NUESTRO MENÚ
OCTUBRE 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.-

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	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
SOPA/CREMA		• Consomé	• Crema de apio	• Sopa de vacuno con fideos	• Crema de zapallitos italianos
SALAD BAR		• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada primavera de verduras • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio • Ensalada de betarraga	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de pepino • Enslada de choclo	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pebre de cochayuyo • Ensalada de tomate
PLATO FONDO		• Reineta con salsa de alcaparras con Puré de papas • Pollo asado con Tortilla de espinacas	• Porotos granados con mazamorra con churrasquitos • Lomito cerdo a la ciruela con Ratatouille	• Pollo apanado con Arroz graneado • Pastel de zapallo italiano	• Empanadas de queso • Cazuela de vacuno
POSTRES		• Panquequito con manjar light • Flan de lúcuma • Compota de frutilla • Jalea Light	• Tartaleta de durazno • Bavaroise de frambuesa • Manzana roja • Jalea Light	• Torta casera de piña • Helado de paleta de fruta natural • Plátano • Jalea Light	• Pie de limón • Crema catalana • Manzana asada • Jalea Light
ARMA TU		• Dados de queso fresco marinados al eneldo • Rollito de jamón de pavo con puré de palta	• Huevo en rodelas • Tomate reina	• Wraps de pavo • Hamburguesa de lentejas	

	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
SOPA/CREMA	• Consomé de ave	• Crema de zapallo camote	• Consomé de carne	• Crema de tomate	• Sopa de verduras
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de repollo mixto • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de tomate • Ensalada de pepinos con salsa de yogurt	• Ensalada de lechuga • Ensalada de betarraga cubo • Ensalada de choclo	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de habas con salsa verde • Ensalada de apio y manzana verde	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de arvejitas, cebolla y cilantro
PLATO FONDO	• Cancato de merluza con Arroz árabe • Suprema de pollo a la plancha con Soufflé de espárragos con zanahoria	• Lentejas guisadas con huevo duro picado • Salsa italiana con Fetuccini	• Pastel de papas • Chuleta grillé con Flan bicolor	• Croquetas atomatadas con Espirales • Pollo asado con Guiso medite-rráneo	• Costillar de cerdo con Papas doradas • Omelette de palmito, tomate y aceituna con Bouquetier de verduras
POSTRES	• Muffins de plátano • Puré de manzanas • Clementina • Jalea Light	• Strudel de manzana • Leche nevada • Pera al chocolate • Jalea Light	• Eclair con pastelera • Compota de frutillas • Tutti - frutti • Jalea Light	• Brazo de reina light • Mousse de chirimoya • Manzana roja • Jalea Light	• Crèpes rellenos con frutas • Panacotta de mango • Mote con huesillo • Jalea Light
ARMA TU	• Quesillo marinado al eneldo • Juliana de vacuno	• Omelette de jamón • Brocheta de queso, tomate y albahaca	• Dados de ave a la plancha • Torta de panqueque	• Rollo de jamón relleno con palta • Tomate reina	

	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA/CREMA	• Sopa de ave con arroz	• Consomé de vacuno casero	• Crema de choclo	• Sopa de carne con fideos	• Crema de cebolla
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino y salsa golf • Ensalada de poroto verde frances	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de apio • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechuga • Ensalada de betarraga • Ensalada jardinera	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de ceviche de mote • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada de lechuga • Ensalada de choclo • Ensalada de cous cous
PLATO FONDO	• Salsa boloñesa con Ravioles de verduras • Trutro de pollo con Tortilla de alcachofas	• Porotos a la chilena con albóndigas atomatadas • Strogonoff con Puré de papas	• Medallón de pavo a la ciruela con Arroz perla • Asado de vacuno con Guiso de zapallos italianos	• Tacos mexicanos con guacamole • Reineta a la mantequilla con Acel-gas florentinas	• Pollo arvejado con Papas fritas • Pastel de choclo
POSTRES	• Muffins de zanahoria • Molde de maicena con frutos rojos • Puré de manzana • Jalea Light	• Empolvado light • Yogurt con frutos secos • Tutti - Frutti • Jalea Light	• Pie de yogurt • Panacotta de papayas • Plátano • Jalea Light	• Rollito de manzana • Mousse de mango • Manzana verde • Jalea Light	• Torta casera tres leches • Peras al curry • Macedonia • Jalea Light
ARMA TU	• Huevo relleno • Dados de jamón	• Atún • Wraps de porotos negro y guacamole	• Tomate relleno con choclo, quesillo • Cubos de queso fresco	• Brochetas de pollo • Hamburguesa de garbanzos	

	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SOPA/CREMA	• Crema de espinaca	• Consomé de vacuno	• Crema de puerros	• Sopa de ave	• Sopa de mariscos
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de repollo morado • Ensalada apio con manzana	• Ensalada lechuga escarola • Ensalada de choclo • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de jardinera • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de tomate • Ensalada de pepino con salsa golf	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de brócoli • Ensalada de zanahoria hilo
PLATO FONDO	• Plateada a la cacerola con Tallari-nes al pomodoro • Suprema de pollo con Primavera de verduras	• Merluza a la vizcaína con Puré de papas • Zapallos italianos rellenos al gratín	• Croqueta casera con tomate y albahaca con Arroz primavera • Lentejas guisadas con escalopín de pollo	• Pollo asado con Papas cubo • Chuleta de cerdo con Guiso de porotos verdes	• Tomaticán con Arroz perla • Pastel de berenjenas
POSTRES	• Kuchen de frutillas • Bavaroise de naranja • Tutti fruti • Jalea Light	• Tartaleta de piña • Leche asada • Mote con huesillo • Jalea Light	• Suspiro limeño • Plátano • Jalea Light	• Profiteroles con pastelera • Milkshake • Compota de frutillas • Jalea Light	• Rollo alaska • Flan de plátano • Muselina de manzana • Jalea Light
ARMA TU	• Atún • Huevo	• Abanico de palta • Quesillo	• Dados de ave a la plancha • Omelette de champiñón y tomate	• Falafel • Queso fresco	

	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
SOPA/CREMA	• Sopa de verduras	• Crema de lentejas con queso parmesano	• Sopa de ave con fideos	DIA NACIONAL IGLESIA EVANGÉLICA	DIA DE TODOS LOS SANTOS
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de tomate • Hojas de espinaca, crutones y aceitunas	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de choclo • Ensalada de zapallitos italianos salteados	• Ensalada lechuga escarola • Ensalada de tomate • Ensalada de habas con cebolla y cilantro		
PLATO FONDO	• Pastel suizo • Carne mechada con Puré de papas	• Pavo al horno con Canutones al perejil • Escalopa de quesillo (horneada) con Panaché de verduras	• Pollo apanado con Arroz primavera • Churrasco a la plancha con Soufflé de espárragos		
POSTRES	• Brazo de reina • Mouse de maracuya • Manzana roja • Jalea Light	• Cocadas • Molde de sémola con salsa de frambuesas • Plátano • Jalea Light	• Alfajor • Leche nevada • Duraznos al jugo • Jalea Light		
ARMA TU	• Huevo • Palta reina	• Hamburguesa de porotos negros • Tortilla rellena con guacamole	• Cubos de jamón y queso gauda • Brocheta de palmito, queso y tomate cherry		

Minuta conforme a la ley N° 20.606 (Composición nutricional de los alimentos)