



NUESTRO MENÚ

JUNIO 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

SOPA/CREMA						VIERNES 1
SALAD BAR						<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Ensalada de lechugas Ensalada de betarragas Ensalada de choclo Ensalada de apio Trutro de pollo asado con Mostacioli Quiche de espinaca, tocino Con Jardinera a la mantequilla Panacotta con salsa de frambuesas Tutti frutti Eclair Jalea Light Proteína 1: Quesillo Proteína 2: Palta
PLATO FONDO						
POSTRES						
ARMA TU						

	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
SOPA/CREMA	Sopa de carne con sémola	Crema de espárragos	Sopa carbonada	Crema de zapallo	Consomé celestino
SALAD BAR	Ensalada de lechugas Ensalada de zapallo italiano a la soya Ensalada de habas Ensalada de tomates	Ensalada de lechugas Ensalada de apio Ensalada de pepino golf Ensalada de zanahoria hilo	Ensalada de lechugas Ensalada de porotos verdes Ensalada de aros de cebolla Ensalada de betarraga	Ensalada de lechugas Ensalada de tomate Ensalada de repollo Ensalada de poroto verde francés	Ensalada de lechugas Ensalada de choclo Ensalada de apio con manzana verde Ensalada jardinera
PLATO FONDO	Filetillos de pollo con Arroz Lomito a la barbecue con Peperonatta	Reineta al limón con Puré de papas Asado con salsa española con Flan de espinacas	Ravioles con salsa boloñesa Pastel de zapallos italianos	Garbanzos guisados con vienesa de pavo light Arvejado de ave con Arroz	Churrasco a la plancha con salsa inglesa con Choclo a la mantequilla Omelette de palmito con Verduras salteadas
POSTRES	Duraznos al jugo Suspiro limeño Ensalada de frutas Jalea Light	Muselina de manzana Leche asada Ensalada de frutas Jalea Light	Mandarinas Molde de sémola con salsa de berries Ensalada de frutas Jalea Light	Muffins de arándano Plátano Ensalada de frutas Jalea Light	Postre tres leches Compota de peras y frutilla Ensalada de frutas Jalea Light
ARMA TU	Proteína 1: Tomate relleno con atún	Proteína 1: Omelette de champiñones y jamón Proteína 2: Cubos de queso	Proteína 1: Rollo jamón Proteína 2: Huevo relleno	Proteína 1: Palta reina	Proteína 1: Wraps de pollo

	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SOPA/CREMA	Sopa de carne con sémola	Crema de choclo	Consomé de ave con clara	Crema de tomate	Consomé alianza
SALAD BAR	Ensalada de lechugas Ensalada de porotos verdes americano Ensalada de coliflor Ensalada de betarraga rallada	Ensalada de lechugas Ensalada de arvejas Ensalada de arroz tártaro Ensalada de tomate	Ensalada de lechugas Ensalada primavera de verduras Ensalada de apio Ensalada de betarragas	Ensalada de lechugas Ensalada de pepinos Ensalada de tomate Ensalada de zanahoria	Ensalada de lechugas Ensalada de poroto verde francés Ensalada de porotos negros Ensalada de tomate
PLATO FONDO	Soufflé de atún con Arroz Pechuga de ave al curry Con Guiso de berenjenas, tomate y albahaca	Espirales con Salsa Alfredo Tortilla española con Verduras asadas	Pavo a la ciruela con Papas cubo Pastel de choclo	Lentejas con Huevo Niños envueltos con Jardinera de verduras	Tacos con guacamole Cazuela de ave
POSTRES	Bavaroise de frutilla Manzana Ensalada de frutas Jalea Light	Brazo gitano Mousse de chocolate Ensalada de frutas Jalea Light	Buñuelos de manzana Leche nevada Ensalada de frutas Jalea Light	Clementinas Molde de maicena con salsa de maracuyá Ensalada de frutas Jalea Light	Cream brulé Turrón de frutilla Ensalada de frutas Jalea Light
ARMA TU	Proteína 1: Fondo alcachofa Proteína: Filetillo de pollo	Proteína 1: Quesillo Proteína 2: Rollo de jamón con palta	Proteína 1: Pollo cubo Proteína 2: Quiche de espinaca	Proteína 1: Molde de atún al cilantro Proteína 2: Queso hilo	Proteína 1: Pimiento relleno con pollo

