

MINUTA SEPTIEMBRE

Mes de consumo responsable de azúcar

ESCANEA EL QR

y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



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 - 01/09/2025	Martes - 02/09/2025 DÍA SIN ALUMNOS	Miércoles - 03/09/2025	Jueves - 04/09/2025	Viernes - 05/09/2025
SOPAS	SOPA DE CARNE CON FIDEOS		CREMA DE TOMATE	SOPA DE CARNE CON VERDURAS	CREMA DE VERDURA CON CRUTONES
SALAD BAR	ENSALADA DE APIO CON MANZANA VERDE		ENSALADA DE ARVEJITAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE PEPINO YOGURT	ENSALADA PRIMAVERA
	ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE ORIENTAL	ENSALADA DE REPOLLO MORADO
PLATO DE FONDO	CODITOS CON SALSA ITALIANA		REINETA (A) / VARITAS DE PESCADO (N)	LOMITO CERDO CON SALSA BARBECUE	PECHUGA DE POLLO APANADA
	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA		CHURRASCO DE VACUNO	ESCALOPA DE QUESILLO	PASTEL DE CHOCLO
ACOMPAÑAMIENTOS	VERDURAS AL VAPOR		TORTILLA DE ESPÁRRAGOS	RATATOUILLE	PAPAS DUQUESAS
			PAPAS DORADAS	ARROZ ÁRABE	VERDURAS SALTEADAS
POSTRES	ENSALADA DE FRUTA NATURAL		JALEA	FRUTA NATURAL	JALEA
	JALEA		MACEDONIA	JALEA	MACEDONIA
	MOUSSE DE FRUTILLA		MOLDE DE MAICENA CON SALSA DE MARACUYÁ	LECHE ASADA	PIE DE YOGURT
	BRAZO DE REINA		TORTA DE BIZCOCHO MANJAR	PROFITEROLES CON PASTELERA	SUSPIRO LIMEÑO
HIPOCALÓRICO	ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO COCIDO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA		BROCHETA CAPRESSE (TOMATE, QUESO, ALBAHACA) / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	OMELETTE DE LECHUGA TOMATE / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA) / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	HAMBURGUESA DE LENTEJAS		CROQUETAS DE POROTOS NEGROS (HORNEADA)	CURRY DE LENTEJAS (*P.V.T., ARROZ, PAPAS, BERENJENAS, CURRY)	BURRITO P.V.T, POROTOS NEGROS, CEBOLLA, LECHUGA Y GUACAMOLE

Mes del
consumo responsable de azúcar

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



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

SEMANA 2	Lunes - 08/09/2025	Martes - 09/09/2025 DÍA SIN ALUMNOS	Miércoles - 10/09/2025	Jueves - 11/09/2025	Viernes - 12/09/2025 MENÚ TEMÁTICO: DÍA DE LA CHILENIDAD
SOPAS	CONSUMÉ AL ROMERO		CREMA DE TOMATE	CREMA DE ESPÁRRAGOS	SOPA DE VERDURAS
SALAD BAR	ENSALADA DE CHOCLO CON PIMENTÓN VERDE		ENSALADA DE BETARRAGA CIBOULETTE	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE APIO ACEITUNA
	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA		ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE PEPINO CON SALSA DE YOGURT Y ESPECIAS	ENSALADA CUS CÚS PIMENTÓN
	ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE REPOLLO MORADO	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
PLATO DE FONDO	PECHUGA DE PAVO AL LIMÓN		CROQUETAS DE ATÚN	LOMITO DE CERDO EN SU SALSA	LASAÑA BOLOÑESA
	SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA		AJIACO DE VACUNO	LENTEJAS A LA PARMESANA	POLLO ARVEJADO
ACOMPAÑAMIENTOS	VERDURAS AL VAPOR		PASTELERA	ARROZ PERLA	PAPAS DORADAS
			VERDURAS SALTEADAS		
POSTRES	BRAZO DE REINA		COCADA DE BIZCOCHO	FRUTA NATURAL	LECHE ASADA
	FRUTA NATURAL		JALEA	JALEA	JALEA
	JALEA		ENSALADA DE FRUTA NATURAL	PANNA COTTA DE VAINILLA	QUEQUE CHOCOLATE CON NUÉZ
	YOGURT CON CEREALES		LECHE NEVADA	STRUDEL DE MANZANA	ENSALADA DE FRUTA
HIPOCALÓRICO	MOLDE DE ATÚN / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA		OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	CUBOS DE QUESO FRESCO MARINADOS AL ENELDO CON ENSALADA MIXTA	MEDIA PALTA RELLENA CON ATÚN / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA (PVT)		CARBONADA VEGETARIANA (VERDURAS Y *PVT)	PANQUEQUE DE ESPINACA	TOMACÁN DE TOFU CON PAPAS BASTÓN

