

## NUTRE TU MENTE, POTENCIA TU VIDA



Alimentos buenos para el cerebro

**Descubre** cómo activar tu  
cerebro **a través de la**  
**alimentación**



### DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Rut: 78.542.610-k

Cuenta Corriente: 916324120

pagosmtn@giser.cl

**CONTACTO COMEDOR  
CAROLINA MOYA**

comedor-mtn@giser.cl

Nuestras líneas de producción **NO SON LIBRES** de **ALÉRGENOS**



PESCADO



LECHE



HUEVOS



GLUTEN



MARISCOS



SOYA



FRUTOS SECOS

| SEMANA 1        | Lunes - 29/09/2025 | Martes - 30/09/2025<br>DÍA SIN ALUMNOS | Miércoles - 01/10/2025                                      | Jueves - 02/10/2025                                                  | Viernes - 03/10/2025                                              |
|-----------------|--------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| SOPAS           | MES SEPTIEMBRE     | MES SEPTIEMBRE                         | CONSOMÉ ALIANZA                                             | CREMA DE VERDURA                                                     | SOPA DE PANTRUCAS                                                 |
| SALAD BAR       |                    |                                        | ENSALADA DE LECHUGAS                                        | ENSALADA DE CEVICHE DE CUS CUS                                       | ENSALADA DE ESPINACA                                              |
|                 |                    |                                        | ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA RALLADA                   | ENSALADA MIX 4 COLORES                                               | ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA                                      |
|                 |                    |                                        | ENSALADA DE TOMATE CON CILANTRO                             | ENSALADA DE PEPINO AL ORÉGANO                                        | ENSALADA DE TOMATE                                                |
| PLATO DE FONDO  |                    |                                        | ASADO ALEMÁN                                                | MERLUZA FRITA (A) / VARITAS DE PESCADO (N)                           | FOCACCIA                                                          |
|                 |                    |                                        | CHULETA A LA PLANCHA                                        | PASTEL ZAPALLITOS                                                    | OMELETTE                                                          |
| ACOMPAÑAMIENTOS |                    |                                        | POROTO VERDE GUISO                                          | ARROZ PERLA                                                          | VERDURAS SALTEADAS                                                |
|                 |                    |                                        | PAPAS BASTÓN                                                | VERDURAS ASADAS                                                      |                                                                   |
| POSTRES         |                    |                                        | ENSALADA DE FRUTA NATURAL                                   | FRUTA NATURAL                                                        | BROWNIE                                                           |
|                 |                    |                                        | FLAN DE VAINILLA                                            | JALEA                                                                | HELADO DE PALETA NATURAL                                          |
|                 |                    |                                        | JALEA                                                       | LECHE NEVADA                                                         | JALEA                                                             |
|                 |                    |                                        | ROSQUITAS CON AZÚCAR FLOR                                   | TARTA DE MANZANA                                                     | MACEDONIA                                                         |
| VEGANO          |                    |                                        | TOMATE RELLENO CON QUESILLO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA | TORTILLAS RELLENAS CON JAMÓN DE PAVO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA | BOWL ENSALADA AIDA / HUEVO RELLENO AL PIMIENTO CON ENSALADA MIXTA |
| HIPOCALÓRICO    |                    |                                        | PASTEL DE PAPAS (*PVT)                                      | CROQUETAS DE LENTEJAS                                                | FALÁFEL                                                           |

Campaña alimentación

**NUTRE TU MENTE,  
POTENCIA TU VIDA**  
Alimentos buenos para el cerebro



**ESCANEA EL QR**

Descubre cómo activar tu cerebro a través de la alimentación



### APORTES NUTRICIONALES

1ERA. UNIDAD:  
CALORÍAS 450 - 500  
PROTEÍNAS 17GR

Nuestras líneas de producción no son libres de alérgenos

2DA. UNIDAD:  
CALORÍAS 550 - 600  
PROTEÍNAS 22GR



\*Valores referenciales

**DATOS  
VALOR ALMUERZO**

**\$5.400**

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:  
Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 916324120

