



SEMANA DEL 02 AL 06 DE MARZO DEL 2020

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SOPA/CREMA</b>			• Crema de palmito	• Consomé al cilantro	• Crema de zapallo italiano
<b>SALAD BAR</b>			• Ensalada de lechuga • Ensalada primavera • Ensalada de apio con rabanitos	• Ensalada de lechuga • Ensalada de porotos verdes • Ensalada de betarraga	• Ensalada de lechuga • Ensalada ceviche de mote • Ensalada de tomates
<b>ARMA TU</b>					
<b>PLATO FONDO 1</b>			• Filetes de pollo apanados con semilla de sésamo con Papas bastón (horneadas)	• Ravioles con salsa boloñesa	• Quesadillas con guacamole
<b>PLATO FONDO 2</b>			• Salteado de carnes mixtas con Budín bicolor	• Cerdo a la miel con Guiso de porotos verdes	• Rollito de merluza con tomate y albahaca con Verduras asadas
<b>VEGANO</b>			• Tomatacán de tofu	• Canelones boloñesa (carne de soya)	• Croqueta de amaranto con salsa de espárragos
<b>POSTRES</b>			• Torta de frutilla • Helado de paleta (natural) • Jalea light • Canasto de fruta	• Panqueque relleno con manjar light • Bavaoise de piña • Jalea light • Canasto de fruta	• Eclair con pastelería • Suspiro limeño • Jalea light • Canasto de fruta

SEMANA DEL 09 AL 13 DE MARZO DEL 2020

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SOPA/CREMA</b>	• Consomé de ave		• Sopa de carne con sémola y perejil	• Crema parmentier	• Sopa de mariscos
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de apio con semilla de sésamo tostada • Ensalada de pepino con choclo y pimentón		• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de pepino • Ensalada betarraga con lluvia huevo	• Ensalada de lechuga española • Ensalada de quinoa primavera (zanahoria, p. verde, arvejas, choclo) • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga Escarola • Ensalada de tomate • Ensalada de porotos negros con cilantro
<b>ARMA TU</b>					
<b>PLATO FONDO 1</b>	• Asado a la cacerola con Puré de papas		• Lasaña	• Lentejas guisadas con huevo duro picado	• Hamburguesa con tomate, queso con Papas duquesa (horneadas)
<b>PLATO FONDO 2</b>	• Bistec de cerdo al orégano con Verduras salteadas		• Suprema de pollo al limón con Gratin de tomate, berenjenas y cebolla	• Parmentier de cerdo con Molde de polenta asada a la albahaca	• Milanesa de quesoillo (horneada) con Jardinería de verduras
<b>VEGANO</b>	• Porotos granados con mazamorra		• Canelones de verduras	• Lentejas guisadas con arroz integral	• Falafel con salsa veganesa al cilantro
<b>POSTRES</b>	• Yogurt con cereales (En Línea) • Uvas • Jalea light • Canasto de fruta		• Cupcakes de vainilla • Macedonia • Jalea light • Canasto de fruta	• Torta casera de piña • Compota de ciruelas (naturales) • Jalea light • Canasto de fruta	• Cocadas de bizcocho • Helado paleta (natural) • Jalea light • Canasto de fruta

