



NUESTRO MENÚ

MAYO 2018

CONTACTO DEL COMEDOR
 Verónica Navarrete
 Tel: 227500989
 E-mail: comedor-mtn@giser.cl

VALOR CUPONERA
 21 TICKET \$ 65.520.-
 VALOR DIARIO \$ 3.630.-



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

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.

	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
SOPA/CREMA	Interferiado	Feriado	• Crema de Tomates	• Crema de espárragos	• Crema de Choclo
SALAD BAR			• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de apio • Ensalada de pepinos golf	• Ensalada de lechugas • Ensalada de choclo • Ensalada de betarragas • Ensalada de zanahorias	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de brócoli
PLATO FONDO			• Porotos con mazamorra con chorizillo • Pollo asado a la soya con Coditos	• Asado de vacuno arvejado con Arroz graneado • Omelette de espárragos, tomate y queso con Verduras al vapor	• Escalopa de jamón y queso con Papas cubo • Churrasco de vacuno con Peperonatta
POSTRES			• Queque mármol • Ensalada de frutas • Naranja • Jalea light	• Muffins de arándanos • Ensalada de frutas • Manzana • Jalea light	• Muselina de manzanas • Ensalada de frutas • Plátano • Jalea light
ARMA TU			• Proteína 1: Rollito de jamón, palta	• Proteína 1: Dados de pollo a la plancha • Proteína 2: Huevo duro	• Proteína 1: Molde de atún • Proteína 2: Quesillo

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
SOPA/CREMA	• Consomé de vacuno	• Sopa de verduras	• Consomé de ave	• Crema de lentejas	• Crema de arvejas y jamón
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada jardinera • Ensalada de repollo	• Ensalada de lechugas • Ensalada de coliflor • Ensalada de apio • Ensalada de pepino y yogurt	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de repollo morado	• Ensalada de lechugas • Ensalada de pepinos golf • Ensalada de zanahorias • Ensalada de betarragas	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de arvejas • Ensalada de porotos verdes
PLATO FONDO	• Filetes de pollo a la plancha con Spaguetti • Asado de vacuno con Rata-touille	• Asado alemán con salsa española con Arroz • Pavo nogado con Soufflé de porotos verdes	• Brochetas con Choclo a la mantequilla • Cazuela de ave	• Carne italiana con Papas chaucha • Humita con Pebre	• Calzone • Pastel de zapallos italianos
POSTRES	• Duraznos al jugo • Yogurt con cereales • Ensalada de frutas • Jalea light	• Tartaleta de frutillas • Bavaoise de naranja • Ensalada de frutas • Jalea light	• Brownie • Leche asada • Ensalada de frutas • Jalea light	• Brazo de reina • Naranja • Ensalada de frutas • Jalea light	• Pie de yogurt • Tutti frutti • Ensalada de frutas • Jalea light
ARMA TU	• Proteína 1: Queso gauda • Proteína 2: Cubos de jamón	• Proteína 1: Tomate relleno con atún	• Proteína 1: Wraps de pollo	• Proteína 1: Alcachofa rellena con jamón	• Proteína 1: Palta • Proteína 2: Queso fresco

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA/CREMA	• Consomé al huevo	• Crema de verduras	• Sopa de ave con fideos cabellos	• Crema de puerros	• Crema de zapallo
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de habas • Ensalada de tomates • Ensalada de apio	• Ensalada de lechugas • Ensalada de zapallos italianos a la soya • Ensalada de choclo • Ensalada de tomates	• Ensalada de lechugas • Ensalada de zanahorias • Ensalada jardinera • Ensalada de repollo morado	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de betarragas	• Ensalada de lechugas • Ensalada de repollo • Ensalada de pepinos • Ensalada de zanahorias
PLATO FONDO	• Lomito de cerdo barbecue con Papas doradas • Cazuela de albóndigas	• Carne mechada con Espirales • Merluza a la vizcaína con Acelgas florentinas	• Pavo con salsa de champiñones con Arroz • Omelette de palmitos, jamón y tomates con Verduras salteadas	• Charquicán con Huevo • Plateada con Guiso de zapallos italianos	• Burrito con guacamole • Truto de pollo asado con Jardinera a la crema
POSTRES	• Manzana • Mousse de frutillas con salsa de frutillas • Ensalada de frutas • Jalea light	• Leche Nevada • Torta casera de duraznos • Ensalada de frutas • Jalea light	• Muffins de zanahoria • Panacota de maracuyá • Ensalada de frutas • Jalea light	• Naranja • Buñuelos de piña • Ensalada de frutas • Jalea light	• Compota de frutillas • Postre tres leches • Ensalada de frutas • Jalea light
ARMA TU	• Proteína 1: Huevo relleno	• Proteína 1: Palmitos • Proteína 2: Atún	• Proteína 1: Filetes de ave a la plancha • Proteína 2: Queso fresco	• Proteína 1: Cubos de jamón de pavo • Proteína 2: Queso gauda	• Proteína 1: Rollito de jamón con palta

