

MINUTA AGOSTO

¡MEJOR SANO!

×
Come sano, cultiva las tradiciones
y protege el medio ambiente

ESCANEA EL QR
y revisa más de
nuestra campaña



DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Rut: 78.542.610-k

Cuenta Corriente: 916 324 120

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



MANÍ



SOYA



FRUTOS SECOS



Menú Monte Tabor | 2025

Semana del 01 de Agosto

¡MEJOR SANO!

Come sano, cultiva las tradiciones y protege el medio ambiente

ESCANEA EL QR y revisa más de nuestra campaña



SEMANA 1	LUNES - 28/07/2025	MARTES - 29/07/2025	MIÉRCOLES - 30/07/2025	JUEVES - 31/07/2025	VIERNES - 01/08/2025 MENÚ TEMÁTICO: DISFRUTA COMO NIÑO
SOPAS					CONSOMÉ DE POLLO
SALAD BAR					ENSALADA DE APIO CON SÉSAMO
					ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
					ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO
PLATO DE FONDO					OMELETTE CHOCLO, ZANAHORIA Y PIMIENTO
					FOCACIA NAPOLITANA (JAMÓN PAVO, TOMATE, QUESO, ALBAHACA)
ACOMPÑAMIENTOS					QUIFAROS PEREJÍL
POSTRES					EMPOLVADO
					ENSALADA DE FRUTA NATURAL
					JALEA
					LECHE ASADA
HIPOCALÓRICO					HUEVO DURO / FILETES DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS MIXTAS
VEGANO					PASTELERA DE CHOCLO (PVT)



GISER
GESTIÓN INTEGRAL DE SERVICIOS

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

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 916 324 120

*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

pagoscmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
CAROLINA MOYA

comedor-mtn@giser.cl



SEMANA 2	LUNES - 04/08/2025	MARTES - 05/08/2025	MIÉRCOLES - 06/08/2025	JUEVES - 07/08/2025	VIERNES - 08/08/2025 MENÚ TEMÁTICO: DISFRUTA COMO NIÑO
SOPAS	CONSUMÉ DE POLLO CON CLARA DE HUEVO		CREMA DE TOMATE	CREMA DE ESPÁRRAGOS	SOPA CARBONADA DE VERDURAS
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA		ENSALADA BRETONA	ENSALADA DE APIO CON MANZANA VERDE	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE REPOLLO MORADO		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE TOMATE
	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO RALLADO CON SÉSAMO	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON POROTO VERDE
PLATO DE FONDO	PECHUGA DE PAVO A LA PROVENZAL (TOMATE, ALBAHACA)		MERLUZA A LA ROMANA / FIGURAS MARINAS	AJIACO	CHURRASCO DE VACUNO
	SALSA BOLOÑESA		PANQUEQUE DE JAMÓN QUESO GRATÍN	LOMITO DE CERDO A LA MOSTAZA	FOCACCIA NAPOLITANA (JAMÓN PAVO, TOMATE, QUESO, ALBAHACA)
ACOMPAÑAMIENTOS	SPAGUETTI		PURÉ DE PAPAS	ARROZ CON PASAS	GRATÍN CHOCLO, TOMATE Y BERENJENA
	PEPERONATTA CON APIO		VERDURAS SALTEADAS	RATATOUILLE	PAPAS BASTÓN
POSTRES	DELICIAS		ENSALADA DE FRUTA NATURAL	BRAZO DE REINA	ALFAJOR SIN AZÚCAR
	FRUTA NATURAL		JALEA CON LECHE	FRUTA NATURAL	CABRITAS SIN AZÚCAR
	JALEA		JALEA	JALEA	ENSALADA DE FRUTA NATURAL
	YOGURT CON CEREALES		ROLLO DE CHOCOLATE	PERA AL CURRY	HELADO DE PALETA NATURAL
					JALEA
HIPOCALÓRICO	MOLDE DE ATÚN / HUEVO DURO CON ENSALADAS MIXTAS		OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO / HUEVO DURO CON ENSALADAS MIXTAS	FILETES DE POLLO GRILLÉ / HUEVO DURO CON ENSALADAS MIXTAS	MOLDE DE ATÚN / HUEVO DURO CON ENSALADAS MIXTAS
VEGANO	CHARQUICÁN DE VERDURAS Y P.V.T.		CARBONADA VEGETARIANA (VERDURAS Y *PVT)	HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y SÉSAMO	FOCACCIA VEGANA (ZAP. ITALIANO, TOMATE, TOFU)



