

Mes del Corazón MINUTA JULIO

ESCANEA EL QR

Aprende a **cuidar** tu
corazón a través de una
dieta balanceada



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



SEMANA 1	LUNES - 30/06/2025	MARTES - 01/07/2025 DÍA SIN ALUMNOS	MIÉRCOLES - 02/07/2025	JUEVES - 03/07/2025	VIERNES - 04/07/2025
SOPAS	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
SALAD BAR					
PLATO DE FONDO					
ACOMPAÑAMIENTOS					
POSTRES					
HIPOCALÓRICO					
VEGANO					



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: 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



pagosmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
SANDRA DÍAZ:



comedor-mtn@giser.cl



SEMANA 2	LUNES - 07/07/2025 REGRESO DE VACACIONES	MARTES - 08/07/2025 DÍA SIN ALUMNOS	MIÉRCOLES - 08/07/2025	JUEVES - 10/07/2025	VIERNES - 11/07/2025
SOPAS	SOPA DE POLLO CON FIDEOS		SOPA DE CARNE CON HUEVO	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE POLLO CON ARROZ
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA TOMATE A LA CHILENA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE PEPINO		ENSALADA DE LECHUGA PICADA	ENSALADA DE LECHUGA PICADA	ENSALADA DE REPOLLO
	ENSALADA DE REPOLLO MORADO		ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA DE POROTOS VERDES	HABAS CON CEBOLLITA Y PEREJIL
PLATO DE FONDO	PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE CIRUELA		ASADO DE VACUNO	LENTEJAS CON ARROZ	CROQUETAS DE VACUNO
	SALSA ITALIANA		FILETES DE POLLO GRILLÉ	LOMO DE CERDO AL HORNO	OMELETTE DE TOMATE, QUESO, CHAMPIÑONES
ACOMPAÑAMIENTOS	GUISO DE POROTOS VERDES		BOUQUETIER DE VERDURAS	ARROZ PERLA	PAPAS BASTÓN
	RAVIOLES DE CARNE		PURÉ DE PAPAS	VERDURAS SALTEADAS	VERDURAS AL VAPOR
POSTRES	FRUTA NATURAL		FRUTA NATURAL	ECLAIR	BAVAROISE DE NARANJA
	JALEA		JALEA	FRUTA NATURAL	ENSALADA DE FRUTA NATURAL
	QUEQUE CASERO		PANQUEQUE RELLENO CON MANJAR	JALEA	JALEA
	YOGURT BATIDO		SÉMOLA CON LECHE Y SALSA DE FRAMBUESA	MUSSELINA DE MANZANA	TORTA 3 LECHE
HIPOCALÓRICO	MOLDE DE ATÚN / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA		PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	ESCALOPA DE QUESILLO CON SÉSAMO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	FILETES DE POLLO GRILLÉ / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	CROQUETAS DE LENTEJAS CON VERDURAS SALTEADAS		CHARQUICÁN DE VERDURAS Y *PVT	HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS	FOCACCIA NAPOLITANA (JAMÓN PAVO, TOMATE, QUESO, ALBAHACA)



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

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

@ pagosmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
SANDRA DÍAZ:

@ comedor-mtn@giser.cl



SEMANA 3	LUNES - 14/07/2025	MARTES - 15/07/2025 DÍA SIN ALUMNOS	MIÉRCOLES - 16/07/2025 FERIADO: DÍA DE LA VIRGEN DEL CARMEN	JUEVES - 17/07/2025	VIERNES - 18/07/2025
SOPAS	CREMA DE APIO			SOPA DE POLLO CON VERDURAS PERFUMADA CON ALBAHACA	CREMA DE CHOCLO
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA			ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE CHOCLO
	ENSALADA DE REPOLLO			ENSALADA DE LECHUGA PICADA	ENSALADA DE LECHUGA PICADA
	ENSALADA DE TOMATE			ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA DE TOMATE
PLATO DE FONDO	AJIACO			CERDITO A LA MIEL	BIFECITOS DE POLLO APANADOS CON SEMILLA SÉSAMO
	REINETA VIZCAÍNA / FIGURAS MARINAS			CROQUETAS DE ATÚN	ZAPALLITO ITALIANOS RELLENO CON PINO AL GRATÍN
ACOMPAÑAMIENTOS	ESPIRALES			FLAN DE VERDURAS	PAPAS DUQUESAS
	GUISO DE VERDURAS			SPAGUETTI	VERDURAS ASADAS
POSTRES	FLAN DE CARAMELO			BAVAROISE DE FRUTILLA	DELICIAS
	FRUTA NATURAL			ENSALADA DE FRUTA NATURAL	ENSALADA DE FRUTA NATURAL
	JALEA			JALEA	JALEA
	QUEQUE DE PLÁTANO			TORTA SELVA NEGRA	LECHE ASADA
HIPOCALÓRICO	CUBOS DE QUESO FRESCO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA			MOLDE DE ATÚN MARINADO AL ENELDO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	FILETES DE POLLO GRILLÉ / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	PASTEL DE PAPAS (*PVT)			CANELONES RELLENOS CON VERDURA GRATINADOS	HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS



