



# NUESTRO MENÚ

## AGOSTO 2018

### CONTACTO DEL COMEDOR

Verónica Navarrete  
Tel: 22 750 0989  
E-mail: comedor-mtn@giser.cl

### VALOR CUPONERA

21 TICKET \$ 65.520.-

VALOR DIARIO \$ 3.630.-

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

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3		
	SOPA/CREMA	• Sopa de carne con fideos	• Crema de tomate	• Crema de verduras		
	SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de pepino • Ensalada de apio • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechugas • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de zanahoria rallada • Ensalada de repollo	• Ensalada de lechugas • Ensalada de choclo • Ensalada de betarraga • Ensalada de tomate		
	PLATO FONDO	• Albóndigas atomatadas con Spaguetti • Tortilla de palmito, tomate y jamón con Jardinería de verduras	• Porotos granados con mazamorra con Vienesá light • Pastel de zapallo italiano	• Escalopa de jamón y queso con Arroz primavera • Chuleta de cerdo grillé con Guiso de poroto verde americano		
	POSTRES	• Manzana asada • Bavaoise de naranja • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Tartaleta de piña • Sémola con salsa de berries • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Tiramisú • Piña al jugo • Ensalada de frutas • Jalea Light		
	ARMA TU	• Proteína 1: Molde de atún • Proteína 2: Dados de queso	• Proteína 1: Huevo duro • Proteína 2: Filetes de pollo a la plancha	• Proteína 1: ½ Tomate reina		
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	SOPA/CREMA	• Consomé de carne y huevo	• Crema de zapallo	• Consomé de vacuno	• Crema de espárrago	• Consomé alianza
	SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de zapallo italiano • Ensalada de tomate • Ensalada de repollo	• Ensalada de lechugas • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de zanahoria cubo • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechugas • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de tomate • Ensalada de apio	• Ensalada de lechugas • Ensalada primavera • Ensalada de betarraga • Ensalada de repollo mixto	• Ensalada de lechugas • Ensalada de habas • Ensalada de zanahoria • Ensalada de tomate
	PLATO FONDO	• Pavo asado a la ciruela con Fussels al oliva • Churrasco con Tortilla de espárragos	• Croquetas de atún con Papas chaucha • Truto de pollo asado con Guiso de acelgas florentina	• Pastel de choclo • Lomito de cerdo a la barbécue con Gratin de berenjenas	• Asado bourguignon con Arroz graneado • Rollo de merluza a la vizcaína con Ratatouille	• Lasaña • Brochetas mixtas con Choclo a la mantequilla
	POSTRES	• Muffins de zanahoria • Durazno al jugo • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Muselina de manzana • Flan de chocolate con caramelo • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Cocadas • Turrón de menta con chocolate • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Eclair con pastelería • Panacotta de maracuyá • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Pie de yogurt • Leche asada • Ensalada de frutas • Jalea Light
	ARMA TU	• Proteína 1: Dados de queso fresco marinados al cilantro • Proteína 2: Molde de ceviche de quinoa	• Proteína 1: Huevo en rodajas • Proteína 2: Cubos de jamón	• Proteína 1: Omelette de queso • Proteína 2: Juliana de vacuno	• Proteína 1: Dados de jamón de pavo • Proteína 2: ½ Tomate relleno con atún	• Proteína 1: Fondo de alcachofa relleno con ave pimienta
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	SOPA/CREMA	• Crema arvejitas con jamón	• Sopa de ave con arroz	<b>FERIADO</b>	• Crema de tomate	• Consomé al huevo
	SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de coliflor con salsa golf • Ensalada de tomate • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechugas • Ensalada de porotos verdes • Ensalada mix de repollo • Ensalada de apio		• Ensalada de lechugas • Ensalada de betarraga hilo • Ensalada de zanahoria • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomate • Ensalada de pepino • Ensalada de jardinera
	PLATO FONDO	• Pollo arvejado con Papas doradas • Zapallo italiano sentado al gratin	• Asado alemán con salsa española con Arroz graneado • Chuleta a la mostaza con Flan de poroto verde		• Garbanzos guisados con chorizo (opcional) • Escalopa de quesillo con Verduras salteadas	• Hamburguesa suiza con Papas fritas (horneadas) • Quiche lorraine con Jardinera
