



NUUESTRO
MENÚ
SEPTIEMBRE 2019

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

VALOR CUPONERA
20 VALES \$ 60.200.-
VALOR DIARIO \$ 3.010.-

GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
SOPA/CREMA	• Sopa de carne con sémola	• Crema de zapallo	• Consomé con huevo	• Sopa de carne y verduras	• Consomé alianza
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de repollo morado • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de choclo	• Ensalada de lechuga • Ensalada de habas con salsa verde • Ensalada de betarraga	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino y salsa golf • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de tomate con jamón
PLATO FONDO	• Carne arvejada con Arroz • Omelette de palmito, queso, tomate y champiñón con Verduras asadas	• Merluza con salsa de alcarraras con Codos al pesto • Chuleta de cerdo con Tortilla de espinaca	• Pastel suizo • Lentejas guisadas con churrasquito	• Burritos con guacamole • Pastel de zapallitos italianos	• Cazuela de ave
POSTRES	• Bizcochuelo de piña • Maicena con berries • Compota de pera al limón • Jalea Light	• Brazo de reina • Leche asada • Compota de frutilla • Jalea Light	• Muffins de manzana • Mousse de mango • Clementina • Jalea Light	• Eclair con manjar • Leche nevada • Compota de manzana al curry • Jalea Light	• Panqueques con mermelada • Piñas al jugo • Jalea Light • Frutera
ARMA TU	• Huevo duro • Filetes de ave	• Cubos de queso • Hamburguesa de lenteja	• Omelette de queso y jamón • Tomate relleno con ave	• Filetes de ave al orégano • Molde de ceviche de atún	

	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPA/CREMA	• Crema de tomate	• Crema de choclo y albahaca	• Crema de choclo y albahaca	• Sopa de pantrucas	<i>DIA CHILENIDAD</i>
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de habas • Ensalada de betarraga	• Ensalada de lechuga • Ensalada primavera • Ensalada de zanahoria	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino y yogurt • Ensalada de apio con rabanito	• Ensalada de lechuga • Ensalada de porotos verde francés • Ensalada de tomate	
PLATO FONDO	• Dados de pavo con salsa española con Papas doradas • Churrasco con pastelera de choclo	• Raviolos con salsa boloñesa • Truto de pollo asado con Soufflé de porotos verdes	• Porotos guisados con escalopín de vacuno • Asado alemán con Puré de papas	• Empanaditas de queso • Brochetas mixtas con Ensalada de papas con mayonesa	
POSTRES	• Muffins de zanahoria • Pastelera con durazno • Plátano • Jalea Light	• Panquequitos manjar • Molde de maicena con salsa de frambuesa • Puré de manzanas con canela • Jalea Light	• Torta de piña • Suspiro limeño • Naranja • Jalea Light	• Chilenito • Empolvado • Helado paleta casera • Jalea Light	
ARMA TU	• Huevo duro • Dados de pollo a la soya	• Filetes de pavo • Falafel	• Omelette de jamón • Cubos de queso gauda	• Quesillo al oliva • Fondos de alcahofa	

	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA/CREMA	• Consomé de ave	• Consomé de vacuno	<i>FIESTAS PATRIAS</i>	<i>FIESTAS PATRIAS</i>	<i>FIESTAS PATRIAS</i>
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino con salsa golf • Ensalada de choclo con pimentón rojo			
PLATO FONDO	• Costillar de cerdo con Puré de papas • Pechuga de pollo a la plancha con Peperonatta	• Merluza frita (horneada) con Arroz • Lomito de cerdo con Soufflé de porotos verdes			
POSTRES	• Muffins de arándanos • Leche asada • Compota de peras al curry • Jalea Light	• Brazo de reina • Bavaoise con salsa de berries • Manzana asada con salsa de vino tinto • Jalea Light			
ARMA TU					

	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA/CREMA	• Sopa de carne con verduras	• Crema de espárrago	• Consomé de ave con arroz	• Crema de champiñones	• Sopa de ave con fideos
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de coliflor • Ensalada de zanahoria en rodajas	• 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 brócoli • Ensalada jardinera	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de porotos negros
PLATO FONDO	• Pavo asado a la ciruela con Papas chaucha • Churrasco a la plancha con Soufflé de espárrago	• Croquetas de atún (horneadas) con Espirales tricolor • Ajiaco	• Garbanzos guisados con albondiguitas • Pollo asado con arroz primavera	• Carne mechada con Papas duquesas (horneada) • Berenjenas rellenas con carne, tomate y queso	• Pastel de choclo • Filetes de ave con salsa de champiñones con Verduras salteadas al oliva
POSTRES	• Durazno al jugo • Flan casero de plátano • Manzana • Jalea Light	• Queque de yogurt • Mousse de limón • Macedonia • Jalea Light	• Muffins de arándanos • Bavaoise de frutilla • Tutti-Frutti • Jalea Light	• Tartaleta de piña • Crème brûlée • Compota de frutilla • Jalea Light	• Pie de limón • Manzana asada • Piñas al jugo • Jalea Light
ARMA TU	• Huevo duro • Cubos de jamón	• Molde de atún • Filetes de pollo a la plancha	• Omelette de queso • Fajita rellena con carne, choclo y lechuga	• Brochetitas de vacuno • Hamburguesa de poroto negro	

	LUNES 30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA/CREMA	• Crema de verduras				
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de zanahoria cubo				
PLATO FONDO	• Spaghetti con salsa italiana • Humitas con pebre				
POSTRES	• Rollitos de manzana • Leche nevada • Plátano • Jalea Light				
ARMA TU	• Cubos de queso fresco • Mini croquetas de quinoa				