

MINUTA MARZO SEMANA 1

	Lunes 27	Martes 28	Miercoles 01	Jueves 02	Viernes 03
Sopa/Crema	---	---	Crema de zapallo mixto	Sopa de carne con sémola	Crema de espárrago
Salad bar	---	---	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de mix cuatro colores
	---	---	Ensalada de apio	Ensalada de pepino golf	Ensalada primavera de verduras
	---	---	Ensalada tomate	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de repollo morado
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	---	---	Porotos granados con mazamorra	Pollo arvejado con Arroz	Merluza con salsa de alcaparras con Papas salteadas
Plato fondo 2	---	---	Zapallo italiano relleno con jamón y queso	Chuleta de cerdo a la plancha con Panaché de verduras	Omelette de champiñones, tomate, choclo y queso
Vegano	---	---	Zapallo italiano relleno con pino de champiñones y quínoa	Humita en olla con pebre de tomate	Charquicán de cochayuyo
Postres	---	---	Eclair con manjar	Cocadas	Tarta de frutillas
	---	---	Leche nevada	Bavaroise de frutilla	Helado cassata con galletita
	---	---	Ensalada de fruta	Ensalada de fruta	Ensalada de frut
	---	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	---	---	Mini Burritos con guacamole con Ensaladas surtidas	Tomate relleno con pasta de queso y aceituna en mix de hojas verdes	Brochetas de tomate, palmito y 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 MARZO SEMANA 2

	Lunes 06	Martes 07	Miercoles 08	Jueves 09	Viernes 10
Sopa/Crema	Sopa de carne con verduras	---	Sopa del Chef (juliana de verduras)	Consomé mixto	Crema de acelga
Salad bar	Ensalada de mix de lechugas	---	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga picada	Ensalada de mix cuatro colores
	Ensalada de apio con sésamo	---	Ensalada de habas	Ensalada pepino	Ensalada de cole-slow
	Ensalada de betarraga	---	Ensalada de coliflor	Ensalada de zanahoria	Ensalada de tomate
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Pechuga de pollo a la plancha con Spaguetti al pesto	---	Tomaticán con Arroz	Lentejas parmesana	Quesadillas con guacamole
Plato fondo 2	Lomito de cerdo con salsa al romero con Ratatouille	---	Quiche florentino (espinacas) con Verduras al vapor	Filetes de pollo a la mostaza con Verduras asadas	Croquetas de atún con verduras salteadas
Vegano	Croqueta de lentejas con pesto de cilantro con Papas asadas	---	Panqueque de avena con pino de verduras al gratín	Papa rellena con champiñón y queso vegano	Espirales con salsa boloñesa de pino de *PVT
Postres	Rollo de bizcocho con manjar	---	Kuchen de damasco	Panqueques rellenos con manjar	Torta de piña
	Leche asada	---	Frutillas con azúcar flor	Molde de maicena con salsa de frambuesas	Helado de paleta (pura fruta)
	Ensalada de frutas	---	Merengón de arándanos	Ensalada de fruta	Uvas
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Juliana de vacuno con Ensalada surtidas	---	Rollito de jamón relleno con pasta de queso al ciboulette con Ensaladas surtidas	Miniquiche de espinacas 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 MARZO SEMANA 3

	Lunes 13	Martes 14	Miercoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Sopa/Crema	Crema de choclo	---	Crema de brócoli y zanahoria	Sopa de cebolla	Crema de espinaca
Salad bar	Ensalada de lechuga costina	---	Ensalada de lechuga española	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga escarola
	Ensalada de porotos verdes corte francés	---	Ensalada de apio con rabanitos	Ensalada de arvejas con zanahoria y diente de dragón	Ensalada de zapallito italiano rallado con semilla sésamo tostada
	Ensalada de repollo morado	---	Ensalada de jardinera de verduras	Ensalada de betarraga	Ensalada de tomate
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Coditos con carne Italiana	---	Asado alemán en su salsa con Arroz granaedo	Filetitos de pollo al jugo con Choclo a la oliva	Pizza napolitana (tomate, queso y albahaca)
Plato fondo 2	Quiche Lorraine	---	Pastel de Zapallito	Omelette de palmito tomate, aceituna y queso con papas doradas	Reineta con salsa de finas hierbas con Primavera de verduras a la crema
Vegano	Risotto de espárragos y palmitos con queso vegano	---	Croqueta de quínoa con salsa de espárragos	Tomate relleno con pino de verduras	Empanadas de siciliana (tomate, sofrito, albahaca, queso vegano)
Postres	Queque de zanahoria	---	Profiteroles con manjar	Pie de limón	Torta de yogurt
	Compota de piña con frutilla	---	Crema catalana	Postre de tres leches	Suspiro limeño
	Ensalada de frutas	---	Ensalada de frutas	Sandía	Ensalada de frutas
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Omelette de choclo, palmito y queso con Ensaladas surtidas	---	Rollo de queso gauda con Ensaladas surtidas	Minialbondiguillas al cilantro con Ensaladas surtidas	Tomate relleno con pollo - pimiento 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 MARZO SEMANA 4