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO DEL 2020

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SOPA/CREMA</b>	• Crema de choclo		• Crema de zanahoria	• Consomé de carne	• Crema de espárrago
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de repollo • Ensalada de zanahoria hilo		• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de repollo • Ensalada de zanahoria hilo	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino con salsa de yogurt y menta • Ensalada de betarraga	• Lechuga escarola • Tomate • Arvejas con cebolla
<b>ARMA TU</b>					
<b>PLATO FONDO 1</b>	• Truto de pavo arvejado con Ceditos atomatados		• Porotos granados al pilco	• Merluza apanada con Ensalada de papas con mayonesa	• Pollo al jugo con Arroz primavera
<b>PLATO FONDO 2</b>	• Asado alemán con Guiso de acelgas		• Lomito de cerdo asado con Ratatouille (zanahoria, berenjenas, zapallo italiano, albahaca y tomillo)	• Capeletti con salsa pomodoro	• Wraps con guacamole
<b>VEGANO</b>	• Guiso de acelgas con Papas doradas		• Porotos granados al pilco	• Panqueques boloñesa (carne de soya) Pie de naranja	• Berenjenas apanadas con Papas doradas
<b>POSTRES</b>	• Queque marmoleado • Espuma de frambuesa • Jalea light • Canasto de fruta		• Strudel de manzana • Macedonia • Jalea light • Canasto de fruta	• Pie de naranja • Uvas • Jalea light • Canasto de fruta	• Cupcakes • Sémola con jalea • Jalea light • Canasto de fruta

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO DEL 2020

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SOPA/CREMA</b>	• Crema de acelga		• Crema de arvejas	• Consomé de carne	• Crema de zapallo
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de choclo con tomate • Ensalada de zanahoria hilo		• Ensalada de lechuga milanesa • Ensalada de apio • Ensalada de cebolla asada	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de repollo mixto • Ensalada de betarraga	• Ensalada de lechuga marina • Ensalada ceviche de cus-cus • Ensalada de tomate
<b>ARMA TU</b>					
<b>PLATO FONDO 1</b>	• Croquetas de pavo caseras con Papitas salteadas al perejil		• Pechuga de ave con salsa de pimientos con Canutones al oliva	• Lentejas guisadas con arroz	• Reineta a la vizcalina con Puré de papas
<b>PLATO FONDO 2</b>	• Pulpa lyonesa con Flan de zanahoria y acelga		• Omelette de porotos verdes con queso con Guiso de verduras	• Albóndigas árabes (con cilantro fresco) con Gratin de zapallo italiano, zanahoria y champiñones	• Calzone
<b>VEGANO</b>	• Hamburguesa de porotos negros		• Guiso de zapallo italiano con Papas doradas	• Lentejas guisadas con arroz integral	• Wraps de verduras con guacamole
<b>POSTRES</b>	• Torta casera de piña • Bavaoise de guinda • Jalea light • Canasto de fruta		• Kuchen de manzana • Mousse de frutilla • Jalea light • Canasto de fruta	• Volteado de durazno • Compota de piña • Jalea light • Canasto de fruta	• Muffins de arándanos • Café helado • Jalea light • Canasto de fruta

SEMANA DEL 30 DE MARZO AL 03 DE ABRIL DEL 2020

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SOPA/CREMA</b>	• Crema de apio con papa				
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de porotos verdes con tomate • Ensalada de zanahoria y rúcula				
<b>ARMA TU</b>					
<b>PLATO FONDO 1</b>	• Lomito de cerdo con salsa de ciruela con Arroz perla				
<b>PLATO FONDO 2</b>	• Charquicán de vacuno				
<b>VEGANO</b>	• Charquicán de verduras con almendras laminadas				
<b>POSTRES</b>	• Queque de yogurt • Uvas • Jalea light • Canasto de fruta				



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

## OPCIÓN VEGANO 1° a 6° BÁSICO CON AUTORIZACIÓN APODERADO

CONTACTO DEL COMEDOR

Iris Valdebenito

Teléfono: (+56-9) 6445 0925

comedor-csa@giser.cl

VALOR

16 días: \$50.400

VALOR DIARIO: \$3.890

Transferencias o depósitos a:

GISER S.A. / RUT 78.542.610-K

BANCO BCI / CUENTA CORRIENTE N° 70411727

Email: pagossananselmo@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando:

Nombre y curso de el o los alumnos.

Minuta conforme a la ley N° 20.606



M  
E  
N  
U

**GISER**<sup>®</sup>  
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS



MARZO 2020





M  
E  
N  
U



**GISER**<sup>®</sup>  
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

¡Bienvenido  
a clases!

¡Prueba nuestra  
Opción vegana !!!

