



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
SALAD BAR	FERIADO	• Ensalada de lechugas	• Ensalada de zanahoria hilo	• Ensalada de apio	• Ensalada de tomate
PLATO FONDO		• Suprema de ave a la soya con Espirales a la oliva	• Figuras marinas con Puré mixto	• Lentejas a la parmesana con huevo lluvia	• Burritos con huacamole
POSTRES		• Duraznos al jugo	• Bavaoise de frutilla	• Clementinas	• Buñuelo de piña

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas	• Ensalada de tomate	• Ensalada de betarraga	VACACIONES	VACACIONES
PLATO FONDO	• Fetuccini con salsa de atún y queso parmesano	• Lomito de cerdo asado con Papas cubo salteadas	• Milanesa de vacuno con Papas fritas (horneadas)		
POSTRES	• Piñas al jugo con cereza	• Bavaoise de naranja	• Torta tres leches		

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SALAD BAR	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
PLATO FONDO					
POSTRES					

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SALAD BAR	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
PLATO FONDO					
POSTRES					

	LUNES 30	MARTES 31			
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas	• Ensalada de apio			
PLATO FONDO	• Pollo asado con Arroz	• Asado de vacuno con Papas duquesa			
POSTRES	• Yogurt con cereales	• Brownie			

