MINUTA MARZO
SEMANA 1

	Lunes 27	Martes 28	Miercoles 01	Jueves 02	Viernes 03
Sopa/Crema	Crema de verdura	Consomé al cilantro	Sopa de carne con fideos	Crema de espinaca	Consomé mixto
Salad bar	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga española	Ensalada de lechuga milanesa	Ensalada de lechuga escarola
	Ensalada de zapallo italiano rallado	Ensalada de tomate	Ensalada pepino	Ensalada de arvejitas con cebolla	Ensalada de cous-cous primavera
	Ensalada de tomate	Ensalada de pebre de mote	Ensalada de apio con sémilla sésamo tostada	Ensalada de betarraga	Ensalada de poroto verde
	Ensalada de zanahoria hilo	Ensalada de hojas de espinaca con diente de dragón	Ensalada de ceviche de cochayuy	Ensalada cole - slow	Ensalada de apio con rabanitos
Plato fondo 1	Pastel de choclo	Pollo asado con arroz	Lomito bbq con espirales	Tomaticán con papas fritas	Pizza vegetariana (choclo, espárrago, champiñón, tomate)
Plato fondo 2	Omelette jamon queso tomate con verduras saltedas	Porotos granados con mazamorra con chorizo	Escalopa de vacuno con panache de verduras	Zapallo italiano relleno con jamon	Merluza a la vizcaína con Verduras asadas
Vegano	Humita en olla con Pebre tomate	Porotos granados con mazamorra	Zapallo italiano relleno con pino de verduras al gratín	Tomaticán de verduras con PVT con Molde de arroz integral	Fajita vegana (porotos negros, lechuga, choclo, ssa de guacamole)
Postres	Brazo de reina	Tartaleta de frutilla	Panqueque con mermelada	Eclair con pastelera	Pie de yogurt
	Cassata	Molde de sémola con berries	Bavaroise de naranja	Leche asada	Cassata con galletita
	Sandía	Uvas sultaninas	Melón	Durazno	Frutillas con azúcar flor
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ensalada César (lechuga, pollo, queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	Ensalada Aída (Huevo, jamón, tomate, lechuga, aceitunas, pepino, choclo)	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, quesillo, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)	Barrita de quínoa marinada con mix de semillas con ensalada de pepino lechugas mixtas, rúcula y zanahoria	Minibrochetas tipo Capresse (queso, tomate cherry, albahaca) con Ensaladas surtidas

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

VALOR DIARIO **$4.100**

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 MARZO SEMANA 2

	Lunes 06	Martes 07	Miercoles 08	Jueves 09	Viernes 10
Sopa/Crema	Sopa de verduras	Crema de ave	Consomé con huevo	Crema de tomate	Sopa de carne con sémola
Salad bar	Ensalada de lechuga costina	Ensalada mix cuatro estaciones	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatr estaciones	Ensalada de lechuga costina
	Ensalada de apio	Ensalada de poroto verde francés	Ensalada de pepino salsa golf	Ensalada de brócoli	Ensalada de tomate
	Ensalada de zanahoria	Ensalada rusa	Ensalada de tomate chilena	Ensalada de zanahoria	Ensalada de porotos negros con cilantro
	Ensalada de tomate	Ensalada de habas con salsa verde	Ensalada de repollo blanco con pasas	Ensalada oriental	Ensalada de poroto verde
Plato fondo 1	Pollo asado con Arroz graneado	Chuleta con salsa de mostaza con Canutones al pesto de cilantro	Asado burguiñon con Papas rústicas (finas hierbas y aceite de oliva)	Espirales con salsa italiana	Bastones apanados Merluza con salsa de alcaparras con Ensalada de papas con mayonesa
Plato fondo 2	Churrasco de vacuno a la plancha con Verduras salteadas	Escalopa de quesillo con Budin de verduras bicolor	Pavo asado con verduras salteadas	Pechuga a la plancha con pastelera	Quesadillas con guacamole
Vegano	Hamburguesa de lentejas y champiñones con Verduras salteadas	Dados de polenta asada a la albahaca con Pebre de tomate	Panqueques rellenos con choclo, pimiento, espárragos al gratín	Porotos granados al pilco	Canutonescon salsa boloñesa (*PVT)
Postres	Queque mármol	Alfajor	Kuchen de manzana	Berlin con crema pastelera	Panqueque relleno con fruta
	Yogurt con cereal	Panacotta de mang	Turrón de manjar y nueces	Flan de vainilla	Helado con galleta
	Melón	Sandía	Uva rosada	Durazno	Tutti- Frutti
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ens. Cesar de atún (lechuga, atún,queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	Ensalada Aída (Huevo, jamón, tomate, lechuga, aceitunas, pepino, choclo)	Ensalada Aída (Huevo, jamón, tomate, lechuga, aceitunas, pepino, choclo)	Ensalada de Tomate relleno (tomate, choclo, pollo, mayonesa) mix 4 colores (base), coliflor, berenjena asada	Ensalada Griega (Lechuga tomate, pepino, quesillo, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)

