



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



SOYA



FRUTOS SECOS



Menu San Nicolás de Myra | 2025

SENIOR | 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
SOUP	VACATION	VACATION	VACATION	VACATION	VACATION
SALAD BAR					
MAIN DISH					
SIDE DISH					
DESSERT					
HYPOCALORIC					
VEGAN					



GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

APORTES NUTRICIONALES

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

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

Nuestras líneas de producción no son libres de alérgenos

*Valores Referenciales

DATOS

VALOR ALMUERZO

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

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Santander

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

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Minuta conforme a la ley N° 20.606

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

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

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES:

comedor-snm@giser.cl

+56 9 61662303



Menu San Nicolás de Myra | 2025

SENIOR | 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
SOUP	CONSUMÉ DE POLLO	SOPA DEL HUERTO	CREMA DE CEBOLLA	SOPA DE POSTA CON CHUCHOCA	CREMA DE CHOCLO
SALAD BAR	ENSALADA DE APIO CON ARVEJAS Y BERROS	ENSALADA DE CHOCLO	ENSALADA DE COCHAYUYO	ENSALADA DE CEVICHE DE CUSCÚS	ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS
	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA	ENSALADA DE REPOLLO MIXTO Y PASAS	ENSALADA DE HABAS CON CEBOLLA Y CILANTRO	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA	ENSALADA DE PEPINO AL ORÉGANO
	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO RALLADO CON SÉSAMO	ENSALADA DE POROTOS VERDES AMERICANO
MAIN DISH	CARNE CON SALSAPOLITANA	FILETILLO DE POLLO SALTEADOS	PULPA DE CERDO AL JUGO	HAMBURGUESA CASERA	ESCALOPA DE JAMÓN - QUESO
	ESCALOPA DE PAVO	GARBANZOS GUISADOS	TORTILLA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	PECHUGA DE POLLO CON SALSADENCHAMPIÑONES	TACOS RELLENOS CON SALSAGUACAMOLE
SIDE DISH	BOUQUETIER DE VERDURAS	ALBONDIGUITAS (ACOMPANAMIENTO LEGUMBRES)	ARROZ PRIMAVERA	ESPIRALES	PAPAS BASTÓN (PREFRITAS HORNEADAS)
	SPAGUETTI	GUISO DE POROTOS VERDES	VERDURAS AL VAPOR (ESPINACA ZAPALLO ITALIANO, ZANAHORIA)	PURÉ DE PAPAS	
DESSERT	FRUTA NATURAL	BERLÍN HORNEADO	FRUTA NATURAL	BROWNIE	FRUTA NATURAL
	JALEA	FRUTA NATURAL	JALEA	COMPOTA DE CIRUELAS	JALEA
	QUEQUE DE MANZANA	JALEA	MOUSSE DE CHOCOLATE	FRUTA NATURAL	PANQUEQUE RELLENO CON MANJAR
	YOGURT CON CEREALES	MANZANA ASADA	ROLLO DE CANELA	JALEA	SÉMOLA CON LECHE
HYPOCALORIC	MOLDE DE ATÚN CON ENSALADA SURTIDA	CUBOS DE QUESO FRESCO MARINADOS AL ENELDO CON ENSALADA SURTIDA	ALBÓNDIGAS DE VACUNO CON ENSALADA SURTIDA	CROQUETAS DE LENTEJAS CON ENSALADA SURTIDA	BOWL CÉSAR DE ATÚN
VEGAN	SPAGUETTI BOLOÑESA (*PVT)	GARBANZOS GUISADOS	CHARQUICÁN DE VERDURAS Y *PVT	ZAPALLITO ITALIANO RELLENO CON PINO (*PVT) A LA PARMESANA	FAJITA VEGANA (*PVT, CHOCLO LECHUGA Y GUACAMOLE)