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

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



pagosmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
SANDRA DÍAZ:



comedor-mtn@giser.cl



SEMANA 4	LUNES - 21/07/2025	MARTES - 22/07/2025 DÍA SIN ALUMNOS	MIÉRCOLES - 23/07/2025	JUEVES - 24/07/2025	VIERNES - 25/07/2025
SOPAS	SOPA DEL CHEF		CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE CARNE CON ARROZ	CREMA DE ARVEJAS
SALAD BAR	ENSALADA DE HABAS		ENSALADA DE LECHUGA PICADA	ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE COCHAYUYO
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA DE CUSCÚS PRIMAVERA	ENSALADA DE LECHUGA PICADA
	ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE POROTOS VERDES
PLATO DE FONDO	OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO		GARBANZOS GUISADOS CON CHURRASQUITO (OPCIONAL)	DADITOS DE PAVO A LAS FINAS HIERBAS	FILETES DE POLLO GRILLÉ
	VACUNO A LA CACEROLA		PECHUGA DE POLLO APANADA	REINETA A LA MANTEQUILLA	LASAÑA BOLOÑESA
ACOMPAÑAMIENTOS	PANACHÉ DE VERDURAS		ARROZ PERLA	PAPAS CHAUCHAS	CODITOS PRIMAVERA
	PAPAS SALTEADAS AL PEREJIL		PEPERONATTA	VERDURAS AL GRATÍN	GUISO DE ZAPALLO ITALIANO
POSTRES	FRUTA NATURAL		FRUTA NATURAL	BROWNIE	BRAZO DE REINA
	JALEA		JALEA	ENSALADA DE FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL
	MOUSSE DE MARACUYÁ		ROLLO DE CANELA	JALEA	JALEA
	MUFFINS DE ARÁNDANOS		SUSPIRO LIMEÑO	PERA AL CURRY	SUSPIRO LIMEÑO
HIPOCALÓRICO	MOLDE DE ATÚN / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA		CUBOS DE QUESO FRESCO / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	FILETES DE POLLO GRILLÉ / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	OMELETTE DE QUESO Y TOMATE / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	BARRITA DE QUINOA CON PANACHÉ DE VERDURAS		CUSCÚS CON VEGETALES	GUISO DE ACELGAS Y *PVT CON PAPAS RÚSTICAS	ÑOQUIS DE POLENTA CON SALSA POMODORO



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

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



pagosmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
SANDRA DÍAZ:



comedor-mtn@giser.cl



SEMANA 5	LUNES - 28/07/2025	MARTES - 29/07/2025 DÍA SIN ALUMNOS	MIÉRCOLES - 30/07/2025	JUEVES - 31/07/2025	VIERNES - 01/08/2025 AGOSTO
SOPAS	SOPA DE POSTA CON FIDEOS		SOPA DE VERDURAS CON HUEVO	CREMA DE TOMATE	
SALAD BAR	ENSALADA DE APIO CON MANZANA VERDE		ENSALADA DE ARVEJITAS	ENSALADA DE CHOCLO CON SLICE DE PIMIENTO	
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE COCHAYUYO	
	ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA PICADA	ENSALADA DE LECHUGA PICADA	
PLATO DE FONDO	LOMITO DE CERDO AL ORÉGANO		CHURRASCO DE VACUNO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES	
	PECHUGA DE POLLO ARVEJADA		LENTEJAS GUISADAS CON HUEVO DURO (LLUVIA) OPCIONAL	QUESADILLA JAMÓN QUESO	
ACOMPAÑAMIENTOS	ARROZ CON ZANAHORIA			PAPAS DORADAS	
	VERDURAS AL GRATÍN		QUIFAROS		
			SOUFFLE DE POROTOS VERDES Y ZANAHORIA		
POSTRES	FRUTA NATURAL		ENSALADA DE FRUTA NATURAL	ENSALADA DE FRUTA NATURAL	
	FRUTA CON YOGURT		JALEA	JALEA	
	JALEA		MAICENA CON LECHE	MOUSSE DE FRUTILLA	
	MUFFINS DE ARÁNDANOS		PROFITEOLES CON MANJAR	TORTA DE PIÑA	
HIPOCALÓRICO	MINI CROQUETAS DE ATÚN / HUEVO DURO ENSALADA MIXTA		ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO COCIDO / HUEVO DURO ENSALADA MIXTA	FILETES DE POLLO GRILLÉ / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	
VEGANO	ESPIRALES CON SALSA BOLOÑESA (*PVT)		HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS	BARRITA DE QUINOA	



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: 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

 pagosmtn@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
SANDRA DÍAZ:

 comedor-mtn@giser.cl