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

VALOR DIARIO **$4.100**

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 MARZO
SEMANA 3

	Lunes 13	Martes 14	Miercoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Sopa/Crema	Crema de choclo	Consomé de ave con cilantro	- - -	Sopa de carne co verduras	Crema de coliflor
Salad bar	Ensalada lechuga costina	Ensalada de lechuga escarola	- - -	Ensalada lechuga escarola	Ensalada mix cuatro colores
	Ensalada de zapallo italiano rallado	Ensalada de zanahoria	- - -	Ensalada de pepino con salsa de yogurt	Ensalada de tomate
	Ensalada de tomate	Ensalada de ceviche cochayuyo	- - -	Ensalada de zanahoria cubo	Ensalada arvejitas de cebolla
	Ensalada de repollo mixto y pasas	Ensalada de porotos verdes francés	- - -	Ensalada de tomate	Ensalada de porotos verdes americano
Plato fondo 1	Salsa boloñesa con Spaguetti	Filetitos de pollo con Arroz chaufán	- - -	Porotos granados con mazamorra con vienesa	Reineta a la plancha co Puré de papas
Plato fondo 2	Chuleta de cerdo a la miel con Guiso de porotos verdes americanos	Omelette de jamon queso tomate con verduras asadas	- - -	Churrasco a la plancha con arroz primavera	Humita en olla con Pebre de tomate
Vegano	Lasaña de berenjenas (pino de *PVT)	Lentejas guisadas con arroz integral	- - -	Charquicán de verduras con almendras laminadas	Humita en olla con pebre de tomate
Postres	Muffins de arándanos	Profiteroles	- - -	Kuchen de durazno	Torta casera de piña
	Pastelera con duraznos y manjar light	Crema catalana	- - -	Suspiro limeño	Helado de vainilla con galleta oblea
	Ensalada de fruta	Tutti -Frutti	- - -	uvas	Ensalada de fruta
	Jalea Light	Jalea Light	- - -	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ens. Cesar de atún (lechuga, atún,queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, quesillo, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)	- - -	Ensalada de Tomate relleno (tomate, choclo, pollo, mayonesa) mix 4 colores (base), coliflor, berenjena asada	Ensalada de fajita rellena con porotos negros, lechuga y salsa de guacamole con Ensalada de mix hojas verdes y tomate

