



COLEGIOS
MONTE TABOR Y NAZARET

GISER[®]
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

MARZO 2020

SEMANA DEL 02 AL 06 DE MARZO DEL 2020

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SALAD BAR				• Ensalada de lechuga costina	• Ensalada de tomate
PLATO FONDO 1				• Canelones rellenos con choclo y champiñones gratinados	• Quesadilla con guacamole
POSTRES				• Ensalada de frutas	• Cocadas de bizcocho

SEMANA DEL 09 AL 13 DE MARZO DEL 2020

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SALAD BAR	• Ensalada de poroto verde francés	• Ensalada de repollo mixto	• Ensalada de lechuga española	• Ensalada de betarraga cubo	• Ensalada de tomate
PLATO FONDO 1	• Pastel de choclo	• Asado alemán con Papas cubo salteadas al perejil	• Truto de pollo asado con Arroz primavera	• Pavo relleno con ciruelas con Espirales	• Croquetas de atún con Papas bastón (horneadas)
POSTRES	• Ensalada de frutas	• Bavaroise de naranja	• Ensalada de frutas	• Mousse de frambuesa	• Ensalada de frutas

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO DEL 2020

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga escarola	• Ensalada de primavera	• Ensalada betarraga	• Ensalada de lechuga costina	• Ensalada de apio
PLATO FONDO 1	• Filetes de pollo con Coditos	• Fricassé	• Asado con Pastelera de choclo	• Hamburguesa casera suiza (tomate, queso) con Puré de papas	• Varitas de pescado (horneadas) con Arroz árabe
POSTRES	• Yogurt con cereal	• Uvas	• Helado paleta fruta natural (frambuesa)	• Empolvado light	• Ensalada de frutas

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO DEL 2020

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SALAD BAR	• Ensalada de repollo	• Ensalada de lechuga escarola	• Ensalada de tomate	• Ensalada primavera	• Ensalada de lechuga escarola
PLATO FONDO 1	• Pollo arvejado con Arroz	• Ravioles con salsa boloñesa	• Medallón de pavo con Papas doradas	• Escalopa de jamón de pavo y queso con Choclo al oliva	• Fettuccini con salsa de atún
POSTRES	• Ensalada de frutas	• Flan de lúcumo casero	• Ensalada de frutas	• Ensalada de frutas	• Bavaroise de mango

SEMANA DEL 30 DE MARZO AL 03 DE ABRIL DEL 2020

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SALAD BAR	• Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga milanesa			
PLATO FONDO 1	• Carne mechada con Espirales al pomodoro	• Aji de gallina con Arroz graneado			
POSTRES	• Ensalada de frutas	• Molde de maicena y berries			

OPCIÓN HIPOCALORICO (1° A 6° BÁSICO CON AUTORIZACIÓN APODERADO) = DOS ALTERNATIVAS DE PROTEÍNAS Y ENSALADAS SURTIDAS A ELECCIÓN
OPCIÓN VEGANO 1° a 6° BÁSICO CON AUTORIZACIÓN DE APODERADO

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
Primera unidad	450-500	17 Grs proteínas alto valor
Segunda unidad	550-600	22 Grs proteínas
Tercera unidad	650-700	26 Grs proteínas

OPCIÓN VEGANO 1º a 6º BÁSICO CON AUTORIZACIÓN APODERADO

CONTACTO DEL COMEDOR

Carolina Moya

Teléfono: (+56-9) 4570 7035

comedor-mtn@giser.cl

VALOR CUPONERA

21 días: \$69.720

VALOR DIARIO: \$4.580

Transferencias o depósitos a:

GISER S.A. / RUT 78.542.610-K

BANCO SECURITY / CUENTA CORRIENTE N° 916324120

Email: pagosmtn@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando:

Nombre y curso de el o los alumnos.

Minuta conforme a la ley N° 20.606



M
E
N
U



COLEGIOS
MONTE TABOR Y NAZARET



MARZO 2020