Mes del
consumo
responsable
de azúcar

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



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

SEMANA 3	Lunes - 15/09/2025	Martes - 16/09/2025 DÍA SIN ALUMNOS	Miércoles - 17/09/2025	Jueves - 18/09/2025	Viernes - 19/09/2025
SOPAS	VACACIONES FIESTAS PATRIAS	VACACIONES FIESTAS PATRIAS	VACACIONES FIESTAS PATRIAS	VACACIONES FIESTAS PATRIAS	VACACIONES FIESTAS PATRIAS
SALAD BAR					
PLATO DE FONDO					
ACOMPAÑAMIENTOS					
POSTRES					
HIPOCALÓRICO					
VEGANO					

Mes del
consumo responsable de azúcar

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



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

SEMANA 4	Lunes - 22/09/2025	Martes - 23/09/2025 DÍA SIN ALUMNOS	Miércoles - 24/09/2025	Jueves - 25/09/2025	Viernes - 26/09/2025
SOPAS	CREMA DE CHAMPIÑONES		SOPA DE CARNE CON ARROZ	CONSUMÉ DE POLLO	CREMA DE CHOCLO
SALAD BAR	ENSALADA DE CHOCLO		ENSALADA ZAPALLO ITALIANO GRATINADO	ENSALADA DE BRÓCOLI CON SALSA GOLF	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE COLIFLOR CON CILANTRO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE POROTOS VERDES
	ENSALADA DE COHAYUYO		ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA PRIMAVERA	ENSALADA DE TOMATE
PLATO DE FONDO	DADOS DE PAVO AL JUGO		TOMATICÁN DE VACUNO	CUBITOS PECHUGA DE POLLO CON CAMPIÑONES	ESCALOPA KAYSER
	CARBONADA DE VACUNO		REINETA A LA MANTEQUILLA	POROTOS MAZAMORRA	WRAPS NAPOLITANO
ACOMPAÑAMIENTOS	CANUTONES AL OLIVA		ARROZ CON SOFRITO	TALLARINES	PAPAS BASTÓN
	PRIMAVERA DE VERDURAS		GUISO DE POROTOS VERDES		
POSTRES	BIZCOCHO CON MERMELADA		COMPOTA DE FRUTILLAS SIN AZÚCAR	ENSALADA DE FRUTA NATURAL	BAVAROISE DE NARANJA
	FRUTA NATURAL		DELICIAS	JALEA	JALEA
	JALEA		ENSALADA DE FRUTA NATURAL	MERENGÓN DE MORA	MACEDONIA
	SÉMOLA CON LECHE Y SALSA MARACUYÁ		JALEA	MUFFINS DE ZANAHORIA	TORTA TRES LECHE
HIPOCALÓRICO	CUBITOS DE QUESO FRESCO MARINADOS / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA		FALAFEL / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO COCIDO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	FILETES DE POLLO GRILLÉ / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	ZAPALLITO ITALIANO RELLENO CON PINO DE VERDURAS Y QUINOA		CHARQUICÁN DE VERDURAS Y P.V.T	BARRITA DE QUINOA	ÑOQUIS AL POMODORO

Mes del **consumo responsable de azúcar**

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



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

Minuta conforme a la ley N° 20.606

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

pagosmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
CAROLINA MOYA

comedor-mtn@giser.cl



Menú Monte Tabor | 2025

Semana del 29 al 03 de octubre

SEMANA 2	Lunes - 29/09/2025	Martes - 30/09/2025 DÍA SIN ALUMNOS	Miércoles - 01/10/2025	Jueves - 02/10/2025	Viernes - 03/10/2025
SOPAS	CREMA DE CHOCLO				
SALAD BAR	ENSALADA DE APIO CON SÉSAMO				
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA				
	ENSALADA DE TOMATE				
PLATO DE FONDO	CROQUETAS DE VACUNO AL POMODORO				
	CAZUELA DE AVE				
ACOMPAÑAMIENTOS	FIDEOS				
	CANUTONES				
POSTRES	FRUTA NATURAL				
	JALEA				
	QUEQUE MÁRMOL				
	SUSPIRO LIMEÑO				
HIPOCALÓRICO	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA) / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA				
VEGANO	FAJITA VEGANA (*P.V.T., CHOCLO LECHUGA Y GUACAMOLE)				

Mes del consumo responsable de azúcar

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar

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