



# MINUTA JUNIO SEMANA 1

	Lunes 29	Martes 30	Miercoles 31	Jueves 01	Viernes 02
<b>Sopa/Crema</b>	---	---	---	Consomé a las finas hierbas	Crema de tomate
<b>Salad bar</b>	---	---	---	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada mix cuatro colores
	---	---	---	---	Ensalada de zanahoria hilo con hojas de rúcula
	---	---	---	Ensalada primavera	Ensalada de choclo con tomate
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	---	---	---	Asado alemán en su salsa con Arroz con zanahoria	Hamburguesas con Papas fritas
<b>Plato fondo 2</b>	---	---	---	Tortillón de verduras con verduras guisadas	Pollo a la mostaza con Verduras
<b>Vegano</b>	---	---	---	Falafel en salsa veganesa con Arroz a la jardinera	Charquicán de verduras
<b>Postres</b>	---	---	---	Tartaleta de kiwi y piña	Helado
	---	---	---	Jalea con leche (ilusión)	Ensalada de fruta natural
	---	---	---	Jalea Light	Jalea Light
	---	---	---	Canasto de fruta	Canasto de fruta
<b>Hipocalórico</b>	---	---	---	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	---	---	---	Dados de queso fresco marinados al eneldo	Huevo duro

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

**Valor unitario \$4.640**  
**Valor mensual \$74.240** (16 días)

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

**CONTACTO COMEDOR** Carmen Peña | Email: comedor-csa@giser.cl | Teléfono: +56 96 445 0925

**Transferencia o depósito a:**

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

**APORTES NUTRICIONALES**

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



# MINUTA JUNIO SEMANA 2

	Lunes 05	Martes 06	Miercoles 07	Jueves 08	Viernes 09
<b>Sopa/Crema</b>	Consomé de ave	---	Crema de brócoli	Sopa carbonada de verduras	Consomé al huevo
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechuga picada	---	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga con hojas de espinaca
	Ensalada de pepino	---	Ensalada de apio con aceitunas	Ensalada de betarraga con cilantro	Ensalada de tomate
	Ensalada de betarraga rallada	---	Ensalada de pebre de mote	Ensalada de zanahoria	Ensalada de mix de legumbres
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Merluza apanada con puré de papas	---	Porotos a la campesina (verduras)	Bifecitos de pavo con arroz graneado	Chorrillana (carnes mixtas: vacuno y pollo, cebolla caramelizada, huevo frito) con Papas bastón (horneadas)
<b>Plato fondo 2</b>	Omelette chacarera con bouquetier de verduras	---	Corbatitas Bontú (dados de pollo, ssa blanca y queso)	Charquicán de verduras con huevo frito	Lomito de cerdo con salsa al romero con Peperonatta
<b>Vegano</b>	Pastel del Pastor (pino de verduras)	---	Mini taco de porotos negros con salsa de guacamole	Charquicán de verduras y *PVT	Chapsui de verduras con almendras laminadas
<b>Postres</b>	Bavaroise de frambuesa	---	Macedonia	Budín colegial	Helado
	Yogurt con cereales	---	Leche nevada	Compota de ciruelas con mote	Sémola con leche
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
	Canasto de fruta	---	Canasto de fruta	Canasto de fruta	Canasto de fruta
<b>Hipocalórico</b>	Ensaladas surtidas	---	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	Huevo duro		Molde de atún	Dados de queso gauda	Jamón de pavo

VG.DADOS DE POLENTA ASADA

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

**Valor unitario \$4.640**  
**Valor mensual \$74.240** (16 días)

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

**CONTACTO COMEDOR** Carmen Peña Email: comedor-csa@giser.cl Teléfono: +56 96 445 0925

**Transferencia o depósito a:**

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

**APORTES NUTRICIONALES**

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



# MINUTA JUNIO SEMANA 3

	Lunes 12	Martes 13	Miercoles 14	Jueves 15	Viernes 16
<b>Sopa/Crema</b>	Crema de verduras	---	Consomé al orégano	Sopa de carne con sémola	Crema de choclo
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechugas	---	Ensalada de lechuga con hojas de rúcula	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada mix cuatro colores
	Ensalada de apio con rabanitos	---	Ensalada de zanahoria	Ensalada de repollo con manzana verde	Ensalada de zanahoria hilo con hojas de rúcula
	Ensalada de zanahoria rallada	---	Ensalada de betarraga	Ensalada de apio	Ensalada de choclo con pimiento rojo
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Rebosado de pollo (horneado) con Arroz con cilantro	---	Merluza con salsa de alcaparras (A) / Figuras marinas (N) con Puré de papas mixto (zapallo)	Lentejas a la parmesana con huevo lluvia (adorno)	Quesadillas con salsa guacamole con nachos
<b>Plato fondo 2</b>	Goulash de cerdo con Budín de verduras	---	Tortilla de zanahoria y palmitos con Gratín de choclo berenjenas y tomate	Spaguetti con salsa boloñesa	Croqueta de pavo con Acelgas a la crema
<b>Vegano</b>	Estofado de verduras	---	Nugget de coliflor con Gratín de choclo, berenjenas y tomate	Spaguetti con salsa boloñesa (*PVT)	Acelgas guisadas con Papas doradas
<b>Postres</b>	Yogurt con granola	---	Macedonia	Queque marmol	Helado
	Mousse de mocka	---	Molde de sémola con salsa de frambuesa	Flan de frutilla	Ensalada de fruta natural
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
	Canasto de fruta	---	Canasto de fruta	Canasto de fruta	Canasto de fruta
<b>Hipocalórico</b>	Ensaladas surtidas	---	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	Atún		Mini quiche lorraine	Dados de queso fresco marinados al eneldo	Fajita de verduras

