

MINUTA ABRIL SEMANA 1

	Lunes 03	Martes 04	Miercoles 05	JUEVES SANTO Jueves 06	VIERNES SANTO Viernes 07
Sopa/Crema	Sopa de carne con sémola	---	Consomé con huevo	---	---
Salad bar	Ensalada de lechuga	---	Ensalada de lechuga escarola	---	---
	Ensalada de pepino golf	---	Ensalada de tomate	---	---
	Ensalada de zanahoria y hojas de rúcula	---	Ensalada de apio	---	---
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Carne mechada con Spaguetti	---	Hamburguesa casera con tomate y albahaca con Papas fritas (horneadas)	---	---
Plato fondo 2	Lomito de cerdo asado con Flan de verduras bicolor	---	Pastel de berenjenas	---	---
Vegano	Molde de polenta asada con albahaca y pebre de tomate	---	Pastel de zapallo italiano (pino de *PVT)	---	---
Postres	Muffin de zanahoria	---	Cocadas	---	---
	Bavaroise de frutillas	---	Leche asada	---	---
	Ensalada de fruta	---	Ensalada de fruta	---	---
	Jalea Light	---	Jalea Light	---	---
Hipocalórico	Dados de jamón con Ensaladas surtidas	---	Abanico de 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 ABRIL SEMANA 2

	Lunes 10	Martes 11	Miercoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Sopa/Crema	Crema de zapallo italiano	---	Consomé con huevo	Crema de verdura	Consomé mixto
Salad bar	Ensalada de lechuga picada	---	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechugas mixtas
	Ensalada de choclo y pimiento rojo cubo	---	Ensalada de apio	Ensalada de tomate	Ensalada de tomate
	Ensalada de betarraga rallada	---	Ensalada de coliflor y salsa golf	Ensalada de apio y manzana verde	Ensalada de pebre de quinoa
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Cubitos de pavo a la ciruela con Canutones	---	Carne italiana con Papas doradas	Lentejas guisadas con vienasas light (opcional)	Pollo asado con Papas duquesa
Plato fondo 2	Omelette de jamón y queso con Ratatouille	---	Cazuela de ave	Pastel de zapallo italiano	Pastel de choclo
Vegano	Estofado de alcachofa	---	Croquetas de lentejas	Zapallo italiano relleno con quinoa y pino de champiñones	Fajitas rellenas con porotos negros, lechuga y salsa de guacamole con Nachos caseros
Postres	Muffins de plátano	---	Merenguitos	Empolvado	Postre tres leches
	Yogurt con cereales	---	Leche nevada	Molde de sémola con salsa de frambuesa	Helado de paleta fruta natural
	Ensalada de frutas	---	Ensalada de frutas	Compota de manzana y frutilla	Ensalada de frutas
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Huevo relleno con Ensaladas surtidas	---	Brochetas de queso , tomate cherry y albahaca con Ensaladas surtidas	Miniquiche de espinacas con Ensaladas surtidas	Palta rellena con hummus 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 ABRIL SEMANA 3

	Lunes 17	Martes 18	Miercoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Sopa/Crema	Consomé de pollo y cilantro	---	Crema de champiñones	Consomé madrileño (tomate)	Crema de arvejas
Salad bar	Ensalada de lechugas mixtas	---	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechugas mixtas
	Ensalada de brócoli con zanahoria	---	Ensalada de pepino	Ensalada de poroto verde americano	Ensalada de primavera
	Ensalada de apio con rabanitos	---	Ensalada aros de cebolla	Ensalada de betarraga	Ensalada de tomate
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Vacuno a la cacerola con Espirales	---	Garbanzos guisados con mote con albondiguas	Suprema de pollo con Arroz granado	Lomito de cerdo con salsa de romero con Ratatouille
Plato fondo 2	Lomito de cerdo con Pastelera de choclo	---	Quiche Lorraine	Reineta con salsa de alcaparras con Panaché de verduras	Hamburguesa casera con tomate y queso con Puré de papas
Vegano	Panqueques rellenos con pino de verduras (choclo, aceituna y queso)	---	Charquicán de verduras	Canelones rellenos con verduras	Pizzeta veggie (rodela de zapallo italiano, tomate, berenjenas, queso vegano, albahaca, oliva)
Postres	Queque mármol	---	Galleta delicia	Budin diplomático con caramelo	Torta de piña
	Flan vainilla con caramelo	---	Sémola con salsa de caramelo	Espuma de frambuesa	Leche asada
	Ensalada de frutas	---	Ensalada de frutas	Tutti- Frutti	Ensalada de frutas
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Dados de queso gauda marinados al tomillo con Ensaladas surtidas	---	Tomate reina (pollo) con Ensaladas surtidas	Dados de jamón con Ensaladas surtidas	Omelette de choclo, queso y aceitunas 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 ABRIL SEMANA 4

	Lunes 24	Martes 25	Miercoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Sopa/Crema	Sopa de pollo con fideos	---	Crema de pollo	Consomé a las finas hierbas	Crema de coliflor al curry
Salad bar	Ensalada de lechuga picada	---	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechugas mixtas
	Ensalada de zapallo italiano rallado con semilla de sésamo tostada	---	Ensalada de choclo	Ensalada de tomate	Ensalada de poroto verde
	Ensalada de tomate	---	Ensalada de ceviche de cochayuyo	Ensalada de apio	Ensalada de betarraga
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Ravioles con salsa boloñesa	---	Merluza con salsa de limón con Arroz graneado	Porotos con mazamorra con choricillos (opcional)	Filetes de pollo apanado con Papas chaucha
Plato fondo 2	Estofado de vacuno	---	Churrasco a la plancha con Guiso de porotos verdes y choclo	Albóndigas con salsa al pomodoro con Puré de polenta y albahaca	Paella valenciana (PU)
Vegano	Curry de lentejas	---	Estofado de verduras con almendras laminadas	Zapallo italiano relleno con pino de champiñones y quínoa	Empanadas de siciliana (tomate sofrito, albahaca, queso vegano)
Postres	Queque de arándanos	---	Profiteroles con manjar	Brazo de reina	Musselina de manzana
	Mousse de plátano	---	Bavaroise de piña	Suspiro limeño	Pie de limón
	Ensalada de frutas	---	Ensalada de frutas	Macedonia	Ensalada de frutas
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Molde de atún con Ensaladas surtidas	---	Dados de tortilla de porotos verdes con Ensaladas surtidas	Dados de jamón marinados con semilla sésamo con Ensaladas surtidas	Brochetas de tomate, palmito y palta

(* 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