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

**Minuta conforme  
a la ley N° 20.606**

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno



pagosmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR  
CAROLINA MOYA



comedor-mtn@giser.cl

**GISER**



# Menú Monte Tabor | 2025

## Semana del 06 al 10 de octubre

| SEMANA 2          | Lunes - 06/10/2025                                                 | Martes - 07/10/2025<br>DÍA SIN ALUMNOS | Miércoles - 08/10/2025                 | Jueves - 09/10/2025                                                         | Viernes - 10/10/2025                         |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| SOPAS             | CREMA DE ARVEJAS                                                   |                                        | CREMA DE LEGUMBRES                     | SOPA DE CARNE<br>CON VERDURAS                                               | CREMA DE ZAPALLO MIXTO                       |
| SALAD BAR         | ENSALADA DE BETARRAGA<br>CON HUEVO RALLADO                         |                                        | ENSALADA DE CHOCLO                     | ENSALADA DE COLIFLOR<br>Y PIMIENTO ROJO                                     | ENSALADA DE LECHUGA                          |
|                   | ENSALADA DE HABAS CON<br>CEBOLLITA FINA Y PEREJIL                  |                                        | ENSALADA DE LECHUGA<br>ESCAROLA        | ENSALADA DE PEPINO                                                          | ENSALADA DE POROTOS<br>VERDES                |
|                   | ENSALADA DE LECHUGAS<br>MIXTAS                                     |                                        | ENSALADA DE TOMATE                     | ENSALADA DE LECHUGAS<br>MIXTAS                                              | ENSALADA DE TOMATE<br>CON CILANTRO           |
| PLATO<br>DE FONDO | RAVIOLES                                                           |                                        | CHULETA DE CERDO                       | ESCALOPÍN DE POLLO                                                          | LASAÑA NAPOLITANA                            |
|                   | AJIACO DE VACUNO                                                   |                                        | CHARQUICÁN DE VACUNO                   | POROTOS A LA CHILENA                                                        | NUGGET DE POLLO                              |
| ACOMPAÑAMIENTOS   | SALSA BOLOÑESA                                                     |                                        | PAPAS CUBO SALTEADAS                   | ZANAHORIA CUBO, PIMIENTO<br>VERDE Y ROJO,<br>COLIFLOR AL VAPOR              | ARROZ JARDINERA                              |
|                   | VERDURAS COCIDAS                                                   |                                        | VERDURAS ASADAS                        |                                                                             | ZAPALLITOS ITALIANOS EN<br>CHAUCHA HORNEADOS |
| POSTRES           | BRAZO RELLENO CON<br>PASTELERA Y MANJAR                            |                                        | PROFITEROLES CON MANJAR<br>Y PASTELERA | FRUTA NATURAL                                                               | BAVAROISE DE FRAMBUESA                       |
|                   | FRUTA NATURAL                                                      |                                        | FRUTA NATURAL                          | JALEA                                                                       | FRUTA NATURAL                                |
|                   | JALEA                                                              |                                        | BAVAROISE DE LIMÓN                     | PERA AL CURRY                                                               | JALEA                                        |
|                   | YOGURT CON CEREALES                                                |                                        | JALEA                                  | ROLLO DE CHOCOLATE                                                          | QUEQUE CASERO DE VAINILLA                    |
| VEGANO            | BOWL ENSALADA AIDA                                                 |                                        | BOWL CESAR DE POLLO                    | OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO /<br>MINI CROQUETAS DE ATÚN<br>CON ENSALADA MIXTA | BROCHETA CAPRESSE CON<br>ENSALADA MIXTA      |
| HIPOCALÓRICO      | CURRY DE LENTEJAS (*P.V.T.,<br>ARROZ, PAPAS, BERENJENAS,<br>CURRY) |                                        | CHARQUICÁN DE VERDURAS<br>Y P.V.T.     | CARBONADA DE VERDURAS<br>CON QUINOA                                         | PANQUEQUE BOLOÑESA (PVT)                     |

Campaña alimentación

**NUTRE TU MENTE,  
POTENCIA TU VIDA**  
Alimentos buenos para el cerebro



**ESCANEA EL QR**

Descubre cómo activar tu  
cerebro a través de la  
alimentación



**GISER**

### APORTES NUTRICIONALES

1ERA UNIDAD:  
CALORÍAS 450 - 500  
PROTEÍNAS 17GR

Nuestras líneas de  
producción no son libres  
de alérgenos



2DA UNIDAD:  
CALORÍAS 550 - 600  
PROTEÍNAS 22GR



\*Valores referenciales

**DATOS  
VALOR ALMUERZO**

**\$5.400**

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:  
Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 916324120

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

**Minuta conforme  
a la ley N° 20.606**

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno



[pagosmtn@giser.cl](mailto:pagosmtn@giser.cl)



