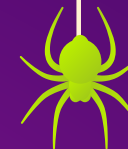




MINUTA 2ª Y 3ª UNIDAD SEMANA 1



feriado
día inglesia evangélicas

feriado
día de todos los santos

	Lunes 31	Martes 01	Miercoles 02	Jueves 03	Viernes 04
Sopa/Crema	---	---	---	Crema de arvejas	Consomé al cilantro
Salad bar	---	---	---	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechugas mixtas
	---	---	---	Ensalada de zanahoria cubo	Ensalada de tomate
	---	---	---	Ensalada de apio	Ensalada de brócoli con salsa golf
	---	---	---	Ensalada de repollo mixto	Ensalada de verduras orientales
Plato fondo 1	---	---	---	Ravioles de verduras con Salsa boloñesa	Calzone
Plato fondo 2	---	---	---	Merluza vizcaina con Bouquetier de verduras	Pechuga de pollo a la plancha con Flan de espinacas
Vegano	---	---	---	Porotos granados con mazamorra	Empanada Siciliana vegana (tomate, queso vegano y albahaca)
Postres	---	---	---	Cocadas	Volteado de piña
	---	---	---	Flan de chocolate	Bavaoise de frutilla
	---	---	---	Tutti frutti	Plátano
Hipocalórico	---	---	---	Jalea Light	Jalea Light
	---	---	---	Ensalada César de atún (lechuga, atún queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	Fondo de alcachofa relleno con pasta de ave con mayonesa con ensalada de lechugas, choclo y tomate en rodajas

(*PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

VALOR DIARIO \$3.400
VALOR CUPONERA \$68.000

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Security
Cuenta Corriente 916 324 158
Email: pagossaintgeorge@giser.cl

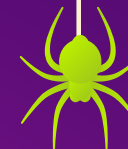
Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
Contacto Claudia Salas

APORTES NUTRICIONALES

	CALORIAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína



MINUTA 2ª Y 3ª UNIDAD SEMANA 2



	Lunes 07	Martes 08	Miercoles 09	Jueves 10	Viernes 11
Sopa/Crema	Consomé mixto	Crema de cebolla	---	Sopa de carne con juliana de verduras	Crema de zapallo camote
Salad bar	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga escarola	---	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga costina
	Ensalada de apio con rabanitos	Ensalada de coliflor golf	---	Ensalada de habas con salsa verde	Ensalada de primavera
	Ensalada pebre de cus-cús	Ensalada de zapallo italiano rallado	---	Ensalada de protos verde corte francés	Ensalada de oriental
	Ensalada de tomate	Ensalada de betarraga cubo	---	Ensalada de tomate	Ensalada de zanahoria
Plato fondo 1	Cancato de merluza con Puré de papas	Lomito de cerdo a la mostaza con Arroz	---	Lentejas a la parmesana con huevo duro	Asado de vacuno mechado con Papas fritas
Plato fondo 2	Filetitos de pollo con Tortilla de espárragos y zapallos italianos	Churrasco a la plancha con Soufflé de porotos verdes	---	Zapallitos italianos rellenos	Quiche de choclo, tocino y aceitunas con Bouquetier
Vegano	Croquetas de verduras con salsa de champiñones con Molde de arroz integral	Guiso de porotos verdes con zapallo y *PVT con Papas doradas	---	Fetuccini con salsa boloñesa (*PVT)	Albóndigas de porotos negros con salsa de espárragos con Choclo a la oliva
Postres	Muffins de arándanos	Brazo de reina	---	Tartaleta de fruta	Musselina de manzana
	Yogurt con cereal	Merengón de plátano	---	Leche nevada	Mousse de frutilla
	Duraznos al jugo	Tutti frutti	---	Plátano	Mote con huesillo
	Jalea Light	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, quesillo, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)	Ensalada de pollo a la plancha con Ensalada de lechuga, molde cous cous, perejil y apio medialuna	---	Ensalada César de pollo (lechuga, pechuga de pollo, queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	Croqueta de lentejas con salsa de pesto de cilantro con ensalada de pepino, lechugas mixtas, rúcula y zanahoria

(*PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

VALOR DIARIO \$3.400
VALOR CUPONERA \$68.000

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Security
Cuenta Corriente 916 324 158
Email: pagossaintgeorge@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
Contacto Claudia Salas

