

MINUTA JUNIO SEMANA 1

	Lunes 29	Martes 30	Miercoles 31	Jueves 01	Viernes 02
Sopa/Crema	---	---	---	Sopa de carne con verduras	Crema de choclo
Salad bar	---	---	---	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatro colores
	---	---	---	Ensalada de apio	Ensalada de pepino
	---	---	---	Ensalada de tomate	Ensalada de betarraga
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	---	---	---	Porotos guisados con albondiguillas (opcional)	Burritos con salsa de guacamole con Papas bastón (horneadas)
Plato fondo 2	---	---	---	Omelette de jamón, queso y champiñones con Ratatouille	Pastel de zapallo italiano
Vegano	---	---	---	Hamburguesa de porotos con Ratatouille	Fajita rellena con porotos negros, choclo, lechuga y guacamole con Papas bastón (horneadas)
Postres	---	---	---	Strudel	Empolvado
	---	---	---	Flan de frutilla con salsa de caramelo	Piñas al jugo
	---	---	---	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta
	---	---	---	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	---	---	---	Omelette de verduras con Ensaladas surtidas	Abanico de jamón de pavo relleno con palta con Ensaladas surtidas

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

VALOR DIARIO \$4.950

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
 Banco Security
 Cuenta Corriente 916 324 120
 Email: pagosmtn@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
 CONTACTO COMEDOR Carolina Moya | Email: comedor-mtn@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

MINUTA JUNIO SEMANA 2

	Lunes 05	Martes 06	Miercoles 07	Jueves 08	Viernes 09
Sopa/Crema	Sopa de carne con verduras	---	Crema de verduras con crutone	Consomé de ave	Sopa de mariscos
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	---	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechuga escarola
	Ensalada de tomate	---	Ensalada de choclo	Ensalada de tomate	Ensalada de primavera
	Ensalada de brócoli	---	Ensalada de betarraga juliana	Ensalada de apio con rabanitos	Ensalada de pepino
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Tortellini boloñesa	---	Varitas de merluza con Arroz con champiñones	Garbanzos guisados con vienesa de ave lighth	Pollo apanado con Papas chaucha
Plato fondo 2	Escalopa de quesillo con Verduras salteadas	---	Lomito de cerdo con salsa barbecue con Ratatouille	Churrasco con Tortilla de espárrago	Pastel de choclo
Vegano	Guiso de zapallitos italianos con Papas doradas	---	Garbanzos guisados con quínoa y semilla de sésamo	Zapallo italiano relleno con pino de verduras	Nugget de coliflor con Papas bastón (horneadas)
Postres	Muffin de chocolate	---	Calzones rotos con azúcar flor	Torta casera de durazno	Pie de limón
	Yogurt con fruta	---	Compota de manzana y frutilla	Bavaroise de guinda	Leche asada
	Ensalada de frutas	---	Ensalada de frutas	Ensalada de frutas	Ensalada de frutas
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Molde de atún con salsa verde con Ensaladas surtidas	---	Filetes de ave marinados a las finas hierbas con Ensaladas surtidas	Falafel con salsa veganesa con Ensaladas surtidas	Mini burritos con salsa guacamole con Ensaladas surtidas

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

VALOR DIARIO \$4.950

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
 Banco Security
 Cuenta Corriente 916 324 120
 Email: pagosmtn@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él, o los alumnos.
 CONTACTO COMEDOR Carolina Moya | Email: comedor-mtn@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

MINUTA JUNIO SEMANA 3

	Lunes 12	Martes 13	Miercoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Sopa/Crema	Crema de apio	---	Sopa carne con arroz	Consomé mixto	Crema de choclo
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	---	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga
	Ensalada de repollo	---	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de habas	Ensalada de tomate
	Ensalada de tomate	---	Ensalada de tomate	Ensalada de apio	Ensalada de primavera
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Pavo asado relleno con verduras con Coditos	---	Lentejas guisadas con huevo lluvia	Chapsui con Arroz chaufán	Croquetas suiza con Papas duquesa (horneadas)
Plato fondo 2	Pastel de berenjenas	---	Escalopa de jamón y queso con Puré	Chuleta a la plancha con Tortilla de espárrago	Brochetas mixtas con Peperonatta
Vegano	Estofado de verduras con almedras laminadas	---	Charquicán de cochayuyo	Pastel de papas con pino de verduras	Fajita veggie (porotos negros, choclo, tomate, lechuga) con salsa de guacamole
Postres	Queque de manzana	---	Eclair con manjar	Berlín relleno con pastelera	Pie de panacotta
	Mousse de frutilla	---	Suspiro limeño	Arroz con leche y frutos secos	Peras al curry
	Ensalada de frutas	---	Ensalada de frutas	Ensalada de frutas	Ensalada de frutas
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Croquetas de atún con Ensaladas surtidas	---	Filetes de pollo grillé con Ensaladas surtidas	Juliana de vacuno con Ensaladas surtidas	Omelette jamón, tomate y queso con Ensaladas surtidas

