



NUESTRO MENÚ

JULIO 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

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
SOPA/CREMA	FERIADO	• Consomé de vacuno	• Crema de champiñón	• Sopa de ave con clara	• Crema de zanahoria
SALAD BAR		• Ensalada de lechugas • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de habas • Ensalada de betarraga	• Ensalada de lechugas • Ensalada primavera • Ensalada pebre de mote • Ensalada de zanahoria hilo	• Ensalada de lechugas • Ensalada de apio • Ensalada de zapallo italiano crudo • Ensalada de pepino con salsa golf	• Ensalada de lechugas • Ensalada de choclo • Ensalada de hojas de espinacas, kale y rúcula • Ensalada de tomate
PLATO FONDO		• Suprema de ave a la soya con Espirales a la oliva • Chuleta de cerdo al orégano con Peperonatta	• Figuras marinas con Puré mixto • Croqueta casera con salsa española con Guiso de acelga florentina	• Dados de pavo arvejados con Arroz árabe • Lentejas a la parmesana con huevo lluvia	• Burritos con huacamole • Bistec de vacuno en su salsa con Verduras asadas
POSTRES		• Muffins de manzana y canela • Duraznos al jugo • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Rollo relleno con crema pastelera y duraznos • Bavaoise de frutilla • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Muselina de manzana • Clementinas • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Pie de yogurt • Buñuelo de piña • Ensalada de frutas • Jalea Light
ARMA TU		• Proteína 1: Dados de queso fresco marinados al eneldo • Proteína 2: Molde de ceviche de quinoa	• Proteína 1: Huevo en rodelas • Proteína 2: Pimiento relleno con ave	• Proteína 1: Juliana de vacuno • Proteína 2: 1/2 tomate relleno con atún	• Proteína 1: Dados de jamón de pavo

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPA/CREMA	• Sopa de verduras	• Crema de lentejas	• Consomé de vacuno con clara	• Crema de puerros	• Consomé de ave
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de brócoli • Ensalada de pepino y salsa golf • Ensalada de zanahoria	• Ensalada de lechugas • Ensalada de apio • Ensalada de porotos negros con salsa verde • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechugas • Ensalada de cous-cous con tomate • Ensalada de coliflor • Ensalada de betarraga	• Ensalada de lechugas • Ensalada mix de repollo • Ensalada de zapallo italiano a la soya • Ensalada de poroto verde americano	• Ensalada de lechugas • Ensalada jardinera de verduras • Ensalada de aros de cebolla • Ensalada de tomate
PLATO FONDO	• Fetuccini con salsa de atún y queso parmesano • Filetes de ave grillé con Berenjenas, tomate y albahaca guisadas	• Lomito de cerdo asado con Papas cubo salteadas • Pastel de choclo	• Chapsui de vacuno con Arroz chino • Omelette de palmito, tomate y champiñón con Peperonatta	• Pollo trutro asado con Coditos al pesto • Churrasco con Bouquetier de verduras	• Milanesa de vacuno con Papas fritas (horneadas) • Zapallo italiano relleno con pino de champiñones al gratin
POSTRES	• Yogurt con cereales y frutos del bosque • Piñas al jugo con cereza • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Queque de zanahoria • Bavaoise de naranja • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Plátano • Maicena con leche y salsa de berries • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Leche nevada • Compota de pera y frutilla • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Compota de huesillo • Torta tres leches • Ensalada de frutas • Jalea Light
ARMA TU	• Proteína 1: Omelette de jamón • Proteína: Cubo de queso gauda	• Proteína 1: Filetes de ave • Proteína 2: Croqueta de lentejas	• Proteína 1: Huevo en rodelas • Proteína 2: Jamón de pavo en dados	• Proteína 1: Molde de atún al cilantro • Proteína 2: Queso hilo	• Proteína 1: Fondo de alcachofas

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA/CREMA	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
SALAD BAR					
PLATO FONDO					
POSTRES					
ARMA TU					

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA/CREMA	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
SALAD BAR					
PLATO FONDO					
POSTRES					
ARMA TU					

	LUNES 30	MARTES 31			
SOPA/CREMA	• Crema de arvejas	• Consomé ave con fideos			
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de pepino y salsa golf • Ensalada de tomate • Ensalada de habas	• Ensalada de lechugas • Ensalada de apio • Ensalada de zanahoria • Ensalada de poroto verde americano			
PLATO FONDO	• Pollo asado con Arroz • Cazuela de vacuno	• Asado de vacuno con Papas duquesa • Reineta mènier con Ratatouille			
POSTRES	• Torta casera • Yogurt con cereales • Ensalada de frutas • Jalea Light	• Mousse de naranja • Ensalada de frutas • Jalea Light			
ARMA TU	• Proteína 1: Cubos de jamón de pavo • Proteína 2: Pimiento relleno al gratin	• Proteína 1: Omelette de jamón • Proteína 2: Quesillo			