[comedor-mtn@giser.cl](mailto:comedor-mtn@giser.cl)

CONTACTO COMEDOR  
CAROLINA MOYA



# Menú Monte Tabor | 2025

## Semana del 13 al 17 de octubre

| SEMANA 3          | Lunes - 13/10/2025                                                         | Martes - 14/10/2025<br>DÍA SIN ALUMNOS | Miércoles - 15/10/2025                                            | Jueves - 16/10/2025                                                  | Viernes - 17/10/2025                                         |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| SOPAS             | CREMA DE PUERROS                                                           |                                        | CREMA DE TOMATE                                                   | CONSOMÉ DE CARNE                                                     | SOPA DE POLLO CON ARROZ                                      |
| SALAD BAR         | ENSALADA DE BETARRAGA                                                      |                                        | ENSALADA DE CHOCLO TOMATE                                         | ENSALADA DE APIO<br>CON MANZANA VERDE                                | ENSALADA DE LECHUGA                                          |
|                   | ENSALADA DE LECHUGA<br>ESCAROLA                                            |                                        | ENSALADA DE HABAS<br>CON CILANTRO                                 | ENSALADA DE COLES LAW                                                | ENSALADA DE CHOCLO                                           |
|                   | ENSALADA PRIMAVERA                                                         |                                        | ENSALADA MIX 4 COLORES                                            | ENSALADA MIX 4 COLORES                                               | ENSALADA DE TOMATE                                           |
| PLATO<br>DE FONDO | CROQUETAS DE ATÚN                                                          |                                        | LENTEJAS GUIADAS<br>CON HUEVO LLUVIA                              | TOMATICÁN                                                            | TACOS CON QUESO VACUNO<br>Y POROTOS NEGROS                   |
|                   | POLLO PLANCHÁ                                                              |                                        | VACUNO ARVEJADO                                                   | PECHUGA DE POLLO APANADA                                             | PASTEL DE CHOCLO                                             |
| ACOMPAÑAMIENTOS   | ESPIRALES A LA MANTEQUILLA                                                 |                                        | PURÉ DE PAPAS                                                     | ARROZ GRANEADO                                                       | VERDURAS ASADAS                                              |
|                   | VERDURAS AL GRATÍN                                                         |                                        | GUISO DE POROTO VERDE                                             | RATATOUILLE                                                          | PAPAS BASTÓN                                                 |
| POSTRES           | BIZCOCHO CON MERMELADA                                                     |                                        | ESPUMA DE LIMÓN                                                   | FRUTA NATURAL                                                        | FLAN DE CARAMELO                                             |
|                   | FRUTA NATURAL                                                              |                                        | FRUTA NATURAL                                                     | JALEA                                                                | HELADO DE PALETA NATURAL                                     |
|                   | JALEA                                                                      |                                        | JALEA                                                             | LECHE NEVADA                                                         | JALEA                                                        |
|                   | YOGURT CON CEREALES                                                        |                                        | TARTELETA DE FRUTILLA                                             | QUEQUE DE CHOCOLATE                                                  | TORTA 3 LECHE                                                |
| VEGANO            | BOWL ENSALADA GRIEGA                                                       |                                        | DADOS DE JAMÓN Y QUESO<br>CON SALSA GUACAMOLE<br>Y ENSALADA MIXTA | PECHUGA DE POLLO A<br>LA PLANCHÁ CON ENSALADA<br>DE LECHUGA ESCAROLA | BOWL DEL HUERTO                                              |
| HIPOCALÓRICO      | CHORRILLANA VEGANA<br>(POROTOS NEGROS, CEBOLLA,<br>VERDURAS, PAPAS BASTÓN) |                                        | ZAPALLO ITALIANO RELLENO<br>CON QUINOA Y PINO<br>DE CHAMPIÑONES   | PASTEL DE PAPAS (*PVT)                                               | FAJITA RELLENA CON POROTOS<br>NEGROS, LECHUGA<br>Y GUACAMOLE |

Campaña alimentación

**NUTRE TU MENTE,  
POTENCIA TU VIDA**  
Alimentos buenos para el cerebro



**ESCANEA EL QR**

Descubre cómo activar tu  
cerebro a través de la  
alimentación



**GISER**

### APORTES NUTRICIONALES

1ERA UNIDAD:  
CALORÍAS 450 - 500  
PROTEÍNAS 17GR

Nuestras líneas de  
producción no son libres  
de alérgenos



2DA UNIDAD:  
CALORÍAS 550 - 600  
PROTEÍNAS 22GR



\*Valores referenciales

**DATOS  
VALOR ALMUERZO**

**\$5.400**

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:  
Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 916324120

