas • Jalea Light	• Ensalada de frutas • Bavarois de naranja • Piñas al jugo • Jalea Light	• Puré de manzanas • Kuchen de manzana • Leche asada • Jalea Light	• Ensalada de frutas • Cassata tricolor • Puré de manzanas • Jalea Light
ARMA TU	• Poteina 1: Tomate relleno con atún	• Proteína 1: Jamón de pavo • Proteína 2: Omelette espárragos	• Proteína 1: Pollo grillé cubo • Proteína 2: Molde atún	• Proteína 1: Jamón cubo • Proteína 2: Huevo	• Proteína 1: Palta reina



ABRIL 2018

MUESTRO

NUESTRO




Transferencias o depósitos a:
 Giser S.A. / Rut: 78.542.610-K
 Banco Security / Cuenta N° 91632427-4
 E-mail: pagoscumbres@giser.cl
 Por favor enviar comprobante señalando:
 nombre y curso de el o los alumnos,
 muchas gracias.
 WWW.GISER.CL

Juntos lo hacemos mejor

GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS
GISER

GISER
 GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

**Come sano, rico,
 casero y realiza
 actividad física
 diariamente.**