GISER
GESTIÓN INTEGRAL DE SERVICIOS

APORTES NUTRICIONALES

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

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

Nuestras líneas de producción no son libres de alérgenos

*Valores Referenciales

DATOS

VALOR ALMUERZO

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

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Santander

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

Minuta conforme a la ley N° 20.606

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

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

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES:

comedor-snm@giser.cl

+56 9 61662303



Menu San Nicolás de Myra | 2025

SENIOR | 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 OF CARMEN	THURSDAY - 17/07/2025	FRIDAY - 18/07/2025
SOUP	SOPA DE CARNE CON ARROZ	CREMA DE VERDURA		CONSOMÉ AL ROMERO	CREMA DE PAPAS
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE BRÓCOLI		ENSALADA DE APIO	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA
	ENSALADA DE REPOLLO	ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS		ENSALADA DE CEVICHE DE MOTE	ENSALADA DE VERDURAS ASADAS
	ENSALADA TOMATE A LA CHILENA (TOMATE, CEBOLLA, PEREJIL)	ENSALADA DE PEPINO CON CIBOULETTE		ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE ZANAHORIA
MAIN DISH	MERLUZA APANADA	ASADO ALEMÁN		CHARQUICÁN DE VERDURAS CON HUEVO FRITO	LOMITO DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS
	PASTEL SUIZO	FRICASÉ DE POLLO		LENTEJAS GUIADAS	TALLARÍN SALTEADO (SPAGUETTI, JULIANA VACUNO, CEBOLLA MORADA, TOMATE)
SIDE DISH	ARROZ CON SOFRITO	MOSTACCIOLI AL POMODORO		ESCALOPÍN DE VACUNO	PAPAS BASTÓN (PREFRITAS HORNEADAS)
				HUEVO FRITO	
DESSERT	ESPUMA DE MANJAR	BAVAROISE DE GUINDA		FLAN DE VAINILLA	DELICIAS
	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL
	JALEA	JALEA		JALEA	JALEA
	QUEQUE DE PLATANO	KUCHEN DE MANZANA		PANQUEQUE CON MERMELADA	PERA ASADA CON SALSA DE CARAMELO
HYPOCALORIC	FILETES DE POLLO GRILLÉ CON ENSALADA SURTIDA	ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO COCIDO CON ENSALADA SURTIDA		CUBOS DE QUESO FRESCO CON ENSALADA SURTIDA	MOLDE DE ATÚN CON ENSALADA SURTIDA
VEGAN	PASTEL DE PAPAS (*PVT)	HAMBURGUESA DE VERDURAS AL GRATÍN		CROQUETAS DE LENTEJAS	HUMITA EN OLLA CON PEBRE TOMATE



GISER
GESTIÓN INTEGRAL DE SERVICIOS

APORTES NUTRICIONALES

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

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

Nuestras líneas de producción no son libres de alérgenos

*Valores Referenciales

DATOS VALOR ALMUERZO

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

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Santander

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

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Minuta conforme a la ley N° 20.606

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

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES:

comedor-snm@giser.cl

+56 9 61662303

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno



Menu San Nicolás de Myra | 2025

SENIOR | 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
SOUP	CONSOMÉ A LAS FINAS HIERBAS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DEL CHEF	CREMA DE BRÓCOLI	SOPA DE POLLO CON POLENTA
SALAD BAR	ENSALADA DE APIO CON RABANITOS	ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE CHOCLO
	ENSALADA DE COLIFLOR CON CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE COLESLAW	ENSALADA DE VERDURA ORIENTAL	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA TOMATE A LA CHILENA (TOMATE, CEBOLLA, PEREJIL)	ENSALADA DE REPOLLO CON AROS DE ACEITUNA
MAIN DISH	OMELETTE DE CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	ALBÓNDIGAS CON SALSA POMODORO	CROQUETAS DE ATÚN	PULPA MECHADA	CALZONE SICILIANO (TOMATE, QUESO Y ALBAHACA)
	PARMENTIER DE VACUNO	POROTOS A LA CHILENA	PANQUEQUE DE POLLO CHOCLO GRATINADO	SALSA BOLOÑESA	SUPREMA DE POLLO
SIDE DISH	PURÉ MIXTO	ESCALOPÍN DE POLLO	ARROZ ÁRABE	ESPIRALES	ARROZ PRIMAVERA
	RATATOUILLE	QUIFAROS		GRATÍN DE POROTOS VERDES	PEPERONATTA
DESSERT	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	ALFAJOR SIN AZÚCAR	BIZCOCHO CON MERMELADA	CREMA PASTELERA
	JALEA CON LECHE	JALEA	FRUTA NATURAL	COMPOTA MIXTA (MANZANA, PERA, FRUTILLA)	FRUTA NATURAL
	JALEA	PURÉ DE MANZANA	JALEA	FRUTA NATURAL	JALEA
	TORTA DE BIZCOCHO MANJAR	QUEQUE DE AVENA	MAICENA CON LECHE	JALEA	QUEQUE DE NARANJA
HYPOCALORIC	HUEVO DURO CON ENSALADA SURTIDA	FALAFEL CON ENSALADA SURTIDA	ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO COCIDO CON ENSALADA SURTIDA	MOLDE DE ATÚN CON GUACAMOLE CON ENSALADA SURTIDA	BROCHETA CAPRESSE CON ENSALADA SURTIDA
VEGAN	HAMBURGUESA DE GARBANZOS (FALAFEL)	NIÑO ENVUELTO EN REPOLLO (*PVT, ARROZ)	PANQUEQUE AVENA RELLENO CON VERDURAS	BARRITA DE QUINOA	FOCACCIA VEGANA (ZAPALLO ITALIANO, TOMATE, TOFU)