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

VALOR DIARIO **$4.100**

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 MARZO
SEMANA 4

	Lunes 20	Martes 21	Miercoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Sopa/Crema	Consomé con huevo	Sopa de carne con verduras	- - -	Sopa de carne con fideos	Crema de zapallo camote
Salad bar	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga escarola	- - -	Ensalada de mix cuatro colores	Ensalada de lechuga escarola
	Ensalada de pepino	Ensalada de arvejas con cilantro y cebolla	- - -	Ensalada de tomate	Ensalada de brócoli
	Ensalada de zanahoria hilo	Ensalada de apio	- - -	Ensalada de pepino	Ensalada porotos negros con salsa verde
	Ensalada de choclo	Ensalada de tomate	- - -	Ensalada de betarraga	Ensalada de choclo
Plato fondo 1	Cubitos de vacuno con salsa de champiñones con Papas bastón (horneadas)	Lomito de cerdo con salsa de ciruela con Mostaciolli	- - -	Lentejas guisadas con lluvia de huevo	Croquetas de atún con Arroz árabe
Plato fondo 2	Suprema de pollo con salsa de eneldo con Panaché de verduras	Zapallos italianos rellenos (sentado)	- - -	Filetillos de pollo rebosados con papas chaucha	Omelette de tomate, queso y champiñones con Verduras salteadas
Vegano	Tomaticán de verduras y carne (*PVT) con Papas bastón (horneadas)	Croquetas de quinoa con verduras salteadas	- - -	Porotos granados al pilco	Falafel con Verduras gratinadas
Postres	Volteado de durazno	Muffin de frambuesa	- - -	Pastel de tres leches	Empolvado
	Espuma de frutillas	Crema catalana	- - -	Leche nevada	Flan de chocolate
	Macedonia	Ensalada de frutas	- - -	Durazno cubito al jugo	Uvas rosadas
	Jalea Light	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)	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, quesillo orégano, aceitunas, hojas de albahaca)

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

VALOR DIARIO **$4.100**

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 MARZO
SEMANA 5

	Lunes 27	Martes 28	Miercoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Sopa/Crema	Consomé de carne	Crema de arvejitas	- - -	Consomé al romero	Crema de zapallo camote al merkén
Salad bar	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechuga escarola	- - -	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de mix cuatro colores
	Ensalada de acelga con crutones	Ensalada de apio con rabanitos	- - -	Ensalada de pepino	Ensalada de cole-slow
	Ensalada de repollo mixto	Ensalada de pepino al ciboulette	- - -	Ensalada de choclo con pimenton	Ensalada de apio con sesamo tostado
	Ensalada de primavera	Ensalada de betarraga rallada	- - -	Ensalada rusa	Ensalada de aros de cebolla
Plato fondo 1	Lomito con salsa barbecue con Arroz árabe	Porotos granados con mazamorra con albondiguitas	- - -	Ravioles de verduras con salsa boloñesa	Reineta a la mantequilla con Papas doradas
Plato fondo 2	Ajiaco	Pollo a la plancha Peperonatta	- - -	Milanesa de jamón y queso con Gratín de tomate y berenjenas	Empanada de queso
Vegano	Hamburguesa de verduras y champiñones	Zapallo italiano rellen con pino de verduras al gratín	- - -	Tomate relleno con pino de verduras	Croquetas de verduras con salsa de champiñones con arroz integral
Postres	Yogurt con cereal	Queque de manzana	- - -	Panqueques con manjar	Bizcocho selva negra
	Mousse de frambuesa	Suspiro limeño	- - -	Bavaroise de naranja	Helado vasito (natural)
	Ensalada de frutas	Tutti fruti	- - -	Ensalada de frutas	Tutti- Frutti
	Jalea Light	Jalea Light	- - -	Jalea Light	Jalea Light
Hipocalórico	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, quesillo, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)	Tomate relleno con pasta de pollo-pimiento con ensalada de lechuga hidropónica, aceitunas, porotos verdes y apio	- - -	Ens. Cesar de atún (lechuga, atún,queso, crutones. Aderezo: mayonesa, mostaza, aceto balsámico)	Barrita de quínoa marinada con mix de semillas con ensalada de pepino, lechugas mixtas, rúcula y zanahoria

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

VALOR DIARIO **$4.100**

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