



# MINUTA MARZO SEMANA 2

CUARESMA  
DÍA DE LA MUJER

## Lunes 04

## Martes 05

## Miercoles 06

## Jueves 07

## Viernes 08

### Sopa/Crema

Crema de zanahoria al curry

---

Crema de acelga

Consomé de carne

Crema de papas

### Salad bar

Ensalada de lechuga

---

Ensalada de lechuga mixta

Ensalada de lechuga costina

Ensalada de lechuga

Ensalada de zapallo italiano rallado

---

Ensalada de brócoli

Ensalada de pepino con salsa de yogurt

Ensalada de tomate

Ensalada de tomate con choclo

---

Ensalada de betarraga rallada con cilantro

Ensalada de pebre de mote

Ensalada arvejas de cebolla

---

---

---

---

---

### Plato fondo 1

Vacuno con salsa bourguignon (champiñones) con Spaguetti al perejil

---

Pechuga de pollo con salsa al tomillo con Arroz primavera

Porotos granados con mazamorra con churrasquito de vacuno (opcional)

Quesadillas con guacamole

### Plato fondo 2

Cerdo con salsa de finas hierbas con Pastelera de choclo

---

Lasaña boloñesa

Bifecitos de pollo apanado con Jardinera de legumbres

Reineta con tomate y albahaca con Bouquetier de verduras

### Vegano

Pastelera de choclo con pino de verduras (sin huevo)

---

Lasaña de berenjenas (pino de \*PVT)

Barrita de quinoa con mix de semillas con Jardinera de legumbres

Burritos rellenos con porotos negros, lechuga y salsa de guacamole con Papas fritas

### Postres

Yogurt con cereales

---

Strudel

Macedonia

Torta casera de piña

Pastelera con durazno y manjar

---

Leche asada

Milkshake

Helado paleta

Fruta de la estación

---

Fruta de la estación

Fruta de la estación

Ensalada de fruta

Jalea Light

---

Jalea Light

Jalea Light

Jalea Light

### Hipocalórico

Ensaladas surtidas

---

Ensaladas surtidas

Ensaladas surtidas

Ensaladas surtidas

Mini croqueta de garbanzo

---

Molde de atún

Dados de jamón

Dados de queso fresco

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

Valor unitario \$4.950  
Valor mensual \$69.300 (14 días)

#### 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

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 | Contacto Casino: 2224-09883 | Contacto Cobranza: +56 96 445 0925



# MINUTA MARZO SEMANA 3

CUARESMA

	Lunes 11	Martes 12	Miercoles 13	Jueves 14	Viernes 15
<b>Sopa/Crema</b>	Consomé a las finas hierbas	---	Crema de zapallo italiano al merkén	Consomé de ave con cilantro	Sopa de carbonada de verduras
	Ensalada de lechuga escarola	---	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
<b>Salad bar</b>	Ensalada de zanahoria hilo con cilantro	---	Ensalada de cebolla asada	Ensalada de zanahoria	Ensalada de tomate
	Ensalada de choclo con ciboulette	---	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de betarraga con cilantro	Ensalada de pepino
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Zapallos italianos rellenos (sentado)	---	Lentejas guisadas con huevo lluvia	Lomito de cerdo con salsa de ciruela con Mostacioli	Souffle de atún con Papas doradas
<b>Plato fondo 2</b>	Suprema de pollo con salsa de eneldo con Verduras estofadas	---	Pavo asado con Verduras chinas	Tortilla de zanahoria, choclo, palmito y queso con Peperonatta	Ravioles de verduras con salsa de champiñones
<b>Vegano</b>	Estofado de verduras con almendras laminadas	---	Humita en olla con Pebre de tomate	Hamburguesa de verduras y salsa de hummus con Peperonatta	Ñoquis con salsa napolitana
<b>Postres</b>	Yogurt con cereales	---	Brownie	Pastel de tres leches	Helado paleta
	Macedonia	---	Leche nevada	Compota de piña	Bavaroise de frutilla
	Fruta de la estación	---	Fruta de la estación	Fruta de la estación	Fruta de la estación
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
	<b>Hipocalórico</b>	Ensaladas surtidas	---	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	Huevo en mitades	---	Mini croquetas de lentejas	Julianas de vacuno	Molde de atún