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

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 916 324 120

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Minuta conforme a la ley N° 20.606

pagoscmtn@giser.cl

GISER
GESTIÓN INTEGRAL DE SERVICIOS

CONTACTO COMEDOR
CAROLINA MOYA

comedor-mtn@giser.cl



SEMANA 3	LUNES - 11/08/2025	MARTES - 12/08/2025	MIÉRCOLES - 13/08/2025	JUEVES - 14/08/2025	VIERNES - 15/08/2025 FERIADO: ASUNCIÓN DE LA VIRGEN MARÍA
SOPAS	SOPA DE CARNE CON SÉMOLA		CREMA DE APIO	CREMA DE ZAPALLITO ITALIANO	
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE CUCÚS PRIMAVERA	ENSALADA TOMATE A LA CHILENA (TOMATE, CEBOLLA, PEREJIL)	
	ENSALADA DE PEPINO		ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE COLESLAW	
	ENSALADA DE TOMATE CILANTRO		ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	
PLATO DE FONDO	CHARQUICÁN DE VACUNO		LENTEJAS GUIADAS	CROQUETAS DE CARNE MIXTA (HORNEADA)	
	FILETES DE POLLO CON SALSA AL POMODORO		LOMO DE CERDO CON CIRUELAS	MILANESA DE POLLO	
ACOMPAÑAMIENTOS	ARROZ PERLA		ARROZ PRIMAVERA	GRATÍN DE BERENJENAS	
	VERDURAS AL GRATÍN		ESCALOPÍN DE CERDO	PAPAS BASTÓN	
POSTRES	BAVAROISE DE LIMÓN		FRUTA NATURAL	COMPOTA DE KIWI Y PLÁTANO	
	CREMA PASTELERA CON PLÁTANO		JALEA	JALEA	
	JALEA		MAICENA CON LECHE	PANNACOTTA DE VAINILLA	
	MUFFINS DE CACAO		WAFLES CON MANJAR	TORTA DE MANZANA GRATINADA	
HIPOCALÓRICO	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)		DADOS DE POLENTA ASADA / HUEVO DURO CON ENSALADAS MIXTAS	FONDO DE ALCHACHOFA RELLENO CON QUESILLO CON ENSALADAS MIXTAS	
VEGANO	PASTEL DE PAPAS (*PVT)		QUINOTTO ESPÁRRAGOS Y PALMITO AL GRATÍN	CHORRILLANA VEGANA (P.NEGROS, CEBOLLA, VERDURAS, PAPAS FRITAS)	



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

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 916 324 120

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Minuta conforme a la ley N° 20.606

 pagoscmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
CAROLINA MOYA

 comedor-mtn@giser.cl



Menú Monte Tabor | 2025

Semana del 18 al 22 de Agosto

MONTE TABOR Y NAZARET

SEMANA 4	LUNES - 18/08/2025	MARTES - 19/08/2025	MIÉRCOLES - 20/08/2025	JUEVES - 21/08/2025	VIERNES - 22/08/2025
SOPAS	CREMA DE CHAMPIÑONES		CREMA DE CHOCLO	CONSUMÉ ALIANZA	SOPA CARBONADA DE VACUNO
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE BRÓCOLI	ENSALADA DE HABAS CON SALSA VERDE
	ENSALADA DE PEPINO AL ENELDO		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE LECHUGA PICADA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE POROTOS VERDES		ENSALADA RUSA	ENSALADA DE PEPINO Y OREGANO	ENSALADA DE TOMATE CILANTRO
PLATO DE FONDO	CARBONADA DE VACUNO		REINETA A LA MANTEQUILLA	ESCALOPA DE QUESILLO CON SÉSAMO	EMPANADA DE QUESO
	DADITOS DE PAVO A LAS FINAS HIERBAS		TOMATICAN DE POLLO	PECHUGA DE POLLO A LA CAZADORA (CHAMPIÑONES)	OMELETTE DE QUESO
ACOMPAÑAMIENTOS	ARROZ GRANEADO		ARROZ GRANEADO	ACELGAS FLORENTINAS	ARROZ CON SOFRITO
			PANACHÉ DE VERDURAS	PURÉ DE PAPAS	
POSTRES	BIZCOCHO CON MERMELEDA		COCADA DE BIZCOCHO	CIRUELAS CON MOTE SIN AZÚCAR	JALEA
	FRUTA NATURAL		ENSALADA DE FRUTA NATURAL	JALEA	LECHE ASADA
	JALEA		JALEA	MOUSSE DE MARACUYÁ	MACEDONIA
	POSTRE TRES LECHE		PASTELERA CON MACEDONIA (NATURAL)	QUEQUE DE ZANAHORIA Y SEMILLA DE AMAPOLA	PIE DE LIMÓN
HIPOCALÓRICO	MOLDE DE ATÚN MARINADO AL ENELDO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA		FALAFEL / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	MEDIA PALTA CON ATÚN CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	CROQUETAS DE LENTEJAS AL POMODORO		MOLDE DE POLENTA ASADA CON ALBAHACA Y PEBRE TOMATE	BARRITA DE QUINOA CON PANACHÉ DE VERDURAS	SPAGUETTI BOLOÑESA (PVT)

