



MINUTA NOVIEMBRE SEMANA 1

feriado
día inglesa evangélicas

feriado
día de todos los santos

Lunes 31

Martes 01

Miercoles 02

Jueves 03

Viernes 04

Sopa/Crema

Consomé de carne

Sopa de verduras

Crema de zanahorias con crutones

Ensalada de lechuga

Ensalada mix cuatro estaciones

Ensalada de lechuga

Ensalada de tomate

Ensalada de zanahoria con pasas

Ensalada de betarraga

Ensalada de porotos verdes

Ensalada de apio

Ensalada de pepino

Plato fondo 1

Merluza con salsa de cilantro /Varitas apanadas (niños) con Puré de papas

Filetes de pollo al jugo con Coditos al perejil

Juliana de vacuno atomatada con Arroz graneado

Plato fondo 2

Ragout de carnes mixtas con Guiso de cus-cús primavera

Garbanzos guisados con mote con vienesa light

Pastel de zapallo italiano

Vegano

Quinotto de pimentón setas (champiñones)

Fricandela vegana (verduras y PVT*) con Coditos al perejil

Pastel de zapallos italianos (pino de PVT*)

Yogurt con cereal

Eclair con pastelera

Helado paleta

Duraznos al jugo

Ilusión de guinda (jalea con leche)

Compota de frutas

Postres

Jalea light

Jalea light

Jalea light

Canasto de fruta

Canasto de fruta

Canasto de fruta

Hipocalórico

Lechugas, pepino, zanahoria, p. verdes

Lechugas mixtas, tomate, zapallo italiano y choclo

Mix cuatro estaciones, zanahoria, diente de dragon y espinaca

Dados de pollo al pimentón

Molde de atún con salsa verde

Betarraga rellena con pasta de pollo- pimienta

Valor Noviembre \$64.260
17 días sin martes
Valor unitario \$ 3.980

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco BCI
Cuenta Corriente 70 411 727
Email: pagossananselmo@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Iris Valdebenito Email: comedor-csa@giser.cl Teléfono: +56 96 445 0925

APORTES NUTRICIONALES

	CALORIAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteinas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteina



MINUTA NOVIEMBRE SEMANA 2

	Lunes 07	Martes 08	Miercoles 09	Jueves 10	Viernes 11
Sopa/Crema	Sopa de carne con verduras	---	Sopa de carne con sémola	Consomé de ave	Consomé alianza (mixto)
Salad bar	Ensalada mix cuatro colores	---	Ensalada de lechuga con hojas de espinaca	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga
	Ensalada de repollo	---	Ensalada de betarraga	Ensalada de pepino	Ensalada de tomate
	Ensalada de apio	---	Ensalada de jardinera	Ensalada de coliflor y brócoli	Ensalada de espinaca
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Hamburguesa de ave con Puré de papas	---	Lomito de cerdo mechado con Canutones al orégano	Pollo a la plancha con Arroz Perla	Vacuno a la cacerola con papas rusticas (oliva y finas hierbas)
Plato fondo 2	Ravioles con salsa napolitana y queso rallado	---	Zapallitos italianos rellenos	Porotos granados con mazamorra	Milanesa de jamón y queso con Acelgas a la crema
Vegano	Tomate relleno con pino de choclo, pimientos y *PVT	---	Zapallitos italianos rellenos con pino de verduras	Porotos granados con mazamorra	Guiso de acelga con *PVT y Papas doradas
Postres	Lunitas azucaradas	---	Torta de moka	Queque de chocolate y naranja	Helado paleta
	Crema diplomática	---	Macedonia	Ilusión de frutilla (jalea con leche)	Suspiro limeño
	Jalea light	---	Jalea light	Jalea light	Jalea light
	Canasto de fruta	---	Canasto de fruta	Canasto de fruta	Canasto de fruta
	---	---	---	---	---
Hipocalórico	Mix cuatro estaciones, brócoli, tomate y choclo	---	Lechugas mixtas, cascos de tomate, habas y diente dragón	Lechugas mixtas, cascos de tomate, apio y arvejas	Ensalada Césa
	Huevo relleno y Topping	---	Quesillo y Topping	Jamón de pavo y Topping	

Valor Noviembre \$64.260
17 días sin martes
Valor unitario \$ 3.980

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco BCI
Cuenta Corriente 70 411 727
Email: pagossananselmo@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Iris Valdebenito | Email: comedor-csa@giser.cl | Teléfono: +56 96 445 0925