	POSTRES	• Rollo con mermelada y coco • Pastelería con piña • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Stroisel kuchen • Leche nevada • Ensalada de frutas • Jalea Light		• Muffins de arándano • Molde de maicena con mango • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Cassata con barquillo • Peras al curry • Ensalada de frutas • Jalea Light
	ARMA TU	• Proteína 1: Huevo duro • Proteína 2: Palmitos	• Proteína 1: Omelette de jamón • Proteína 2: Dados de queso gauda		• Proteína 1: Huevo duro • Proteína 2: Ceviche de quinoa (palmito, tomate cherry)	• Proteína 1: ½ Tomate relleno con quesillo
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	SOPA/CREMA	• Crema de choclo	• Crema de lenteja	• Crema de cebolla	• Consomé de carne	• Crema de cebollín
	SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de zapallo italiano • Ensalada de tomate • Ensalada de repollo	• Ensalada de lechugas • Ensalada de zanahoria rodela • Ensalada de apio • Ensalada de brócoli y salsa golf	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomate • Ensalada de betarraga • Ensalada rusa	• Ensalada de lechugas • Ensalada de pepino y salsa golf • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomate • Ensalada de apio • Ensalada de coliflor
	PLATO FONDO	• Cancato de reineta con Arroz perla • Churrasco con Pastelería de choclo	• Spaguetti con Salsa boloñesa con queso parmesano • Pavo nogado con Bouquetier de verduras	• Filetes de pollo al champiñón con Papas chaucha • Omelette de palmito, jamón, tomate, aceituna y champiñones	• Asado de vacuno con Arroz graneado • Soufflé de atún con Guiso de porotos verdes	• Quesadilla (jamón y queso) con guacamole • Cazuela de ave
	POSTRES	• Queque de plátano • Bavaoise de frambuesa • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Torta casera de durazno • Panacotta con salsa de frutilla • Ensalada de tomate • Jalea Light	• Empolvado • Arroz con leche y cereza • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Brownie • Suspiro limeño • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Profiteroles • Plátano • Ensalada de frutas • Jalea Light
	ARMA TU	• Proteína 1: Omelette • Proteína 2: Rollito de jamón	• Proteína 1: Cubos de pollo • Proteína 2: Dados de queso	• Proteína 1: Mini taco de carne, choclo y tomate • Proteína 2: Dados de jamón	• Proteína 1: Huevo • Proteína 2: Juliana de vacuno	• Proteína 1: Tulipa, tomate, jamón y queso
		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
	SOPA/CREMA	• Sopa de ave y clara	• Crema florentina	• Consomé de carne y sémola	• Crema de zapallo italiano	• Sopa de verduras
	SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de choclo • Ensalada de zanahoria • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechugas • Ensalada de brócoli • Ensalada de tomate • Ensalada de poroto verde francés	• Ensalada de lechugas • Ensalada de jardinera • Ensalada de tomate • Ensalada de apio	• Ensalada de lechugas • Ensalada cochayuyo • Ensalada de betarraga • Ensalada de repollo mixto	• Ensalada de lechugas • Ensalada de poroto verde americano • Ensalada de tomate • Ensalada pebre de mote
	PLATO FONDO	• Beef con salsa española con Canutones • Papas rellenas con queso con Peperonatta	• Lomito con salsa inglesa con Arroz • Ajiaco	• Lentejas a la parmesana con huevo lluvia • Pollo asado con Flan de poroto verde	• Pastel de papas • Merluza frita con Acelgas a la crema	• Fettuccini con Salsa Alfredo • Humitas con pebre
	POSTRES	• Queque de arándano • Bavaoise de naranja • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Merenguitos con manjar • Crema catalana • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Torta casera de piña • Molde de sémola con salsa de frambuesa • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Budín diplomático • Flan de frutilla con caramelo • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Peras con chocolate • Leche nevada • Ensalada de frutas • Jalea Light
	ARMA TU	• Proteína 1: Fondo alcachofa • Proteína 2: Filetillo de pollo	• Proteína 1: Quesillo • Proteína 2: Rollo de jamón	• Proteína 1: Pollo cubo • Proteína 2: Quiche de espinaca	• Proteína 1: Tulipa, tomate, jamón y queso	• Proteína 1: ½ Tomate relleno con pollo