



NUESTRO
MENÚ
OCTUBRE 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.

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

MES OCTUBRE
17 DIAS \$ 51.765 (Sin Martes)
VALOR DIARIO \$ 3.720

	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
SOPA/CREMA			• Consomé alianza	• Crema de arvejas con jamón	• Sopa de carne con verduras
SALAD BAR			• Ensalada de lechuga • Ensalada de coliflor con cilantro • Ensalada de apio con rabanitos	• Ensalada lechuga • Ensalada de betarraga • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomates con cebolla y cilantro • Ensalada de repollo blanco con aceitunas
PLATO FONDO			• Raviolos con salsa boloñesa • Merluza a la vizcaina con Acelgas a la crema	• Croqueta de pollo (horneada) con Puré mixto • Porotos con mazamorra escalopín de cerdo	• Burritos mexicanos con guacamole • Filetes de ave apanados con semilla de sésamo con Choclo a la mantequilla
HIPOCALORICO					
POSTRES			• Brazo de reina (manjar light) • Macedonia • Jalea light • Canasto de fruta	• Compota de manzana y frutilla • Leche nevada • Jalea light • Canasto de fruta	• Quequito de yogurt • Helado de paleta • Jalea Light • Canasto de fruta

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
SOPA/CREMA	• Consomé mixto		• Crema de verdura	• Sopa de ave con juliana de verduras	• Crema de choclo
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio con aceitunas • Ensalada de zanahoria rallada		• Ensalada de lechuga • Ensalada de repollo con rabanito • Ensalada de repollo morado	• Ensalada de lechuga • Ensalada de betarraga • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomates con cilantro • Ensalada de porotos negros y salsa verde
PLATO FONDO	• Lomito de cerdo a la miel con Arroz primavera • Omelette de espárragos con Ratatouille		• Croquetas de atún con Puré de papas • Canelones florentinos gratinados	• Bifecitos de pollo arvejado con Arroz graneado • Lentejas guisadas con huevo duro picado	• Hamburguesa casera con tomate y queso con Papas bastón (horneadas) • Fetuccini con salsa de champiñones
HIPOCALORICO					
POSTRES	• Eclair con crema manjar • Mousse de frutilla • Jalea Light • Canasto de frutas		• Panqueque con manjar (light) • Bavaoise de frutilla • Jalea light • Canasto de fruta	• Tartaleta de piña (natural) • Leche nevada • Jalea light • Canasto de fruta	• Compota de mote con huesillos • Helado de paleta • Jalea Light • Canasto de fruta

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA/CREMA	• Crema de tomate		• Sopa paisana	• Crema de acelga	• Consomé de carne
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de repollo morado • Ensalada de pepino		• Ensalada de lechuga • Ensalada de habas con cebolla • Ensalada de porotos verdes	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de tomate • Ensalada de apio con zanahoria	• Ensalada de lechuga • Ensalada de cochayuyo y cilantro • Ensalada de pepino
PLATO FONDO	• Medallón de pavo asado con Arroz • Charquicán de verduras con huevo		• Rollito de merluza con salsa al limón y eneldo con Puré de papas • Lasaña boloñesa	• Asado alemán con salsa española (natural) arroz con choclo • Porotos granados al pilco	• Cerdito barbecue con Papas doradas • Pollo a la plancha con Verduras salteadas
HIPOCALORICO					
POSTRES	• Torta casera • Macedonia • Jalea Light • Canasto de frutas		• Tarta de frutas (kiwi, durazno) • Leche nevada • Jalea Light • Canasto de frutas	• Helado crema (paleta) • Compota de pera • Jalea Light • Canasto de frutas	• Muffins de arándanos • Ensalada de fruta • Jalea Light • Canasto de frutas

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SOPA/CREMA	• Consomé de carne con huevo		• Sopa de ave con fideos	• Consomé al perejil	• Sopa de choritos
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de zanahoria rallada • Ensalada de porotos verdes		• Ensalada mix valenciano • Ensalada de tomate • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada cebolla asada • Ensalada de betarraga	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de arvejas y zanahoria con perejil • Ensalada pebre de cus-cus
PLATO FONDO	• Reineta / Dinosaurios de merluza (horneados) con Arroz con zanahoria • Tomaticán con Papas doradas		• Porotos granados con mazamorra • Pastel suizo (puré, jamón de pavo, tomate y queso)	• Charquicán de verduras con huevo • Albóndigas en salsa con Espirales	• Tortillas rellenas con carne, choclo, lechuga, porotos negros y guacamole con Nachos caseros • Omelette de zanahoria y champiñones con Verduras asadas
HIPOCALORICO					
POSTRES	• Rollo de manjar (light) y nueces • Cocktail de frutas • Jalea light • Canasto de frutas		• Pie de limón • Compota de kiwi y plátano y manzana • Jalea light • Canasto de frutas	• Brownie de cacao • Leche asada • Jalea light • Canasto de frutas	• Torta de yogurt • Tutti frutti • Jalea light • Canasto de frutas

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
SOPA/CREMA	• Consomé de ave		• Sopa paisana		
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de betarraga • Ensalada de pepino		• Ensalada de lechuga • Ensalada de habas con cebolla • Ensalada de apio		
PLATO FONDO	• Pulpa de cerdo a las finas hierbas con Mostacioli al pesto • Salteado de vacuno con Primavera de verduras		• Escalopa de jamón queso con Arroz • Rollo de carne relleno con verduras en su salsa con Panaché de verduras		
HIPOCALORICO					
POSTRES	• Torta casera • Yogurt con cereales (En Línea) • Jalea Light • Canasto de frutas		• Helado de paleta • Suspiro limeño (tagatosa) • Jalea Light • Canasto de frutas		

DIA NACIONAL
IGLESIA EVANGÉLICA

DIA DE
TODOS LOS SANTOS