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

**Valor unitario \$4.640**  
**Valor mensual \$74.240** (16 días)

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

**CONTACTO COMEDOR** Carmen Peña Email: comedor-csa@giser.cl Teléfono: +56 96 445 0925

#### Transferencia o depósito a:

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

#### APORTES NUTRICIONALES

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



# MINUTA JUNIO SEMANA 4

DÍA NACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

	Lunes 19	Martes 20	Miercoles 21	Jueves 22	Viernes 23
<b>Sopa/Crema</b>	Sopa de carne con verduras	---	---	Consomé al romero	Sopa de mariscos
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechuga escarola	---	---	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechugas
	Ensalada de apio con manzana verde	---	---	Ensalada de ceviche de cus-cús	Ensalada de betarraga y cilantro
	Ensalada de zanahoria y sésamo	---	---	Ensalada de pepino	Ensalada de primavera de verduras
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Merluza apanada (A) / Bastones de merluza apanados (N) con Arroz con arvejas	---	---	Ravioles con salsa italiana	Hot dog con vienesa light con Papas chips
<b>Plato fondo 2</b>	Pastel suizo (puré, tomate, jamón y queso)	---	---	Guiso de arvejas partidas con salchichas light (opcional)	Pastelera de choclo con pino de verduras
<b>Vegano</b>	Berenjenas apanadas (queso vegano) Verduras al vapor	---	---	Ravioles de verduras con salsa de champiñones	Humita en olla con pebre de tomate
<b>Postres</b>	Yogurt con cereales	---	---	Panqueques celestinos	Helado
	Mousse de frutilla	---	---	Espuma de naranja	Compota de piña
	Jalea Light	---	---	Jalea Light	Jalea Light
	Canasto de fruta	---	---	Canasto de fruta	Canasto de fruta
<b>Hipocalórico</b>	Ensaladas surtidas	---	---	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	Rollito de jamón	---	---	Huevo	Juliana de vacuno

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

Valor unitario \$4.640  
Valor mensual \$74.240 (16 días)

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

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

**Transferencia o depósito a:**

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

**APORTES NUTRICIONALES**

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



# MINUTA JUNIO SEMANA 5

SAN PEDRO Y SAN PABLO

PICNIC

**Lunes 26**

**Martes 27**

**Miercoles 28**

**Jueves 29**

**Viernes 30**

<b>Sopa/Crema</b>	---	---	---	Sopa de carne con verduras	Crema de acelga con crutones
	---	---	---	Ensalada de lechuga costina	Ensalada mix cuatro colores
<b>Salad bar</b>	---	---	---	Ensalada de betarraga con ss verde	Ensalada de cochayuyo con ss verde
	---	---	---	Ensalada de apio	Ensalada de tomate con choclo
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	---	---	---	Tortellini con salsa napolitana / salsa de quesos	Hamburguesa suiza (hamburguesa, jamón, tomate y queso) Papas salteadas al perejil
<b>Plato fondo 2</b>	---	---	---	Merluza rellena con verduras con Verduras asadas	Filetes de pollo con salsa barbecue (ketchup y ssa. de humo) con Bouquetier de verduras
<b>Vegano</b>	---	---	---	Ñoquis de polenta caseros con salsa Mediterránea (tomate, zap.italiano, berenjenas y sofrito)	Quesadilla vegana con salsa de guacamole
	---	---	---	Sopaipillas	Helado
<b>Postres</b>	---	---	---	Compota de ciruelas	Bavaroise de piña
	---	---	---	Jalea Light	Jalea Light
	---	---	---	Canasto de fruta	Canasto de fruta
<b>Hipocalórico</b>	---	---	---	Ensaladas surtidas	Ensalada César (juliana de pollo, lechugas mixtas, queso parmesano rallado, salsa César, crutones)
	---	---	---	Dados de jamón y Topping	

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

**Valor unitario \$4.640**  
**Valor mensual \$74.240** (16 días)

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

**CONTACTO COMEDOR** Carmen Peña Email: comedor-csa@giser.cl Teléfono: +56 96 445 0925

**Transferencia o depósito a:**

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

**APORTES NUTRICIONALES**

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