APORTES NUTRICIONALES

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



MINUTA NOVIEMBRE SEMANA 3



	Lunes 14	Martes 15	Miercoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Sopa/Crema	Consomé de ave con cilantro	---	Crema champiñones con crutones	Consomé mixto	Sopa ajiaco
Salad bar	Ensalada de lechuga toscana	---	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada mix cuatro colores
	Ensalada de zapallo italiano rallado con semilla sésamo tostada	---	Ensalada de apio con lluvia de choclo	Ensalada de repollo	Ensalada de pepino
	Ensalada de zanahoria con hojas de cilantro	---	Ensalada de betarraga	Ensalada de tomate	Ensalada de garbanzos con cebollita morada y cilantro
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Goulash de carnes mixtas con Espirales al pesto	---	Merluza con salsa mènier / Coctelitos de merluza (niños) con Arroz graneado	Caracoles con salsa de dos quesos	Nugget de pollo con Papas bastón (horneadas)
Plato fondo 2	Lentejas guisadas con huevo	---	Canelones florentinos gratinados	Asado alemán con Panaché de verduras	Humita en olla con Pebre de tomate
Vegano	Lentejas guisadas	---	Arroz chaufa	Caracoles con salsa boloñesa *PVT	Humita en olla con Pebre de tomate
Postres	Torta de manjar	---	Kuchen de miga	Merengón de frambuesa	Porridge (avena con leche y fruta)
	Cocktail de frutas	---	Compota de frutilla	Flan de chocolate con caramelo	Helado paleta
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
	Canasto de fruta	---	Canasto de fruta	Canasto de fruta	Canasto de fruta
	---	---	---	---	---
Hipocalórico	Mix cuatro estaciones, brócoli, tomate y choclo	---	Lechugas mixtas, pepino, tomate y poroto verde	Mix cuatro colores, choclo, diente de dragón, tomate	Lechugas, zapallo italiano, zanahoria y arvejas
	Queso fresco y Topping	---	Pollo laminado y Topping	Huevos duros y Topping	Atún y Topping

Valor Noviembre \$64.260
17 días sin martes
Valor unitario \$ 3.980

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco BCI
Cuenta Corriente 70 411 727
Email: pagossananselmo@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Iris Valdebenito | Email: comedor-csa@giser.cl | Teléfono: +56 96 445 0925

APORTES NUTRICIONALES

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



MINUTA NOVIEMBRE SEMANA 4



	Lunes 21	Martes 22	Miercoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Sopa/Crema	Sopa de carne con fideos	---	Consomé con huevo	Crema de choclo con crutones	Sopa de carne con verduras
Salad bar	Ensalada de lechugas mixtas	---	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga escarola
	Ensalada de pepino	---	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de tomate	Ensalada de zanahoria
	Ensalada de zapallito italiano rallado	---	Ensalada de betarraga	Ensalada cole-slow	Ensalada de apio
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Dados de pavo asado con Arroz granado	---	Pastel suizo (jamón, queso y tomate)	Cerdito mongoliano con Arroz chino	Wraps veraniego (lechuga, choclo, aceitunas queso y carne) con guacamole
Plato fondo 2	Charquicán con huevo	---	Menestrone	Juliana de carnes mixtas con Chapsui de verduras	Pollo al jugo con Mil hojas de zapallos italianos
Vegano	Charquicán de verduras con *PVT	---	Porotos guisados	Arroz frito con carne *PVT	Guiso de zapallos italianos con arroz
Postres	Yogurt con cereal	---	Ensalada de frutas	Flan de vainilla con caramelo	Queque mármol
	Piñas al jugo	---	Enrejado	Compota de ciruelas con mote	Leche nevada
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
	Canasto de fruta	---	Canasto de fruta	Canasto de fruta	Canasto de fruta
	---	---	---	---	---
Hipocalórico	Ensalada César	---	Lechugas mixtas, tomate, zapallo italiano rallado y choclo	Lechugas, zanahoria, tomate y arvejas	Lechugas, mix cuatro estaciones, tomate y molde de cus-cús primavera
		---	Carne y Topping	Queso fresco marinado en eneldo y Topping	Pétalos de tomate con jamón de pavo y topping

Valor Noviembre \$64.260
17 días sin martes
Valor unitario \$ 3.980

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco BCI
Cuenta Corriente 70 411 727
Email: pagossananselmo@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Iris Valdebenito | Email: comedor-csa@giser.cl | Teléfono: +56 96 445 0925

APORTES NUTRICIONALES

	CALORIAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteinas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteina



MINUTA NOVIEMBRE SEMANA 5

	Lunes 28	Martes 29	Miercoles 30	Jueves 01	Viernes 02
Sopa/Crema	Sopa de ave con fideos	---	Crema de verduras con crutones	---	---
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	---	Ensalada de lechuga costina	---	---
	Ensalada de betarraga con zanahoria juliana	---	Ensalada de porotos verdes	---	---
	Ensalada de pepino	---	Ensalada de tomate	---	---
	---	---	---	---	---
Plato fondo 1	Tomaticán con Papas doradas	---	Albóndigas atomatadas con Quífaros	---	---
Plato fondo 2	Tortilla de zanahoria, palmito y aceituna con Verduras estofadas	---	Lentejas a la pamesana	---	---
Vegano	Tomaticán con *PVT con Arroz integral	---	Lentejas estofadas con arroz	---	---
Postres	Bizcocho relleno con pastelera	---	Mousse manjarate	---	---
	Flan de chocolate	---	Sémola con leche y salsa de frambuesa	---	---
	Fruta natural	---	Tutti- Frutti	---	---
	Jalea light	---	Jalea light	---	---
	---	---	---	---	---
Hipocalórico	Lechugas mixtas, arvejas, tomate y rúcula	---	César de atún y Topping	---	---
	Pollo en dados y Topping	---		---	---

Valor Noviembre \$64.260
17 días sin martes
Valor unitario \$ 3.980

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco BCI
Cuenta Corriente 70 411 727
Email: pagossananselmo@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando: Nombre y curso de él o los alumnos. Minuta conforme a la ley N°20.606.

CONTACTO COMEDOR Iris Valdebenito | Email: comedor-csa@giser.cl | Teléfono: +56 96 445 0925

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