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

**Minuta conforme  
a la ley N° 20.606**



[pagosmtn@giser.cl](mailto:pagosmtn@giser.cl)

CONTACTO COMEDOR  
CAROLINA MOYA



[comedor-mtn@giser.cl](mailto:comedor-mtn@giser.cl)

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno



# Menú Monte Tabor | 2025

## Semana del 20 al 24 de octubre

| SEMANA 4        | Lunes - 20/10/2025                            | Martes - 21/10/2025<br>DÍA SIN ALUMNOS | Miércoles - 22/10/2025                             | Jueves - 23/10/2025                                         | Viernes - 24/10/2025                    |
|-----------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| SOPAS           | SOPA DE CARNE CON SÉMOLA                      |                                        | CREMA DE APIO                                      | SOPA DE VERDURAS CON QUINOA                                 | CREMA DE CHAMPIÑONES                    |
| SALAD BAR       | ENSALADA DE CHOCLO TOMATE                     |                                        | ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS                        | ENSALADA DE BRÓCOLI                                         | ENSALADA DE APIO CON RABANITOS          |
|                 | ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA                  |                                        | ENSALADA DE TOMATE                                 | ENSALADA MIX 4 COLORES                                      | ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA            |
|                 | ENSALADA DE ZANAHORIA                         |                                        | PEBRE DE COCHAYUYO                                 | ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON POROTO VERDE              | ENSALADA DE TOMATE                      |
| PLATO DE FONDO  | LOMITO DE CERDO BARBECUE                      |                                        | CAZUELA DE VACUNO                                  | ESCALOPA DE QUESILLO                                        | CHURRASCO DE VACUNO                     |
|                 | OMELETTE DE CHOCLO, TOMATE, ALBAHACA Y QUESO  |                                        | PESCADO A LA VIZCAÍNA (A) / VARITAS DE PESCADO (N) | SALSA BONTÚ                                                 | CALZONE NAPOLITANO                      |
| ACOMPAÑAMIENTOS | CODITOS                                       |                                        | ARROZ GRANEADO                                     | GUIZO DE ESPINACA                                           | PAPAS DUQUESAS                          |
|                 | GUIZO DE VERDURAS                             |                                        | VERDURAS AL VAPOR                                  | SPAGUETTI                                                   |                                         |
| POSTRES         | BRAZO DE REINA                                |                                        | FRUTA NATURAL                                      | FRUTA NATURAL                                               | BROWNIE                                 |
|                 | FRUTA NATURAL                                 |                                        | JALEA                                              | JALEA                                                       | HELADO PALETA                           |
|                 | JALEA                                         |                                        | PANQUEQUE RELLENO CON MANJAR                       | STRUDEL DE MANZANA                                          | FRUTA NATURAL                           |
|                 | MOUSSE DE LIMÓN                               |                                        | PASTELERA CON MACEDONIA                            | YOGURT CON CEREALES                                         | JALEA                                   |
| VEGANO          | MOLDE DE ATÚN / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA |                                        | BROCHETA CAPRESSE CON ENSALADA MIXTA               | DADOS DE JAMÓN Y QUESO CON SALSA GUACAMOLE Y ENSALADA MIXTA | MEDIA PALTÁ CON ATÚN CON ENSALADA MIXTA |
| HIPOCALÓRICO    | PASTEL DE PAPAS (*PVT)                        |                                        | FALÁFEL CON SALSA VEGANESA                         | BARRITA DE QUINOA                                           | SPAGUETTI BOLOÑESA (PVT)                |

Campaña alimentación

**NUTRE TU MENTE,  
POTENCIA TU VIDA**  
Alimentos buenos para el cerebro



**ESCANEA EL QR**

Descubre cómo activar tu cerebro a través de la alimentación



### APORTES NUTRICIONALES

1ERA. UNIDAD:  
CALORÍAS 450 - 500  
PROTEÍNAS 17GR

Nuestras líneas de producción no son libres de alérgenos

2DA. UNIDAD:  
CALORÍAS 550 - 600  
PROTEÍNAS 22GR



\*Valores referenciales

**DATOS  
VALOR ALMUERZO**

**\$5.400**

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:  
Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 916324120

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

**Minuta conforme  
a la ley N° 20.606**

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno



[pagosmntn@giser.cl](mailto:pagosmntn@giser.cl)