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SOPA/CREMA	Feriado	• Sopa de verduras con fideos	• Sopa de vacuno con arroz	• Sopa de ave con verduras	• Crema de zapallos italianos
SALAD BAR		• Ensalada de lechugas • Ensalada de repollo morado • Ensalada de zanahorias • Ensalada de pepinos	• Ensalada de lechugas • Ensalada de papas con mayonesa • Ensalada de apio • Ensalada de habas	• Ensalada de lechugas • Ensalada de zapallos italianos con champiñones • Ensalada de betarragas • Ensalada de repollo	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada jardinera • Ensalada de coliflor
PLATO FONDO		• Croquetas de atún con Papas chaucha • Cazuela de vacuno	• Lentejas parmesanas con Huevo lluvia • Pastel de choclo	• Albóndigas atomatadas con Arroz • Zapallos italianos sentados al gratín	• Pollo apanado con Mostacioli • Churrasco a la plancha con Soufflé de espinacas
POSTRES		• Queque de plátano • Arroz con leche • Ensalada de frutas • Jalea light	• Pie de limón • Manzana • Ensalada de frutas • Jalea light	• Panquequitos • Bavaoise de duraznos • Ensalada de frutas • Jalea light	• Molde de sémola con leche y salsa de berries • Tutti frutti • Ensalada de frutas • Jalea light
ARMA TU		• Proteína 1: Tomate relleno con jamón	• Proteína 1: Wraps césar	• Proteína 1: Ceviche	• Proteína 1: Palta • Proteína 2: Atún

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
SOPA/CREMA	• Crema de garbanzos	• Sopa de carne con fideos	• Crema de tomates	• Consomé al huevo	VIERNES 1
SALAD BAR	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de repollo • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada de lechugas • Ensalada de choclo • Ensalada de espinacas con tocino • Ensalada de betarragas	• Ensalada de lechugas • Ensalada de tomates • Ensalada de apio • Ensalada de pepinos	• Ensalada de lechugas • Ensalada de zanahorias • Ensalada de repollo morado • Ensalada de porotos verdes	
PLATO FONDO	• Reineta a la tártara con Papas lyonesas • Asado bourguignon con Pastelera de choclo	• Strogonoff con Arroz • Pavo al champiñón con Guiso de porotos verdes	• Canelones gratinados • Suprema de pollo con Guiso de berenjenas	• Pastel suizo • Chuleta de cerdo a la mostaza con Verduras salteadas	
POSTRES	• Piñas al jugo • Yogurt con frutos secos • Ensalada de frutas • Jalea light	• Naranja • Pastelera con duraznos • Ensalada de frutas • Jalea light	• Empolvado • Plátano • Ensalada de frutas • Jalea light	• Peras al curry • Torta selva negra • Ensalada de frutas • Jalea light	
ARMA TU	• Proteína 1: Tomate relleno con quesillo	• Proteína 1: Dados de pavo • Proteína 2: Queso gauda	• Proteína 1: Atún • Proteína 2: Palmitos	• Proteína 1: Palmitos • Proteína 2: Rollito de jamón	



MAYO 2018

MENÚ

NUESTRO




Transferencias o depósitos a:
 Giser S.A. / Rut: 78.542.610-K
 Banco Security / Cuenta N° 91632427-4
 E-mail: pagoscumbres@giser.cl
 Por favor enviar comprobante señalando:
 nombre y curso de el o los alumnos,
 muchas gracias.
 WWW.GISER.CL

Juntos lo hacemos mejor

GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS
GISER

GISER
 GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

**Come sano, rico, casero
 y te sugerimos consumir
 3 porciones de verduras
 y 2 porciones de frutas
 de distinto color en
 forma diaria.**