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

VALOR DIARIO \$4.950

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Security
Cuenta Corriente 916 324 120
Email: pagosmtn@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él, o los alumnos.
CONTACTO COMEDOR Carolina Moya | Email: comedor-mtn@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

MINUTA JUNIO SEMANA 4

DÍA DE LOS PUEBLOS ORIGINARIOS

	Lunes 19	Martes 20	Miercoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Sopa/Crema	Sopa de ave con sémola	---	---	Consomé de ave con arroz	Sopa carbonada
Salad bar	Ensalada de lechuga	---	---	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatro colores
	Ensalada de zanahoria con arvejas	---	---	Ensalada de repollo	Ensalada de choclo
	Ensalada de tomate	---	---	Ensalada de betarraga	Ensalada cous cous con champiñones y pimiento rojo
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Spaguetti con salsa italiana	---	---	Tomaticán con Arroz primavera	Empanada napolitana (tomate, jamón, queso y albahaca)
Plato fondo 2	Quiche lorraine	---	---	Suprema de ave a la naranja con Choclo a la mantequilla	Ajiaco
Vegano	Barrita de quínoa y mix de semillas con Panaché de verduras	---	---	Polenta asada a la albahaca con Pebre de tomate	Risotto de champiñones, espárragos al gratín
Postres	Kuchen de miga	---	---	Crema de limón	Torta de selva negra
	Crema pastelera con piñas	---	---	Pannacotta de mango	Molde de sémola con salsa de frambuesa
	Ensalada de frutas	---	---	Ensalada de frutas	Ensalada de frutas
	Jalea Light	---	---	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Cubos de queso fresco marinados al tomillo con Ensaladas surtidas	---	---	Mini quiche de verduras con Ensaladas surtidas	Betarraga rellena con pasta de jamón y choclo con Ensaladas surtidas

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

VALOR DIARIO \$4.950

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
 Banco Security
 Cuenta Corriente 916 324 120
 Email: pagosmtn@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él, o los alumnos.
 CONTACTO COMEDOR Carolina Moya | Email: comedor-mtn@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

MINUTA JUNIO SEMANA 5

San Pedro y san Pablo

	Lunes 26	Martes 27	Miercoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Sopa/Crema	---	---	Crema de zapallo asado	Consomé a las finas hierbas	Sopa de choritos
Salad bar	---	---	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de mix cuatro colores
	---	---	Ensalada primavera de verduras	Ensalada pepino con salsa de yogurt	Ensalada de choclo
	---	---	Ensalada de apio y rabanitos	Ensalada de betarraga con hojas de cilantro	Ensalada de betarraga
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	---	---	Pavo cubo con salsa pomodoro con Mostacioli al pesto	Porotos con vienas de ave light	Pollo apanado con Papas bastón (horneadas)
Plato fondo 2	---	---	Rollito de merluza apanada con Acelga florentina	Churrasco con Gratín de zapallo italiano	Lomito de cerdo con salsa al romero con Bouquetier de verduras
Vegano	---	---	Porotos a la chilena	Mostaccioli con salsa de verduras	Molde de polenta asada con Pebre de tomate
Postres	---	---	Muffin de zanahoria	Brownie	Panquequitos rellenos con manjar
	---	---	Merengón de plátano	Durazno al jugo con merengue	Bavaoise
	---	---	Ensalada de frutas	Ensalada de frutas	Ensalada de frutas
	---	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	---	---	Fajita de verduras y porotos negros con Ensaladas surtidas	Atún con salsa verde con Ensaladas surtidas	Betarraga rellena con jamón y choclo

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

VALOR DIARIO \$4.950

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
 Banco Security
 Cuenta Corriente 916 324 120
 Email: pagosmtn@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él, o los alumnos.
 CONTACTO COMEDOR Carolina Moya | Email: comedor-mtn@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína