



# MINUTA MAYO SEMANA 1

FERIADO: DÍA NACIONAL DEL TRABAJO

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03
<b>Sopa/Crema</b>	---	---	---	Consomé de ave con clara de huevo	Crema de zapallo
<b>Salad bar</b>	---	---	---	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
	---	---	---	Ensalada de tomate	Ensalada de zanahoria con aceituna
	---	---	---	Ensalada de repollo blanco	Ensalada de arvejas, cebollita y perejil
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	---	---	---	Asado alemán con Arroz primavera	Milanesa de ave con Papas fritas
<b>Plato fondo 2</b>	---	---	---	Omelette de jamón y queso con Verduras salteadas	Gohan (nugget de salmón, arroz, dados de tomate, palta, queso fresco, salsa de yogurt y pesto de cilantro)
<b>Vegano</b>	---	---	---	Croqueta de lentejas con Peperonatta	Pastel de choclo con pino de verduras
<b>Postres</b>	---	---	---	Muffins con arándano	Torta casera de piña
	---	---	---	Yogurt con cereales	Suspiro limeño
	---	---	---	Manzana verde	Tutti- Frutti
	---	---	---	Jalea Light	Jalea Light
<b>Hipocalórico</b>	---	---	---	Ensalada César de atún	Brochetas tipo caprese (queso, tomate cherry, albahaca) con Ensalada de hojas verdes y mix frutos secos

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

**VALOR DIARIO \$4.350**

**Transferencia o depósito a:**

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

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

## APORTES NUTRICIONALES

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



# MINUTA MAYO SEMANA 2

	Lunes 06	Martes 07	Miercoles 08	Jueves 09	Viernes 10
<b>Sopa/Crema</b>	Crema de choclo	Sopa de ave con caracolitos	---	Crema de cebolla	Sopa paisana (carne con juliana de verduras)
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	---	Ensalada de lechuga mixta	Ensalada de lechuga costina
	Ensalada de apio	Ensalada de zanahoria	---	Ensalada de choclo y pimentón rojo	Ensalada de apio
	Ensalada de tomate	Ensalada de porotos verdes	---	Ensalada de pepino con salsa de yogurt y ciboulette	Ensalada de tomate
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Chapsui mixto con Puré de papas	Lentejas guisadas con huevo duro lluvia	---	Cancato de merluza con Arroz graneado	DIA DE LA PASTA: Agnolotti (pasta fresca de Pastaglia) Salsa Alfredo / Fusilli con salsa Italiana
<b>Plato fondo 2</b>	Pechuga a la plancha con Guiso de zapallito italiano	Charquicán de verduras con lomito de cerdo	---	Terrina de berenjenas gratinadas (pino de vacuno)	Cazuela de vacuno
<b>Vegano</b>	Canelones con salsa boloñesa de *PVT	Croquetas de lentejas con bouquetier de verduras	---	Charquicán de verduras con almendras laminadas	Ñoquis con salsa de champiñones
<b>Postres</b>	Queque de zanahoria	Bizcochuelo de chocolate	---	Kuchen de manzana	Panqueque celestino
	Yogurt con cereales	Maicena con leche y caramelo	---	Leche nevada	Copa de pie de limón
	Pera	Tutti frutti	---	Plátano	Macedonia
	Jalea Light	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light
<b>Hipocalórico</b>	Omelette de verduras con Ensaladas tomate, lechuga y apio	Molde de atún con salsa verde con Ensalada de poroto verde, espinacas y repollo	---	Cubos de queso fresco marinados al orégano con Ensaladas lechuga costina, habas y apio	Rollo de jamón con palta con Ensalada tomate, repollo blanco y zanahoria

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

**VALOR DIARIO \$4.350**

**Transferencia o depósito a:**

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

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

## APORTES NUTRICIONALES

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



# MINUTA MAYO SEMANA 3

	Lunes 13	Martes 14	Miercoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<b>Sopa/Crema</b>	Crema de coliflor	Sopa de verduras mixta	---	Sopa de carne y fideos	Sopa hortelana (carne y juliana de verduras)
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	---	Ensalada de lechuga mixta	Ensalada mix cuatro colores
	Ensalada de repollo morado	Ensalada de apio con manzana	---	Ensalada de betarraga	Ensalada de pepino
	Ensalada de primavera	Ensalada de zanahoria y hojas de espinaca	---	Ensalada de arvejas con cebolla y cilantro	Ensalada de tomate con perejil
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Strogonoff con Arroz graneado	Croqueta de atún con Puré mixto	---	Porotos granados con mazamorra con albondiguitas	Calzone napolitano
<b>Plato fondo 2</b>	Omelette de palmitos y queso y champiñones con Verduras salteadas	Filetitos de pollo con Tortilla de espárragos	---	Medallón de pavo a la miel con Soufflé de porotos verdes	Ajiaco
<b>Vegano</b>	Pastel de papas (pino de verduras y champiñones)	Hamburguesa de porotos negros con Arroz	---	Papas Rösti con -Verduras al vapor	Acelgas a la crema con Papas doradas
<b>Postres</b>	Bizcocho con pastelera y durazno	Queque marmoleado	---	Galleta delicia (mermelada)	Pie de limón
	Merengón de manjar	Leche nevada	---	Bavaroise de frutilla	Leche asada
	Plátano	Ensalada de fruta	---	Naranja	Ensalada de fruta
	Jalea Light	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light
<b>Hipocalórico</b>	Dados de queso fresco marinados con aceite de oliva y finas hierbas con Ensalada de lechuga, zanahoria y acelga	Molde de ceviche de merluza con Ensalada tomate, lechuga costina y poroto verde	---	Medallón de pavo con Lechuga, tomate, pepino, aceitunas, hojas de albahaca)	Rollo de jamón con pasta de huevo con lechuga costina, zapallo italiano y primavera

