

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.

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

SEMANA 1

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
OPCIÓN 1 <i>plato fondo proteína picada o porcionada</i> 		---	---	---	---	Ensalada de lechuga y tomate
		---	---	---	---	Burritos con nachos caseros y salsa guacamole
POSTRES 		---	---	---	---	Fruta natural
		---	---	---	---	Jalea Light
		---	---	---	---	Leche asada
JUGO 		---	---	---	---	Agua envasada

DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 01 DE OCTUBRE

SEMANA 2

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
OPCIÓN 1 <i>plato fondo proteína picada o porcionada</i> 		Ensalada de lechuga y zanahoria	---	Ensalada de apio y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de tomate y porotos verdes
		Filetitos de ave con Arroz	---	Nugget de pescado con Arroz		Pavo a la soya con Choclo a la oliva
POSTRES 		Queque de plátano	---	Plátano	Muffins de chocolate	Uva, kiwi, frutilla
		Jalea light	---	Jalea light	Jalea light	Jalea light
JUGO 		Agua envasada	---	Agua envasada	Agua envasada	Agua envasada

DEL 04 AL 08 DE OCTUBRE DE 2021

SEMANA 3

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
OPCIÓN 1 <i>plato fondo proteína picada o porcionada</i> 		---	---	Ensalada de tomate y arvejititas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensaladas de lechuga y apio
		---	---	Lomito a la mostaza con Arroz	Salsa boloñesa con Puré de papas	Pizza Napolitana
POSTRES 		---	---	Crema de limón	Alfajor	Durazno al jugo
		---	---	---	Jalea light	Jalea light
		---	---	---	---	---
JUGO 		---	---	Jugo	Agua envasada	Agua envasada

DEL 11 AL 15 DE OCTUBRE DE 2021

SEMANA 4

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
OPCIÓN 1 <i>plato fondo proteína picada o porcionada</i> 		Ensalada de tomate y apio	---	Ensalada de repollo y zanahoria	Ensalada de choclo y lechuga	Ensaladas de tomate y porotos verde
		Strogonoff con Coditos		Soufflé de atún con Arroz	Lomito de cerdo con Papas chaucha	Lasaña
POSTRES 		Muffins de zanahoria	---	Profiteroles	Maicena con salsa de mango	Ensalada de fruta
		Jalea light	---	Jalea light	Jalea light	Jalea light
JUGO 		Agua envasada	---	Agua envasada	Agua envasada	Jugo

DEL 18 AL 22 DE OCTUBRE DE 2021

SEMANA 5

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
OPCIÓN 1 <i>plato fondo proteína picada o porcionada</i> 		Ensalada de tomate y lechuga	---	Ensaladas de lechuga y zanahoria	Ensaladas de lechuga y tomate	Ensaladas de lechuga y betarraga
		Asado alemán con Arroz	---	Asado de vacuno con Mostaccioli	Varitas de pescado con Choclo al oliva	Albóndigas atomatadas con Papas fritas (horneadas)
POSTRES 		Muffins de arándanos	---	Cocadas	Plátano	Yogurt
		Jalea light	---	Jalea light	Jalea light	Jalea light
JUGO 		Agua envasada	---	Jugo	Agua envasada	Jugo

DEL 25 AL 29 DE OCTUBRE DE 2021

CONTACTO COMEDOR

Carolina Moya
 Email: comedor-mtn@giser.cl

www.giser.cl