¡MEJOR SANO!

Come sano, cultiva las tradiciones y protege el medio ambiente

ESCANEA EL QR y revisa más de nuestra campaña



GISER
GESTIÓN INTEGRAL DE SERVICIOS

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

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 916 324 120

*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

pagoscmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
CAROLINA MOYA

comedor-mtn@giser.cl



Menú Monte Tabor | 2025

Semana del 25 al 29 de Agosto

MONTE TABOR Y NAZARET

SEMANA 5	LUNES - 25/08/2025	MARTES - 26/08/2025	MIÉRCOLES - 27/08/2025	JUEVES - 28/08/2025	VIERNES - 29/08/2025
SOPAS	CREMA DE ESPINACAS		CONSUMÉ DE AVE	CREMA DE VERDURA	SOPA DE CARNE CON FIDEOS CABELLOS
SALAD BAR	ENSALADA DE APIO CON SÉSAMO		ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE LECHUGA PICADA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE CHOCLO Y MIX DE PIMIENTO		ENSALADA DE CHOCLO	ENSALADA DE POROTOS VERDES	ENSALADA DE POROTOS NEGROS
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
PLATO DE FONDO	AJÍ DE GALLINA		PECHUGA DE POLLO ARVEJADA	ALBONDIGAS CON SALSA POMODORO	BURRITO CON GUACAMOLE
	CAZUELA DE VACUNO		SALSA BOLOÑESA	MERLUZA RELLENA CON VERDURAS / FIGURAS MARINAS	LOMITO DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS
ACOMPAÑAMIENTOS	ARROZ GRANEADO		ACELGAS CRIOLLA	ARROZ PERLA	CHOCLO A LA MANTEQUILLA
	BOUQUETIER DE VERDURAS		ESPIRALES AL PESTO	PANACHÉ DE VERDURAS	PAPAS BASTÓN
POSTRES	FRUTA NATURAL		ENSALADA DE FRUTA NATURAL	CREMA DE PIÑA	BROWNIE
	JALEA		FLAN CHOCOLATE	DELICIAS	HELADO DE PALETA NATURAL
	MERENGON DE MORA		JALEA	FRUTA NATURAL	JALEA
	QUEQUE MÁRMOL		STRUDEL DE MANZANA	JALEA	MACEDONIA
HIPOCALÓRICO	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)		BARRITA DE QUINOA / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	FILETES DE POLLO GRILLÉ / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	HUEVO RELLENO AL PIMIENTO CON ENSALADAS MIXTAS
VEGANO	FAJITA VEGANA (*P.V.T., CHOCLO LECHUGA Y GUACAMOLE)		BARRITA DE TOFU MARINADO CON SEMILLA DE CHIA Y SÉSAMO	GUISO DE ACELGAS Y *PVT CON PAPAS RUSTICAS	FALAFEL CON SALSA VEGANESA

¡MEJOR SANO!

Come sano, cultiva las tradiciones y protege el medio ambiente

ESCANEA EL QR y revisa más de nuestra campaña



GISER
GESTIÓN INTEGRAL DE SERVICIOS

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

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 916 324 120

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Minuta conforme a la ley N° 20.606

pagoscmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
CAROLINA MOYA

comedor-mtn@giser.cl