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

**VALOR DIARIO \$4.350**

**Transferencia o depósito a:**

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

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

## APORTES NUTRICIONALES

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



# MINUTA MAYO SEMANA 4

INTERFERIADO

FERIADO: DIA DE LAS  
GLORIAS NAVALES

TEMÁTICO: MENÚ  
MEXICANO

**Lunes 22**

**Martes 23**

**Miercoles 24**

**Jueves 25**

**Viernes 26**

**Sopa/Crema**

---

---

---

Sopa de vacuno con arroz

Crema de poroto verde

---

---

---

Ensalada de lechuga

Ensalada lechuga mixta

---

---

---

Ensalada de betarraga  
con cilantro

Ensalada de zanahoria cubo

**Salad bar**

---

---

---

Ensalada de porotos  
verdes con diente de dragón

Ensalada de apio con piña

---

---

---

---

---

**Plato fondo 1**

---

---

---

Filetitos de pollo con Puré  
de papas

Burritos mexicanos  
(salsa guacamole)

**Plato fondo 2**

---

---

---

Berenjenas rellenas con  
pino

Escalopa de vacuno con  
Panaché de verduras

**Vegano**

---

---

---

Milanesa de berenjenas  
con Papas rústicas

Taco de verduras y  
champiñones salteados

---

---

---

Biscocho tres leches

Galleta delicia

**Postres**

---

---

---

Mousse de frutos del  
bosque

Flan de chocolate

---

---

---

Plátano

Tutti- Frutti

---

---

---

Jalea Light

Jalea Light

**Hipocalórico**

---

---

---

Fajitas rellenas con porotos  
negros, carne asada y  
verduras con salsa de  
guacamole con Ensaladas  
lechuga y zanahoria

Brochetas de queso, tomate  
cherry y albahaca con  
Ensaladas surtidas

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

**VALOR DIARIO \$4.350**

**Transferencia o depósito a:**

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

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

## APORTES NUTRICIONALES

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



# MINUTA MAYO SEMANA 5

	Lunes 27	Martes 28	Miercoles 29	Jueves 30	Viernes 31
<b>Sopa/Crema</b>	Crema de espárragos	Sopa de pollo cabellos de ángel	---	Sopa de carne con sémola	Consomé de ave al huevo
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	---	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
	Ensalada de choclo y pimiento rojo cubo	Ensalada de tomate	---	Ensalada de tabulé de cus- cus	Ensalada de apio con manzana verde
	Ensalada de betarraga rallada	Ensalada de cole - slow	---	Ensalada de betarraga	Ensalada de zanahoria
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Croquetas atomatadas con Arroz primavera	Garbanzos guisados con churrasquitos	---	Merluza frita con Puré de papas	Lasaña boloñesa
<b>Plato fondo 2</b>	Escalopa de quesillo con Verduras asadas	Asado bourguignon con Espirales	---	Pavo a la miel con Tortilla de porotos verde	Chuleta de cerdo grillada con Acelgas a la crema
<b>Vegano</b>	Tomaticán de verduras (* PVT) con Papas doradas	Pastel de papas con pino de verduras y champiñones	---	Humita en olla con Pebre de tomate	Guiso de acelgas con * PVT con Papas fritas
<b>Postres</b>	Muffin de zanahoria	Berlín con crema pastelera	---	Panqueque relleno con manjar	Tarta de frutas
	Crema catalana	Molde de sémola con salsa de frutilla	---	Flan de chocolate	Postre tres leches
	Plátano	Kiwi con azúcar flor	---	Compota de frutilla	Ensalada de fruta
	Jalea Light	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light
<b>Hipocalórico</b>	Dados de pollo / huevo duro con Ensaladas surtidas	Ensalada Griega (Lechuga, tomate, pepino, quesillo, orégano, aceitunas, hojas de albahaca)	---	Pavo al horno al cilantro con Ensaladas surtidas	Albondiguitas de vacuno con Ensaladas lechuga mixta, choclo

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

**VALOR DIARIO \$4.350**

**Transferencia o depósito a:**

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

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

## APORTES NUTRICIONALES

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