	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
SOPA/CREMA	Crema de apio	Sopa de ave con verduras	Crema de puerros	Consomé de carne	Crema de arvejas
SALAD BAR	Ensalada de lechugas Ensalada de choclos Ensalada de zanahoria Ensalada de tomates	Ensalada de lechugas Ensalada ceviche de quínoa Ensalada de repollo Ensalada de apio	Ensalada de lechugas Ensalada de apio Ensalada de betarragas Ensalada de tomate	Ensalada de lechugas Ensalada de porotos verdes Ensalada de brócoli golf Ensalada de ceviche de cous-cous	Ensalada de lechugas Ensalada de choclo Ensalada de tomates con diente dragón y cilantro Ensalada de apio
PLATO FONDO	Merluza cancato con Papas doradas Churrasco con Acelga florentina	Goulash de ave con Coditos Humita con pebre	Chuleta con salsa teriyaki con Arroz Escalopa de queso con Brócoli al gratin	Croquetas caseras suiza con Puré mixto Quiche lorraine con Soufflé de choclo, zanahoria y palmito	Empanada napolitana Pollo asado con Ratatouille
POSTRES	Naranja Pastelera con piñas Ensalada de frutas Jalea Light	Pie de yogurt Plátano Ensalada de frutas Jalea Light	Panquequitos Leche nevada Ensalada de frutas Jalea Light	Puré de manzana Mousse de mango Ensalada de frutas Jalea Light	Molde de maicena con salsa de frutilla Flan de chocolate Ensalada de frutas Jalea Light
ARMA TU	Proteína 1: Quesillo Proteína 2: Quínoa, palta y tomate	Proteína 1: Dados de pollo Proteína 2: Huevo trozado	Proteína 1: Pimiento relleno con champiñón	Proteína 1: Burrito de carne	Proteína 1: Omelette de espárragos

	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
SOPA/CREMA	Crema de choclos	Sopa de ave con verduras	Crema de zapallo asado	Consomé a las finas hierbas	Sopa de choritos
SALAD BAR	Ensalada de lechugas Ensalada de zapallos italianos a la soya Ensalada de zanahoria y tomate	Ensalada de lechugas Ensalada de choclo Ensalada de tomate con apio	Ensalada de lechugas Ensalada de porotos verdes Ensalada de habas y zanahoria	Ensalada de lechugas Ensalada primavera Ensalada de betarraga y tomates	Ensalada de lechugas Ensalada de repollo morado Ensalada de pepino con jardinera
PLATO FONDO	Pavo con Arroz Carne italiana con Tortilla de espárragos	Croquetas de atún con Fusilli tricolor Brochetas mixtas con Guiso de porotos verdes	Pollo al jugo con Choclo a la crema Papas rellenas con jamón, queso y champiñón con Verduras al vapor	Porotos con Chorizo Lomito con Guiso de zapallo italianos	Asado de vacuno con salsa champiñones con Papas duquesa Chupe de mariscos
POSTRES	Brownie de chocolate Yogurt con frutos secos Ensalada de frutas Jalea Light	Kuchen de manzanas Mandarinas Ensalada de frutas Jalea Light	Kiwi alegre Profiterol Ensalada de frutas Jalea Light	Brazo de reina Manzana Ensalada de frutas Jalea Light	Pera al chocolate Compota de huesillo Ensalada de frutas Jalea Light
ARMA TU	Proteína 1: Brocheta mixta	Proteína 1: Palta reina	Proteína 1: Pollo cubo Proteína 2: Rollito de jamón	Proteína 1: Tulipa, tomate, jamón y queso Proteína 2: Dados de queso	Proteína 1: Taco de pollo, champiñones, choclo y tomate

E-mail: pagosmtn@giser.cl
Por favor enviar comprobante señalando:
nombre y curso de el o los alumnos,
muchas gracias.

Transferencias o depósitos a:
Giser S.A. / Rut: 78.542.610-k
Banco Security / Cuenta Nº 916324120



La dieta debe ser variada.
Te sugerimos consumir 1 ó 2 veces por semana
legumbres como: Porotos, Lentejas, Garbanzos.

*Come sano
rico, casero.*



NUESTRO
MIENÚ
JUNIO 2018



COLEGIOS
MONTE TABOR Y NAZARET