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína



MINUTA 2ª Y 3ª UNIDAD SEMANA 3



día sin alumnos
graduación 4tos medios

	Lunes 14	Martes 15	Miercoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Sopa/Crema	Crema de choclo	Consome de ave al cilantro	---	Crema de palmitos	---
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga con tomate	---	Ensalada de lechuga	---
	Ensalada de repollo	Ensalada de pepino	---	Ensalada cole slow	---
	Ensalada de zanahoria	Ensalada de porot verde americano	---	Ensalada de apio	---
	Ensalada de apio con manzana verde	Ensalada tomate	---	Ensalada de choclo	---
	Plato fondo 1	Filetitos de pollo a la soya con Arroz	Garbanzos guisados con albondiguillas	---	Canelones boloñesa al gratín
Plato fondo 2	Omelette de palmito y champiñón con Verduras salteadas	Milanesa de ave con Espirales atomatados	---	Carbonada	---
Vegano	Canutones con salsa boloñesa (*PVT)	Garbanzos guisados con quínoa y sésamo	---	Tomaticán vegano (*PVT) con Arroz perla	---
Postres	Muffins de plátano	Brownie	---	Profiteroles	---
	Leche nevada	Sémola con salsa de frutillas	---	Pannaccotta de mango	---
	Manzana	Tutti frutti	---	Ensalada de fruta	---
	Jalea Light	Jalea Light	---	Jalea Light	---
Hipocalórico	Ensalada Aída (Huevo, jamón, tomate, lechuga, aceitunas, pepino, choclo)	Molde de ceviche de merluza con Ensaladas mixtas	---	Ensalada César de pollo (lechuga, pechuga de pollo, queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	---

(*PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

VALOR DIARIO \$3.400
VALOR CUPONERA \$68.000

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Security
Cuenta Corriente 916 324 158
Email: pagossaintgeorge@giser.cl

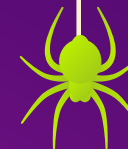
Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
Contacto Claudia Salas

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína



MINUTA 2ª Y 3ª UNIDAD SEMANA 4



	Lunes 21	Martes 22	Miercoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Sopa/Crema	Sopa de carne con sémola	Crema de espárragos	---	Consomé de ave con clara de huevo	Crema de puerros
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga costina	---	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga costina
	Ensalada de betarraga	Ensalada de porotos verdes	---	Ensalada de tomate	Ensalada de zapallo italiano salteado
	Ensalada de repollo con aros de aceituna	Ensalada de zanahoria cubo	---	Ensalada de apio manzana verde	Ensalada de repollo mixto
	Ensalada de pepino con salsa de yogurt	Ensalada de choclo	---	Ensalada de acelga con huevo lluviado tomate	Ensalada de primavera
Plato fondo 1	Asado bourguignon con Arroz	Spaguetti con Salsa Alfredo	---	Porotos granados con mazamorra con vienesa light	Pollo apanado con Papas doradas
Plato fondo 2	Reineta a la mantequilla con Verduras salteadas	Trutro de pollo con Flan de verduras bicolor	---	Escalopa de vacuno con Espirales atomatados	Panqueques boloñesa y espinacas gratinadas
Vegano	Zapallo italiano relleno con pino de verduras al gratín	Estofado de verduras con *PVT y almendras laminada	---	Porotos granados al pilco	Panqueques rellenos con verduras al gratín
Postres	Queque mármol	Eclair	---	Empolvado	Tartaleta de durazno
	Merengón de frutilla	Leche asada	---	Sémola con salsa de frambuesa	Cassata con galleta
	Naranja	Plátano	---	Tutti - frutti	Endsalda de fruta
	Jalea Light	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Rollo de jamón relleno con palta con Ensalada de lechugas mixtas, habas con cebollita y cascos de tomat	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, queso, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)	---	Ens. Cesar de atún (lechuga, atún, queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	Ensalada de pollo a la plancha con lechuga, molde cous cous, perejil y apio medialuna

(*PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

VALOR DIARIO \$3.400
VALOR CUPONERA \$68.000

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Security
Cuenta Corriente 916 324 158
Email: pagossaintgeorge@giser.cl

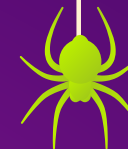
Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
Contacto Claudia Salas

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína



MINUTA 2ª Y 3ª UNIDAD SEMANA 5



	Lunes 28	Martes 29	Miercoles 30	Jueves 01	Viernes 02
Sopa/Crema	Consomé de vacuno	Sopa de pantrucas	---	---	---
Salad bar	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga costina	---	---	---
	Ensalada de api	Ensalada de repollo morado	---	---	---
	Ensalada pebre de cus-cús	Ensalada de zapallo italiano rallado	---	---	---
	Ensalada de tomate	Ensalada de pepino ciboulette	-----	---	----
Plato fondo 1	Carne italiana con Spaguetti	Croquetas de atún con Arroz	---	---	---
Plato fondo 2	Omelette de jamón, tomate y queso con Choclo a la mantequilla	Lomito de cerdo con salsa teriyaki (ssa. de soya e inglesa) con Verduras orientales	---	---	---
Vegano	Pastel de papas (pino de *PVT)	Ravioles de verduras con salsa de espárragos	---	---	---
Postres	Torta casera de piña	Pie de yogurt	---	---	---
	Mousse de frutilla	Maicena con leche y salsa de berries	---	---	---
	Manzana	Plátano	---	---	---
	Jalea Light	Jalea Light	---	---	---
Hipocalórico	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, quesoillo, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)	Ensalada de tomate relleno con queso fresco y choclo con ensalada de lechuga hidropónica, aceitunas, porotos verdes y apio	---	---	---

(*PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

VALOR DIARIO \$3.400
VALOR CUPONERA \$68.000

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Security
Cuenta Corriente 916 324 158
Email: pagossaintgeorge@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
Contacto Claudia Salas

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína