

MINUTA JUNIO SEMANA 1

	Lunes 29	Martes 30	Miercoles 31	Jueves 01	Viernes 02
Ensalada	---	---	---	Ensalada de tomate	Ensalada de pepino
Plato de fondo	---	---	---	Porotos guisados con albondiguillas (opcional)	Burritos con salsa de guacamole con Papas bastón (horneadas)
Postre	---	---	---	Flan de frutilla con salsa de caramelo	Empolvado

SEMANA 2

	Lunes 05	Martes 06	Miercoles 07	Jueves08	Viernes 09
Ensalada	Ensalada de lechuga escarola	---	Ensalada de choclo	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de primavera
Plato de fondo	Tortellini boloñesa	---	Croquetas de atún con Arroz con champiñones	Garbanzos guisados con vienesa de ave light	Pollo apanado con Papas chaucha
Postre	Yogurt con fruta	---	Calzones rotos con azúcar flor	Bavaroise de guinda	Jalea Light

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

VALOR DIARIO \$4.950

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

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Security
Cuenta Corriente 916 324 120
Email: pagosmtn@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
Ensalada	Ensalada de lechuga escarola	---	Ensalada de tomate	Ensalada de apio	Ensalada de lechuga
Plato de fondo	Pavo asado relleno con verduras con Coditos	---	Lentejas guisadas con huevo lluvia	Chapsui con Arroz chaufán	Croquetas suiza con Papas duquesa (horneadas)
Postre	Queque de manzana	---	Ensalada de frutas	Berlín relleno con pastelera	Ensalada de frutas

SEMANA 4

	Lunes 19	Martes 20	Miercoles 21 DÍA DE LOS PUEBLOS ORIGINARIOS	Jueves 22	Viernes 23
Ensalada	Ensalada de lechuga	---	---	Ensalada de betarraga	Ensalada mix cuatro colores
Plato de fondo	Spaguetti con salsa italiana	---	---	Tomaticán con Arroz primavera	Empanada napolitana (tomate, jamón, queso y albahaca)
Postre	Crema pastelera con piñas	---	---	Ensalada de frutas	Molde de sémola con salsa de frambuesa

(* 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
Ensalada	---	---	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada pepino con salsa de yogurt	Ensalada de mix cuatro colores
Plato de fondo	---	---	Pavo cubo con salsa pomodoro con Mostacioli al pesto	Porotos guisados con vienas de ave light	Pollo apanado con Papas bastón (horneadas)
Postre	---	---	Muffin de zanahoria	Ensalada de frutas	Ensalada de frutas

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

VALOR DIARIO \$4.950

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

Transferencia o depósito a:

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

APORTES NUTRICIONALES

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