



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	500- 600	22 Grs proteínas
Tercera unidad	650- 700	26 Grs proteínas

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
SALAD BAR		• Ensalada de apio	• Ensalada de lechugas	• Ensalada de betarraga
PLATO FONDO		• Albóndigas atomatadas con Spaguetti	• Porotos granados con mazamorra con Vienesas light	• Escalopa de jamón y queso con Arroz primavera
POSTRES		• Bavaoise de naranja	• Sémola con salsa de berries	• Piña al jugo

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas	• Ensalada de pepino	• Ensalada de tomate	• Ensalada primavera	• Ensalada de zanahoria
PLATO FONDO	• Pavo asado a la ciruela con Fusilli al oliva	• Croquetas de atún con Papas chaucha	• Pastel de choco	• Asado bourguignon con Arroz graneado	• Lasaña
POSTRES	• Durazno al jugo	• Ensalada de frutas	• Cocadas	• Panacotta de maracuyá	• Pie de yogurt

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
SALAD BAR	• Ensalada de pepino	• Ensalada de lechugas		• Ensalada de betarraga hilo	• Ensalada de tomate
PLATO FONDO	• Pollo arvejado con Papas doradas	• Asado alemán con salsa española con Arroz graneado		• Garbanzos guisados con chorizo (opcional)	• Hamburguesa suiza con Papas fritas (horneadas)
POSTRES	• Pastelera con piña	• Leche nevada		• Ensalada de frutas	• Cassata con barquillo

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas	• Ensalada de apio	• Ensalada rusa	• Ensalada de lechugas	• Ensalada de tomate
PLATO FONDO	• Cancato de reineta con Arroz perla	• Spaguetti con Salsa boloñesa con queso parmesano	• Filetes de pollo al champiñón con Papas chaucha	• Asado de vacuno con Arroz graneado	• Quesadilla con guacamole
POSTRES	• Queque de plátano	• Ensalada de frutas	• Empolvado	• Suspiro limeño	• Plátano

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas	• Ensalada de brócoli	• Ensalada de tomate	• Ensalada de lechugas	• Ensalada de tomate
PLATO FONDO	• Beef con salsa española con Canutones	• Lomito con salsa inglesa con Arroz	• Lentejas a la parmesana con huevo lluvia	• Pastel de papas	• Fettuccini con Salsa Alfredo
POSTRES	• Bavaoise de naranja	• Crema catalana	• Torta casera de piña	• Flan de frutilla con caramelo	• Peras con chocolate

