



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

SALAD BAR PLATO FONDO POSTRES					VIERNES 1 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechugas Trutto de pollo asado con Mostacioli Tutti frutti
-------------------------------------	--	--	--	--	--

	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
SALAD BAR PLATO FONDO POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomates Filetillos de pollo con Arroz Duraznos al jugo 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de apio Varitas de merluza con Puré de papas Ensalada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de porotos verdes Ravioles con salsa boloñesa Molde de sémola con salsa de berries 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechugas Garbanzos guisados con vienesa de pavo light Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de choclo Churrasco a la plancha con salsa inglesa con Choclo a la mantequilla Postre tres leches

	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SALAD BAR PLATO FONDO POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de betarraga rallada Souflé de atún con Arroz Bavaoise de frutilla 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechugas Espirales con Salsa Alfredo Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada primavera de verduras Pavo a la ciruela con Papas cubo Ensalada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate Lentejas con Huevo Clementinas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de porotos verdes francés Tacos con guacamole Turrón de frutilla

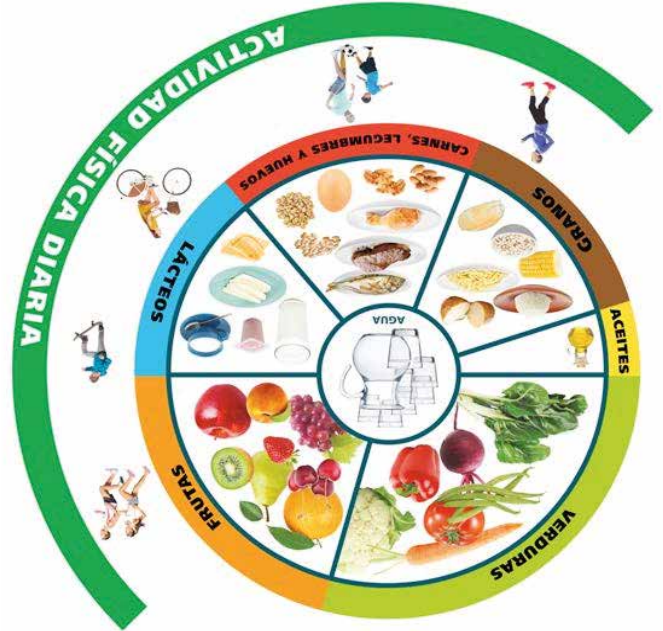
	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
SALAD BAR PLATO FONDO POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de choclo Merluza cancato con Papas doradas Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechugas Goulash de ave con Coditos Pie de yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomates Chuleta con salsa teriyaki con Arroz Ensalada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de porotos verdes Croquetas caseras suiza con Puré mixto Puré de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de apio Empanada napolitana Plátano

	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
SALAD BAR PLATO FONDO POSTRES	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechugas Pavo con Arroz Brownie de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate con apio Croquetas de atún con Fusilli tricolor Mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de porotos verdes Pollo al jugo con Choclo a la crema Kiwi alegre 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada primavera Porotos con Chorizo Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pepino con jardinera Asado de vacuno con salsa champiñones con Papas duquesa Yogurt con frutos secos



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