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

**Valor unitario \$4.950**  
**Valor mensual \$69.300** (14 días)

**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

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 | Contacto Casino: 222409883 | Contacto Cobranza: +56 96 445 0925



# MINUTA MARZO SEMANA 4

CUARESMA  
DÍA MUNDIAL DEL AGUA

## Sopa/Crema

	Lunes 18	Martes 19	Miercoles 20	Jueves 21	Viernes 22
	Crema de arvejas	---	Crema de zanahoria al curry	Consomé al romero	Crema de zapallo camote al merkén

## Salad bar

	Ensalada de lechuga	---	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
	Ensalada de acelga con crutones	---	Ensalada de pebre de cochayuyo	Ensalada de pepino	Ensalada de cole-slow
	Ensalada de repollo mixto	---	Ensalada de zanahoria con brócoli	Ensalada de betarraga	Ensalada de apio con sésamo tostado
	---	---	---	---	---

## Plato fondo 1

	Cerdo con salsa a las finas hierbas con Arroz árabe	---	Pechuga de pollo con salsa de ciboulette con Arroz con arvejas	Spaguetti con salsa boloñesa	Merluza frita (A) / Bastoncitos de reineta apanados (N) con Papas rústicas
--	---	-----	--	------------------------------	--

## Plato fondo 2

	Omelette de espárrago con Ratatouille	---	Milanesa de jamón y queso con Gratín de tomate y berenjenas	Porotos granados al pilco con churrasquito de lomo de cerdo (opcional)	Mini quiche de verduras
--	---------------------------------------	-----	---	--	-------------------------

## Vegano

	Hamburguesa de verduras y champiñones	---	Risotto de espárragos y palmitos con queso vegano	Tomate relleno con pino de verduras	Empanadas de siciliana (tomate, sofrito, albahaca, queso vegano)
--	---------------------------------------	-----	---	-------------------------------------	--

## Postres

	Yogurt con granola	---	Pie de coco	Panqueques con manjar	Fruta natural
	Mousse de frambuesa	---	Crema catalana	Bavaroise de naranja	Helado paleta (al agua, natural)
	Fruta de la estación	---	Fruta de la estación	Fruta de la estación	Sémola con leche
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light

## Hipocalórico

	Ensaladas surtidas	---	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas
	Bifecitos de pollo	---	Cubos de queso	Varitas de merluza	Molde de atún

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

Valor unitario \$4.950  
Valor mensual \$69.300 (14 días)

### 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

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 | Contacto Casino: 222409883 | Contacto Cobranza: +56 96 445 0925



# MINUTA MARZO SEMANA 5

JUEVES SANTO

VIERNES SANTO

	Lunes 25	Martes 26	Miercoles 27	Jueves 28	Viernes 29
<b>Sopa/Crema</b>	Consomé mixto	---	Consomé al perejil	Crema de verdura	---
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechuga escarola	---	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de mix cuatro colores	---
	Ensalada de zanahoria	---	Ensalada de zapallo italiano rallado	Ensalada de brócoli	---
	Ensalada de betarraga rallada con cilantro	---	Ensalada de repollo	Ensalada de apio con sésamo tostado	---
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Chapsui de pollo con Papas cubo salteadas al perejil	---	Lomito de cerdo asado con Arroz graneado	Charquicán de verduras con huevo frito	---
<b>Plato fondo 2</b>	Churrasco con Verduras lyonesa	---	Pastel de choclo	Gohan (Nugget de salmón, quesillo, arroz, cubos de palta, semilla sésamo, ssa, yogurt y cilantro)	---
<b>Vegano</b>	Humita en olla con pebre de tomate	---	Falafel con salsa veganesa al cilantro	Charquicán de cochayuyo	---
<b>Postres</b>	Queque de yogurt	---	Rollito de manjar y coco	Compota de frutilla	---
	Espuma de limón	---	Maicena con leche	Café helado	---
	Fruta de la estación	---	Fruta de la estación	Fruta de la estación	---
	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light	---
<b>Hipocalórico</b>	Ensaladas surtidas	---	Ensaladas surtidas	Ensaladas surtidas	---
	Huevo en mitades	---	Juliana de vacuno	Cubos de jamón	---

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

**Valor unitario \$4.950**  
**Valor mensual \$69.300** (14 días)

**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

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 | Contacto Casino: 222409883 | Contacto Cobranza: +56 96 445 0925