



Menú San Nicolás de Myra

GISER

Mes del Corazón MINUTA JULIO

ESCANEA EL QR

Aprende a **cuidar** tu corazón a través de una **dieta balanceada**



DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Santander

Rut: 78.542.610-k Cuenta Corriente: 000 924 2777-3
comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

CONTACTO COMEDOR SEBASTIÁN CANALES

comedor-snm@giser.cl
+56 9 61662303

Nuestras líneas de producción NO SON LIBRES de ALÉRGENOS



PESCADO



LECHE



HUEVOS



GLUTEN



MARISCOS



MANÍ



SOYA



FRUTOS SECOS



Menu San Nicolás de Myra | 2025

JUNIOR | Week from 01st to 04th of July

Mes del Corazón

ESCANEA EL QR

Aprende a
corazón a través de una
dieta balanceada



WEEK 1	MONDAY - 30/06/2025	TUESDAY - 01/07/2025	WEDNESDAY - 02/07/2025	THURSDAY - 03/07/2025	FRIDAY - 04/07/2025
SALAD BAR	VACATION	VACATION	VACATION	VACATION	VACATION
MAIN DISH					
SIDE DISH					
DESSERT					



GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

APORTES NUTRICIONALES

1ERA. UNIDAD:
CALORÍAS 450 - 500
PROTEÍNAS 17GR

Nuestras líneas de
producción no son libres
de alérgenos



2DA. UNIDAD:
CALORÍAS 550 - 600
PROTEÍNAS 22GR

*Valores Referenciales

DATOS

VALOR ALMUERZO

\$ 4.730 TRANSFERENCIA \$ 80.430 (con miércoles)
MENSUAL: \$ 66.220 (sin miércoles)

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Santander

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 000 924 2777-3

comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Minuta conforme
a la ley N° 20.606

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES:

comedor-snm@giser.cl

+56 9 61662303



Menu San Nicolás de Myra | 2025

JUNIOR | Week from 07th to 11th of July

Mes del Corazón

ESCANEA EL QR

Aprende a
corazón a través de una
dieta balanceada



WEEK 2	MONDAY - 07/07/2025 RETURN FROM VACATION	TUESDAY - 08/07/2025	WEDNESDAY - 09/07/2025	THURSDAY - 10/07/2025	FRIDAY - 11/07/2025
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA	ENSALADA DE CHOCLO	ENSALADA DE HABAS CON CEBOLLA Y CILANTRO	ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO RALLADO CON SÉSAMO	ENSALADA DE PEPINO AL ORÉGANO
MAIN DISH	CARNE CON Salsa NAPOLITANA	FILETILLO DE POLLO SALTEADOS	PULPA DE CERDO AL JUGO	HAMBURGUESA CASERA	ESCALOPA DE JAMÓN - QUESO
SIDE DISH	SPAGUETTI	GUIISO DE POROTOS VERDES	ARROZ PRIMAVERA	PURÉ DE PAPAS	PAPAS BASTÓN
DESSERT	QUEQUE DE MANZANA	JALEA	MOUSSE DE CHOCOLATE	COMPOTA DE CIRUELAS	SÉMOLA CON LECHE



GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

APORTES NUTRICIONALES

1ERA. UNIDAD:
CALORÍAS 450 - 500
PROTEÍNAS 17GR

Nuestras líneas de
producción no son libres
de alérgenos



2DA. UNIDAD:
CALORÍAS 550 - 600
PROTEÍNAS 22GR

*Valores Referenciales

DATOS

VALOR ALMUERZO

\$ 4.730 TRANSFERENCIA \$ 80.430 (con miércoles)
MENSUAL: \$ 66.220 (sin miércoles)

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Santander

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 000 924 2777-3



comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Minuta conforme
a la ley N° 20.606

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES:



comedor-snm@giser.cl



+56 9 61662303



Menu San Nicolás de Myra | 2025

JUNIOR | Week from 14th to 18th of July

Mes del Corazón

ESCANEA EL QR

Aprende a corazón a través de una dieta balanceada



WEEK 3	MONDAY - 14/07/2025	TUESDAY - 15/07/2025	WEDNESDAY - 16/07/2025 HOLIDAY: DAY OF THE VIRGIN CARMEN	THURSDAY - 17/07/2025	FRIDAY - 18/07/2025
SALAD BAR	ENSALADA DE REPOLLO	ENSALADA DE BRÓCOLI		ENSALADA DE APIO	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA
MAIN DISH	FIGURAS MARINAS	ASADO ALEMÁN		LENTEJAS GUIADAS	LOMITO DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS
SIDE DISH	ARROZ CON SOFRITO	MOSTACCIOLI AL POMODORO		HUEVO FRITO	PAPAS BASTÓN
DESSERT	QUEQUE DE PLÁTANO	JALEA		PANQUEQUE CON MERMELADA	FRUTA NATURAL



GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

APORTES NUTRICIONALES

1ERA. UNIDAD:
CALORÍAS 450 - 500
PROTEÍNAS 17GR

Nuestras líneas de producción no son libres de alérgenos

2DA. UNIDAD:
CALORÍAS 550 - 600
PROTEÍNAS 22GR



*Valores Referenciales

DATOS

VALOR ALMUERZO

\$ 4.730 TRANSFERENCIA \$ 80.430 (con miércoles)
MENSUAL: \$ 66.220 (sin miércoles)

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Santander

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 000 924 2777-3



comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Minuta conforme a la ley N° 20.606

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES:



comedor-snm@giser.cl



+56 9 61662303



Menu San Nicolás de Myra | 2025

JUNIOR | Week from 21th to 25th of July

Mes del Corazón

ESCANEA EL QR

Aprende a corazón a través de una dieta balanceada



WEEK 4	MONDAY - 21/07/2025	TUESDAY - 22/07/2025	WEDNESDAY - 23/07/2025	THURSDAY - 24/07/2025	FRIDAY - 25/07/2025
SALAD BAR	ENSALADA DE COLIFLOR CON CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA TOMATE A LA CHILENA (TOMATE, CEBOLLA, PEREJIL)	ENSALADA DE REPOLLO CON AROS DE ACEITUNA
MAIN DISH	PARMENTIER DE VACUNO	ALBÓNDIGAS CON SALSA POMODORO	CROQUETAS DE ATÚN	SALSA BOLOÑESA	SUPREMA DE POLLO
SIDE DISH	PURÉ MIXTO	QUIFAROS	ARROZ ÁRABE	ESPIRALES	ARROZ PRIMAVERA
DESSERT	FRUTA NATURAL	QUEQUE DE AVENA	JALEA	BIZCOCHO CON MERMELEDA	QUEQUE DE NARANJA



GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

APORTES NUTRICIONALES

1ERA. UNIDAD:
CALORÍAS 450 - 500
PROTEÍNAS 17GR

Nuestras líneas de producción no son libres de alérgenos

2DA. UNIDAD:
CALORÍAS 550 - 600
PROTEÍNAS 22GR



*Valores Referenciales

DATOS

VALOR ALMUERZO

\$ 4.730 TRANSFERENCIA \$ 80.430 (con miércoles)
MENSUAL: \$ 66.220 (sin miércoles)

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Santander

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 000 924 2777-3

comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Minuta conforme a la ley N° 20.606

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES:

comedor-snm@giser.cl

+56 9 61662303



Menu San Nicolás de Myra | 2025

JUNIOR | Week from 28th to 31th of July

Mes del Corazón

ESCANEA EL QR

Aprende a
corazón a través de una
dieta balanceada



WEEK 5	MONDAY - 28/07/2025	TUESDAY - 29/07/2025	WEDNESDAY - 30/07/2025	THURSDAY - 31/07/2025	FRIDAY - 01/08/2025 AUGUST
SALAD BAR	ENSALADA DE PEPINO CON CIBOULETTE	ENSALADA DE CHOCLO CON SLICE DE PIMIENTO	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA CON PIMIENTO	ENSALADA DE ARVEJITAS	
MAIN DISH	LOMITO DE CERDO BARBECUE	MERLUZA APANADA	SPAGUETTI	HAMBURGUESA CASERA AL POMODORO	
SIDE DISH	QUIFAROS	ARROZ CON AMAPOLA	SALSA ALFREDO	PAPAS BASTÓN	
DESSERT	BAVAROISE DE NARANJA	AVENA CON LECHE	BRAZO DE REINA	FRUTA NATURAL	



GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

APORTES NUTRICIONALES

1ERA. UNIDAD:
CALORÍAS 450 - 500
PROTEÍNAS 17GR

Nuestras líneas de
producción no son libres
de alérgenos

2DA. UNIDAD:
CALORÍAS 550 - 600
PROTEÍNAS 22GR



*Valores Referenciales

DATOS

VALOR ALMUERZO

\$ 4.730 TRANSFERENCIA \$ 80.430 (con miércoles)
MENSUAL: \$ 66.220 (sin miércoles)

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Santander

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 000 924 2777-3



comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Minuta conforme
a la ley N° 20.606

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES:



comedor-snm@giser.cl



+56 9 61662303