NUESTRO MENÚ

NOVIEMBRE 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)

GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

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	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
SOPA/CREMA	• Crema de verdura	• Sopa de ave con sémola	• Consomé con huevo	• Crema de arvejita	• Sopa de carne con verduras
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de repollo • Ensalada de zanahoria	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de arvejitas	• Ensalada de lechuga • Ensalada de choclo • Ensalada de betarraga	• Ensalada de lechuga • Ensalada de cochayuyo • Ensalada de pepino y salsa golf	• Ensalada de lechuga • Ensalada de zanahoria hilo con perejil • Ensalada de tomate
PLATO FONDO	• Pollo al arvejado con Arroz árabe • Churrasco de vacuno casera con Guiso de poroto verde	• Pastel de papa • Lomito con salsa inglesa con Tortilla de verduras	• Reineta con salsa de alcaparras con Choclos a la crema • Pastel de zapallito italiano	• Pollo apanado con Coditos • Lentejas parmesanas con huevo lluvia	• Lasaña • Brochetas mixtas con Bouquetier de verduras
POSTRES	• Bizcoho de mermelada y coco • Durazno al jugo • Manzana • Jalea Light	• Brownie de poroto negro • Compota de frutilla y peras • Macedonia • Jalea Light	• Panqueque con manjar • Mousse de mango • Naranja • Jalea Light	• Helado con barquillo • Muselina de manzana • Plátano • Jalea Light	• Torta de durazno • Espuma de pie de limón • Tutti - Frutti • Jalea Light
ARMA TU	• Huevo duro • Cubos de jamón	• Omelette de queso y jamón • Miniquiche lorraine	• Huevo en rodelas • ½ Tomate relleno con quesillo	• Croqueta de garbanzo • Molde de tortillón de verdura	

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
SOPA/CREMA	• Crema de tomate	• Sopa de ave con huevo y cilantro	• Consomé alianza	• Crema de choclo y albahaca	• Sopa carbonada
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada de lechuga • Ensalada repollo mixto • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechuga • Ensalada de ceviche de mote • Ensalada primavera	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de zapallitos italianos salteados	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino y salsa de yogurt • Ensalada de pebre de tomate
PLATO FONDO	• Suprema de ave con Jardinera de verduras a la crema • Pavo al jugo con Guiso de porotos verdes	• Tomaticán con Puré mixto • Quiche florentino con Verduras al wok	• Croquetas de vacuno con Fusilli tricolor • Chuleta a la mostaza con Panaché de verduras	• Calzone • Churrasco a la plancha con Verduras orientales	• Trutro de pollo asado con Peperonata • Cazuela de vacuno
POSTRES	• Muffins de manzana • Pastelera con piña • Helado de paleta • Jalea Light	• Panqueque relleno con frutas • Sémola con salsa de frambuesa • Tutti fruti • Jalea Light	• Carlota rusa • Mousse de cacao • Manzana • Jalea Light	• Tartaleta de frutilla • Cassata • Plátano • Jalea Light	• Pie de limón • Leche asada • Peras con chocolate • Jalea Light
ARMA TU	• Huevo duro • Dados de queso	• Filetes de ave a la soya • Hamburguesa de poroto negro	• Cubos de queso fresco marinado al tomillo • Salteado de vacuno	• Rollito de jamón • Wraps de vacuno, palmito, choclo	

	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
SOPA/CREMA	• Consomé al huevo	• Crema de acelga	• Crema de verdura	• Sopa jardinera	• Sopa de carne con arroz
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de repollo con aros de aceituna • Ensalada de betarraga	• Ensalada de lechuga • Ensalada de zanahoria hilo con sésamo • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechuga • Ensalada de choclo • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga • Ensalada tomate • Ensalada de cole-slow	• Ensalada de lechuga • Ensalada de cochayuyo, cebollita y cilantro • Ensalada de tomate
PLATO FONDO	• Albóndigas atomatadas con Arroz • Zapallitos iltalianos rellenos	• Lomito a la ciruela con Puré de papas • Niño envuelto en su salsa con Budín de brócoli	• Canelones rellenos al gratín • Merluza a la vizcaína con Verduras saltedas	• Porotos granados con mazamorra y chorizo • Filetillo de pollo a la soya con Flan de alcachofas	• Carne mechada con Papas doradas • Empanada de queso y pino
POSTRES	• Bizcocho frutilla • Bavaroise de limón • Macedonia al jugo • Jalea Light	• Quequito de plátano • Crema catalana • Manzana • Jalea Light	• Profiterol con helado • Flan de vainilla y salsa de frambuesa • Tutti - frutti • Jalea Light	• Crèpes con mermelada • Maicena con leche y salsa de damasco • Plátano • Jalea Light	• Torta selva negra • Suspiro limeño • Manzana asada • Jalea Light
ARMA TU	• Huevo duro • Quesillo al orégano	• Molde de atún • Filetes de pollo a la plancha	• Brocheta de pollo • Hamburguesa de poroto negro	• Omelette de queso • Cubos de jamón	

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
SOPA/CREMA	• Sopa de carne con verduras	• Crema de espárrago	• Consomé de ave con arroz	• Crema de champiñones	• Ajíaco
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de coliflor • Ensalada de zanahoria en rodelas	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino y ciboulette • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio • Ensalada de betarraga	• Ensalada de lechuga • Ensalada de porotos negros • Ensalada jardinera	• Ensalada de lechuga • Ensalada a la chilena • Ensalada de brócoli
PLATO FONDO	• Pechuga de ave asada con Mostaccioli • Carne napolitana con Souflé de porotos verdes	• Cancato de merluza con Puré de papas • Lomito a la mostaza con Flan de acelga y zanahoria	• Tomaticán con Arroz • Omelette de jamón y queso con Panaché de verduras	• Burritos rellenos con ave y huacamole • Brochetas mixtas con Ratatouille	• Pastel de choclo • Pechuga de pollo a la plancha con Chapsui de verduras
POSTRES	• Yogurt con cereales • Mousse de frambuesa • Manzana • Jalea Light	• Muffins de zanahoria • Plátano • Compota de frutilla y piña natural • Jalea Light	• Empolvado • Bavaroise de frutilla • Macedonia • Jalea Light	• Kuchen de piña y kiwi • Arroz con leche y cereza • Naranja • Jalea Light	• Strudel manzana • Leche asada • Peras con chocolate • Jalea Light
ARMA TU	• Huevo duro • Cubos de jamón	• Omelette de queso • Filetes de pollo a la plancha	• Molde de atún • Mini taco (carne, choclo y lechuga)	• Mini brochetas mixtas • Hamburguesa de poroto negro	

NUESTRO

MENÚ

NOVIEMBRE 2018

Come sano rico, casero.

En tus días libres y vacaciones :
Come sano, rico, casero y Prefiere alimentos con menos sellos negros.
Y si NO tienen Mejor!!!

GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS
Juntos lo hacemos mejor

Transferencias o depósitos a:
Giser S.A. / Rut: 78.542.610-k
Banco Security / Cuenta N° 916324158

E-mail: pagossaintgeorge@giser.cl
Por favor enviar comprobante señalando:
nombre y curso de el o los alumnos,
muchas gracias.

WWW.GISER.CL