**CONTACTO COMEDOR  
CAROLINA MOYA**



[comedor-mtn@giser.cl](mailto:comedor-mtn@giser.cl)

**GISER**



# Menú Monte Tabor | 2025

## Semana del 27 al 31 de octubre

| SEMANA 5          | Lunes - 27/10/2025                                        | Martes - 28/10/2025<br>DÍA SIN ALUMNOS | Miércoles - 29/10/2025                       | Jueves - 30/10/2025                         | Viernes - 31/10/2025                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| SOPAS             | CREMA DE VERDURA                                          |                                        | SOPA DE CARNE CON ARROZ                      | CREMA DE ZAPALLO<br>CAMOTE NATURAL          | <b>FERIADO: DÍA DE LAS IGLESIAS<br/>EVANGÉLICAS Y PROTESTANTES</b> |
| SALAD BAR         | ENSALADA DE HABAS                                         |                                        | ENSALADA DE APIO                             | ENSALADA DE CHOCLO<br>CON SLICE DE PIMIENTO |                                                                    |
|                   | ENSALADA DE LECHUGA<br>ESCAROLA                           |                                        | ENSALADA MIX 4 COLORES                       | ENSALADA DE LECHUGA<br>CON ESPINACAS        |                                                                    |
|                   | ENSALADA DE TOMATE                                        |                                        | ENSALADA DE REPOLLO MIXTO                    | ENSALADA DE TOMATE                          |                                                                    |
| PLATO<br>DE FONDO | LASAÑA BOLOÑESA                                           |                                        | CHAPSUI DE POLLO                             | PECHUGA DE PAVO                             |                                                                    |
|                   | REINETA AL HORNO (A) /<br>VARITAS DE PESCADO (N)          |                                        | PASTEL DE CHOCLO                             | ESCALOPA KAYSER                             |                                                                    |
| ACOMPAÑAMIENTOS   | PAPAS DORADAS                                             |                                        | ARROZ GRANEADO                               | GUIZO DE POROTOS VERDES<br>Y ZANAHORIA      |                                                                    |
|                   | BOUQUETIER DE VERDURAS                                    |                                        | VERDURAS AL VAPOR<br>CON CUS CUS             | ARROZ PERLA                                 |                                                                    |
| POSTRES           | YOGURT CON CEREAL                                         |                                        | COMPOTA DE PIÑA                              | QUEQUE CASERO                               |                                                                    |
|                   | FRUTA NATURAL                                             |                                        | FRUTA NATURAL                                | FRUTA NATURAL                               |                                                                    |
|                   | JALEA                                                     |                                        | JALEA                                        | JALEA                                       |                                                                    |
|                   | MUFFINS DE FRUTOS<br>DEL BOSQUE                           |                                        | PIE DE LIMÓN                                 | MOUSSE DE FRAMBUESA                         |                                                                    |
| VEGANO            | BOWL ENSALADA GRIEGA                                      |                                        | MINI ALBÓNDIGAS ÁRABES<br>CON ENSALADA MIXTA | BOWL CÉSAR POLLO                            |                                                                    |
| HIPOCALÓRICO      | FAJITA VEGANA (*P.V.T.,<br>CHOCLO LECHUGA<br>Y GUACAMOLE) |                                        | TOMATICÁN (PVT) CON<br>PAPAS BASTÓN          | HUMITA EN OLLA CON<br>PEBRE TOMATE          |                                                                    |

Campaña alimentación

**NUTRE TU MENTE,  
POTENCIA TU VIDA**  
Alimentos buenos para el cerebro



**ESCANEA EL QR**

Descubre cómo activar tu  
cerebro a través de la  
alimentación



### APORTES NUTRICIONALES

1ERA UNIDAD:  
CALORÍAS 450 - 500  
PROTEÍNAS 17GR

Nuestras líneas de  
producción no son libres  
de alérgenos

2DA UNIDAD:  
CALORÍAS 550 - 600  
PROTEÍNAS 22GR



\*Valores referenciales

**DATOS  
VALOR ALMUERZO**

**\$5.400**

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:  
Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 916324120

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

**Minuta conforme  
a la ley N° 20.606**

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno



[pagosmtn@giser.cl](mailto:pagosmtn@giser.cl)

CONTACTO COMEDOR  
CAROLINA MOYA



[comedor-mtn@giser.cl](mailto:comedor-mtn@giser.cl)

**GISER**