GISER
GESTIÓN INTEGRAL DE SERVICIOS

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

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)



Menu San Nicolás de Myra | 2025

SENIOR | Week from 28th to 30th 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 - 01/07/2025 AUGUST
SOUP	CREMA DE TOMATE	SOPA DE CARNE CON ARROZ	CONSOMÉ AL CIBOULETTE	SOPA DE POSTA CON FIDEOS	
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE CHOCLO CON SLICE DE PIMIENTO	ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE ARVEJITAS	
	ENSALADA DE PEPINO CON CIBOULETTE	ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE COCHAYUYO CON SALSA VERDE	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA CON TOMATE	
	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y ESPINACA	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA CON PIMIENTO	ENSALADA DE REPOLLO MIXTO Y PASAS	
MAIN DISH	GUIISO DE ACELGAS CON CARNE	MERLUZA APANADA	BIFECITOS DE POLLO ARVEJADOS	HAMBURGUESA CASERA AL POMODORO	
	LOMITO DE CERDO BARBECUE	OMELETTE CHACARERA	SPAGUETTI	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	
SIDE DISH	PAPAS DORADAS	ARROZ CON AMAPOLA	SALSA ALFREDO	CHOCLO A LA CREMA	
	QUIFAROS	VERDURAS ESTOFADAS	VERDURAS AL VAPOR (BRÓCOLI, ARVEJAS, TOMATE ASADO, ZAPALLO ITALIANO)	PAPAS BASTÓN	
DESSERT	BAVAROISE DE NARANJA	AVENA CON LECHE	BRAZO DE REINA	ARROZ CON LECHE	
	FRUTA NATURAL	ECLAIR	COMPOTA DE CIRUELAS	FRUTA NATURAL	
	JALEA	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	JALEA	
	QUEQUE MÁRMOL	JALEA	JALEA	PANQUEQUE RELLENO CON MANZANA CARAMELIZADA	
HYPOCALORIC	MOLDE DE ATÚN CON ENSALADA SURTIDA	HAMBURGUESA DE VERDURAS AL GRATÍN CON ENSALADA SURTIDA	FILETES DE POLLO GRILLÉ CON ENSALADA SURTIDA	ROLLITO DE QUESO GAUDA CON ENSALADA SURTIDA	
VEGAN	HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS	ESTOFADO DE VERDURAS (PAPA, BRÓCOLI, CHOCLO, CHAMPIÑÓN, ARVEJITAS)	SPAGUETTI BOLOÑESA (*PVT)	CROQUETAS DE LENTEJAS	



GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

APORTES NUTRICIONALES

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

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

Nuestras líneas de producción no son libres de alérgenos

*Valores Referenciales

DATOS VALOR ALMUERZO

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

DEPÓSITO A:

Giser S.A.	Banco Santander
------------	-----------------

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

Minuta conforme a la ley N° 20.606

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

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

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES:

comedor-snm@giser.cl

+56 9 61662303