	Lunes 20	Martes 21	Miercoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Sopa/Crema	Sopa de pollo con juliana de verduras	---	Crema champiñones	Consomé con huevo	Sopa verduras mixtas
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	---	Ensalada de lechuga española	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechuga marina
	Ensalada mix de repollo	---	Ensalada de choclo	Ensalada de pepino	Ensalada de zanahoria
	Ensalada de tomate	---	Ensalada de apio con semilla de sésamo tostada	Ensalada de tomate	Ensalada de tomate
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	---	---	Spaguetti con salsa boloñesa	Porotos con mazamorra con albóndiguillas	Varitas de pescado (horneadas) con Puré de papas mixto
Plato fondo 2	Ajiaco	---	Lomito de cerdo con salsa de ciruelas con Acelgas a la crema	Asado bourguignon con Verduras salteadas	Humita con Pebre de tomate
Vegano	Charquicán de verduras con *PVT	---	Porotos con mazamorra	Hamburguesa de quinoa y zapallo camote asado	Gnocci de polenta y pesto de nueces con salsa pomodoro y queso vegano
Postres	Torta casera durazno	---	Tartaleta de frutilla	Empolvado	Torta selva negra
	Yogurt con muesli	---	Molde de sémola con leche con salsa de damasco	Panaccotta de maracuyá	Helado cassata con galletita
	Ensalada de frutas	---	Ensalada de frutas	Frutillas con azúcar flor	Ensalada de frutas
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Dados de jamón con Ensalada mixtas	---	Barritas de quinoa con zanahoria Huevo reina con Ensalada mixtas	Dados de queso con oliva y orégano con Ensaladas mixtas	Tulipa de queso fresco, choclo y champiñones

(* 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 MARZO SEMANA 5

	Lunes 27	Martes 28	Miercoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Sopa/Crema	Crema de tomate	---	Crema de apio	Sopa de vacuno con fideos	Sopa de pancutras
Salad bar	Ensalada de lechuga ícada	---	Ensalada de lechuga española	Ensalada de lechuga milanese	Ensalada de lechuga escarola
	Ensalada de apio	---	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de beterraga	Ensalada de tomate
	Ensalada de choclo	---	Ensalada de tomate	Ensalada primavera	Ensalada de pepino yogurt
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Capeletti con salsa Bontú (pollo en cubos, ssa. bechamel y queso parmesano)	---	Garbanzos guisados con albondiguitas	Pechuga de pollo plancha con Arroz	Soufflé de atún con Papas frita
Plato fondo 2	Churrasco a la plancha con Bouquetier de verduras	---	Asado de vacuno con guiso de porotos verdes	Chuleta de cerdo a la plancha con Peperonatta	Empanadas de queso
Vegano	Hamburguesa de lentejas y sésamo	---	Pastel del Pastor (pino de verduras)	Falafel con Papas asadas	Burrito veggie (porotos negros, choclo, lechuga, rúcula, tomate y salsa guacamole)
Postres	Brazo de reina	---	Biscocho relleno con pastelera y duraznos	Tartaleta de frutilla	Strudel de manzana y nueces
	Pastelera con piñas al jugo	---	Leche nevada	Musselina de manzana	Leche asada
	Ensalada de frutas	---	Ensalada de frutas	Uvas	Ensalada de frutas
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Queso gauda hilo con Ensaladas surtidas	---	Huevo reina con Ensalada mixtas	Causa limeña y mix de hojas verdes	Barrita de quínoa 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