



NUESTRO
   
**MENÚ**
  
 MARZO 2018

**CONTACTO DEL COMEDOR**  
 Claudia Salas  
 Tel: +569 4292 4247  
 E-mail: comedor-saintgeorge@giser.cl

**VALOR CUPONERA**  
 20 VALES \$ 58.600.-  
 VALOR DIARIO \$ 2.930.-

**Transferencias o depósitos a:**  
**Giser S.A. / Rut: 78.542.610-k / Banco Security / Cuenta N° 916324158**  
**E-mail: pagossaintgeorge@giser.cl**  
**Asunto: Pago almuerzos de (nombre del alumno, mes y curso)**

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

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
SOPA/CREMA	• Consomé al huevo	• Crema de zapallo camote	• Sopa de fideos con verduras	• Crema de verduras	• Sopa de res con fideos
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de pepino y yoghurt • Ensalada de tomates	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de choclo con pimentón • Ensalada de porotos verdes americanos	• Ensalada lechuga escarola • Ensalada de tomate • Ensalada de habas con cebolla y cilantro	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada primavera • Ensalada betarraga	• Ensalada de lechuga 4 estaciones • Ensalada de tomate con choclo • Ensalada de zanahoria
PLATO FONDO	• Lasagna • Pechuga apanada con soufflé de porotos verdes	• Escalopa de jamón y queso con puré de papas • Zapallitos italianos	• Asado bourguignon con arroz • Chuleta a la mostaza con guiso de porotos verdes	• Tomaticán con papas fritas • Truto de pollo asado con acelgas florentinas	• Reineta tártara con arroz primavera • Omelette de champignon, tomate y queso con verduras salteadas
POSTRES	• Uva • Molde de sémola con berries • Brazo de reina • Jalea light	• Sandía • Leche asada • Muffin de zanahoria • Jalea light	• Melón • Leche nevada • Panqueque celestino • Jalea light	• Duraznos • Casatta con galleta • Torta de selva negra • Jalea light	• Frutillas con crema • Panacota de maracuyá • Strudel de manzana • Jalea light
ARMA TU	• Huevo duro • Juliana de pollo a la soya	• Huevo rodela • Molde de atún al cilantro	• Huevo cuarto • Jamón de pavo en cubo	• Omelette verduras • Quesillo al orégano	
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
SOPA/CREMA	• Crema de arvejas	• Crema de choclo con crutones	• Sopa de pavo con chuchoca	• Crema de espárragos	• Sopa de carne con fideos
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de apio • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de repollo morado • Ensalada de zapallitos italianos salteados	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de tomate • Ensalada de porotos verdes franceses	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de choclo • Ensalada de arroz tártara	• Ensalada de lechuga 4 estaciones • Ensalada coleslaw • Ensalada de tomates
PLATO FONDO	• Porotos granados con mazamorra y salchicha de pavo light • Churrasco a la plancha con ratatouille	• Lomito de cerdo BBQ con arroz • Croquetas de vacuno caseras con verduras orientales	• Calzone Napolitano • Brochetas mixtas con choclos a la crema	• Filetitos de pollo apanados con puré • Pastel de zapallitos italianos al gratín	• Merluzza menier con codos al pesto • Humitas con pebre
POSTRES	• Melón • Bavaoise de frutilla • Muffin de arándanos • Jalea light	• Uvas • Arroz con leche • Pie de limón • Jalea light	• Sandía • Pastelera con manjar y duraznos • Rollo Alaska • Jalea light	• Mote con huesillo • Helado con galletas oblea • Tartaleta de frutas • Jalea light	• Frutillas con merengue • Suspiro limeño • Torta de yoghurt • Jalea light
ARMA TU	• Huevo duro • 1/2 Tomate relleno con jamón	• Omelette de jamón • Cubos de pollo	• Huevo mitad • Palta reina	• Huevo en rodela • Wrap de ave/lechuga/choclo	
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
SOPA/CREMA	• Consomé al huevo	• Crema de verduras	• Sopa de ave con verduras	• Crema de Puerros	• Sopa de mariscos
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de zanahoria hilo • Ensalada de pepino con ciboulette	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada chilena • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de tomate • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de cebolla asada • Ensalada de choclo	• Ensalada de lechuga 4 estaciones • Ensalada de tomate • Ensalada de habas con cebolla y cilantro
PLATO FONDO	• Fetuccini con salsa italiana • Lomito a la ciruela con flan bicolor	• Pavo con salsa inglesa y papas duquesas • Canelones florentinos al gratín	• Lentejas guisadas con salchichas de pollo • Carne mechada con panaché de verduras	• Charquicán con huevo frito • Pastel de choclo	• Croquetas de atún con arroz primavera • Cazuela de ave
POSTRES	• Sandía • Molde de maizena con caramelo • Torta casera de duraznos • Jalea light	• Duraznos • Cassata • Tartaleta de cerezas y kiwi • Jalea light	• Plátano • Milkshake • Brazo gitano • Jalea light	• Uvas • Yoghurt con cereal • Muffin de plátano • Jalea light	• Brochetas de fruta • Café helado • Kuchen de manzana • Jalea light
ARMA TU	• Huevo duro • Filetitos de pollo	• Omelette de queso • Cubos de jamón salteados	• Huevo duro • Hamburguesa de lentejas	• Huevo mitad • Pollo grillé	
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
SOPA/CREMA	• Consomé de ave	• Sopa de ave con sémola y verduras	• Crema de verduras	<b>DÍA SIN ALUMNOS</b>	<b>FERIADO</b>
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de apio • Ensalada jardinera	• Ensalada de lechuga escarola/zanahoria • Ensalada de tomate • Ensalada de zapallitos italianos salteados	• Ensalada de lechuga 4 estaciones • Ensalada de tomate con choclo • Ensalada de zanahoria hilo		
PLATO FONDO	• Pastel de papas • Escalopa de queso con guiso de porotos verdes	• Tallarines bontoux • Asado alemán con peperonata	• Goulash con arroz • Pavo nogado con papas doradas al merquén		
POSTRES	• Melón • Postre tres leches • Brownie • Jalea light	• Durazno • Leche asada • Tartaleta de piña • Jalea light	• Uvas • Bavaoise de frutilla • Pie de naranja • Jalea light		
ARMA TU	• Huevo duro • Filetitos de pollo	• Omelette de queso • Faláfel	• Huevo duro • Wrap de ave		