



NUUESTRO  
**MENÚ**  
AGOSTO 2019



**CONTACTO DEL COMEDOR**  
Iris Valdebenito  
Tel: 2 2240 9883 / +569 6445 0925  
E-mail: comedor-csa@giser.cl

Transferencias o depósitos a:  
Giser S.A. / Rut: 78.542.610-k /  
Banco BCI / Cuenta Corriente  
N° 70411727  
E-mail: pagossananselmo@giser.cl  
Por favor enviar comprobante señalando:  
Nombre y curso de el o los alumnos.

**MES AGOSTO**  
16 DIAS \$ 48.720 (Sin martes)  
**VALOR DIARIO \$ 3.720**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
<b>SOPA/CREMA</b>				• Sopa de verduras	• Sopa ajoaco
<b>SALAD BAR</b>				• Ensalada mix de lechugas • Ensalada de pebre de mote • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de cebolla asada
<b>PLATO FONDO</b>				• Cerdito con salsa barbacoa con Arroz • Zapallos italianos rellenos gratinados	• Tacos de ave queso con nachos y guacamole • Carne al jugo con Jardineria a la mantequilla
<b>HIPOCALORICO</b>					
<b>POSTRES</b>				• Leche asada (light) • Compota de piña • Jalea light • Canasto de fruta	• Helado crema paleta (light) • Cupcakes (light) • Jalea Light • Canasto de fruta

	LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>SOPA/CREMA</b>	• Consomé de carne con fideos		• Sopa paisana (juliana de verduras)	• Consomé mixto	• Crema de verduras
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio con aceitunas • Ensalada de repollo morado		• Ensalada de lechuga • Ensalada de porotos verdes americanos • Ensalada de tomate	• Ensalada de lechuga • Ensalada de ceviche de cochayuyo • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechuga • Ensalada jardinera • Ensalada de apio y manzana verde
<b>PLATO FONDO</b>	• Charquicán de verduras con huevo frito • Fetuccini con salsa italiana		• Croqueta de atún con Arroz con zanahoria • Porotos a la chilena	• Lasaña • Lomito de cerdo con guiso de acelga	• Filetes de ave apanados con semilla sésamo con Papas duquesa (horneadas) • Omelette de espárragos y queso con Verduras a la mantequilla
<b>HIPOCALORICO</b>					
<b>POSTRES</b>	• Bizcocho casera de pastelera y durazno (light) • Ilusión de frambuesas (light) • Jalea Light • Canasto de frutas		• Cocadas de bizcochuelo (light) • Compota de manzana y pera • Jalea light • Canasto de fruta	• Empolvado (light) • Leche con avena y mermelada (light) • Jalea light • Canasto de fruta	• Rollo de canela (light) • Helado casatta (light) • Jalea Light • Canasto de fruta

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>SOPA/CREMA</b>	• Crema de zapallo camote		• Consomé al perejil	<b>FERIADO</b>	<b>INTERFERIADO</b>
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino • Ensalada de tomate		• Ensalada de lechuga • Ensalada de betarraga • Ensalada de repollo blanco con aceitunas		
<b>PLATO FONDO</b>	• Pulpa al romero con Canutones al perejil • Bifecitos de ave con salsa de semilla de mostaza con Berenjenas al gratin		• Cancato de merluza / Figuras marinas (horneadas) con Papas salteadas al cilantro • Tortellini con Salsa bontú (cubos de pollo)		
<b>HIPOCALORICO</b>					
<b>POSTRES</b>	• Brazo de reina (light) • Macedonia • Jalea Light • Canasto de frutas		• Strudel de peras (light) • Leche nevada (light) • Jalea light • Canasto de fruta		

	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>SOPA/CREMA</b>	• Sopa de carne con verduras		• Consomé de ave	• Sopa de cerdito con chuchoca	• Crema de espinaca
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechugas mixtas • Ensalada de pepino • Ensalada de tomate		• Ensalada mix cuatro estaciones • Ensalada de zanahoria • Ensalada de arvejas y salsa verde	• Ensalada de lechuga • Ensalada de betarraga • Ensalada cebolla asada	• Ensalada de lechuga • Ensalada de repollo mixto • Ensalada de tomate y diente de dragón
<b>PLATO FONDO</b>	• Merluza napolitana con Puré de papas • Pavo con salsa de champiñones con Budín de brócoli		• Asado alemán en su salsa con Quifaros al eneldo • Lentejas guisadas con Huevo lluvia	• Cerdo mechado con Arroz con sésamo • Escalopines de pollo arvejados con Guiso de zapallo italiano	• Hamburguesa con queso (casera) con Papas bastón (horneadas) • Tortilla de espárrago con Verduras a la albahaca
<b>HIPOCALORICO</b>					
<b>POSTRES</b>	• Mousse de cacao • Arroz con leche • Jalea Light • Canasto de frutas		• Alfajor (light) • Compota de pera y frutillas (light) • Jalea Light • Canasto de frutas	• Kuchen de durazno (light) • Ilusión de frutillas (light) • Jalea Light • Canasto de frutas	• Carlota de plátano (light) • Café helado (light) • Jalea Light • Canasto de frutas

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<b>SOPA/CREMA</b>	• Consomé de ave		• Sopa ajoaco	• Crema de arvejas con huevo duro picado	• Sopa de carne con sémola
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga • Ensalada de zanahoria rallada • Ensalada de porotos verdes		• Ensalada de lechuga • Ensalada de betarraga con cilantro • Ensalada de apio con zanahoria	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino • Ensaladas chinas	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pebre de quínoa • Ensalada de apio y aceitunas
<b>PLATO FONDO</b>	• Filetes de pollo con salsa de cilantro con Arroz graneado • Raviolos con salsa Alfredo		• Bistec de cerdo con Corbatitas al orégano • Porotos con mazamorra	• Croqueta de vacuno (casera) con salsa de verduras con Papas salteadas • Cancato de merluza con Gratin de verduras	• Pollo asado con Arroz con sofrito • Quesadillas con guacamole
<b>HIPOCALORICO</b>					
<b>POSTRES</b>	• Profiteroles con crema pastelera casera (light) • Bavaoise de guinda (light) • Jalea light • Canasto de frutas		• Rollo de canela • Helado paleta • Jalea light • Canasto de frutas	• Brownie de cacao (light) • Tutifrutti • Jalea light • Canasto de frutas	• Cupcakes • Peras al vino (light) • Jalea light • Canasto de frutas