



# Menú San Nicolás de Myra PLAYGROUP | 2026 Month of October

|  | Monday - 05/10/2026                     | Kcal |  | Tuesday - 06/10/2026                                                 | Kcal |  | Wednesday - 07/10/2026    | Kcal |  | Thursday - 08/10/2026                            | Kcal |  | Friday - 09/10/2026                                             | Kcal |
|--|-----------------------------------------|------|--|----------------------------------------------------------------------|------|--|---------------------------|------|--|--------------------------------------------------|------|--|-----------------------------------------------------------------|------|
|  | ENSALADA PEPINO Y TOMATE                | 22   |  | ENSALADA DE APIO                                                     | 16   |  | ENSALADA DE CHOCLO TOMATE | 40   |  | ENSALADA DE BETARRAGA                            | 23   |  | ENSALADA DE LECHUGA PICADA                                      | 11   |
|  | STROGONOFF DE VACUNO                    | 101  |  | AJÍ DE GALLINA                                                       | 153  |  | POROTOS GUIADOS           | 105  |  | PASTEL DE PAPAS                                  | 221  |  | OMELETTE DE ESPÁRRAGO Y QUESO                                   | 113  |
|  | CORBATITAS                              | 195  |  | ARROZ GRANEADO                                                       | 190  |  |                           |      |  |                                                  |      |  | PAPAS SALTEADAS                                                 | 94   |
|  | FRUTA NATURAL                           | 109  |  | FRUTA NATURAL                                                        | 109  |  | FRUTA NATURAL             | 109  |  | FRUTA NATURAL                                    | 109  |  | FRUTA NATURAL                                                   | 109  |
|  | Monday - 12/10/2026                     | Kcal |  | Tuesday - 13/10/2026                                                 | Kcal |  | Wednesday - 14/10/2026    | Kcal |  | Thursday - 15/10/2026                            | Kcal |  | Friday - 16/10/2026                                             | Kcal |
|  | <b>FERIADO: ENCUENTRO DE DOS MUNDOS</b> |      |  | ENSALADA DE TOMATE                                                   | 37   |  | ENSALADA DE BETARRAGA     | 23   |  | ENSALADA DE LECHUGA PICADA                       | 11   |  | ENSALADA DE CHOCLO                                              | 94   |
|  |                                         |      |  | NUGGET DE SALMÓN                                                     | 120  |  | GARBANZOS GUIADOS         | 218  |  | SALTEADO DE CERDO Y VACUNO                       | 174  |  | QUESADILLA JAMÓN QUESO                                          | 221  |
|  |                                         |      |  | PURÉ DE PAPAS                                                        | 92   |  |                           |      |  | PAPAS CHAUCHAS (RODELAS HORNEADAS)               | 140  |  | PAPAS BASTÓN (HORNEADAS)                                        | 132  |
|  |                                         |      |  | FRUTA NATURAL                                                        | 109  |  | FRUTA NATURAL             | 109  |  | FRUTA NATURAL                                    | 109  |  | FRUTA NATURAL                                                   | 109  |
|  | Monday - 19/10/2026                     | Kcal |  | Tuesday - 20/10/2026                                                 | Kcal |  | Wednesday - 21/10/2026    | Kcal |  | Thursday - 22/10/2026                            | Kcal |  | Friday - 23/10/2026                                             | Kcal |
|  | ENSALADA DE BRÓCOLI                     | 35   |  | ENSALADA DE APIO                                                     | 16   |  | ENSALADA DE TOMATE        | 37   |  | ENSALADA DE ZANAHORIA                            | 36   |  | ENSALADA DE LECHUGA PICADA                                      | 11   |
|  | LOMITO DE CERDO A LA MOSTAZA            | 89   |  | LENTEJAS CON ARROZ                                                   | 251  |  | ESCALOPA DE JAMÓN - QUESO | 160  |  | FILETES DE POLLO A LA ORIENTAL (VERDURAS CHINAS) | 120  |  | SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA                                    | 225  |
|  | ARROZ GRANEADO                          | 189  |  |                                                                      |      |  | PURÉ DE PAPAS             | 92   |  | ARROZ CHINO                                      | 199  |  |                                                                 |      |
|  | FRUTA NATURAL                           | 109  |  | FRUTA NATURAL                                                        | 109  |  | FRUTA NATURAL             | 109  |  | FRUTA NATURAL                                    | 109  |  | FRUTA NATURAL                                                   | 109  |
|  | Monday - 26/10/2026                     | Kcal |  | Tuesday - 27/10/2026                                                 | Kcal |  | Wednesday - 28/10/2026    | Kcal |  | Thursday - 29/10/2026                            | Kcal |  | Friday - 30/10/2026                                             | Kcal |
|  | ENSALADA DE TOMATE                      | 37   |  | ENSALADA DE PEPINO                                                   | 19   |  | ENSALADA DE ZANAHORIA     | 36   |  | ENSALADA DE BRÓCOLI                              | 35   |  | ENSALADA DE LECHUGA PICADA                                      | 11   |
|  | DADITOS DE PAVO A LAS FINAS HIERBAS     | 74   |  | TALLARÍN SALTADO (SPAGUETTI, JULIANA VACUNO, CEBOLLA MORADA, TOMATE) | 314  |  | POROTOS LA CAMPESINA      | 163  |  | FIGURAS MARINAS                                  | 94   |  | PAPAS SUPREMA (VAC.MOLIDA, CEBOLLA CARAM, PAPAS BASTÓN, TOMATE) | 266  |
|  | ARROZ GRANEADO                          | 189  |  |                                                                      |      |  |                           |      |  | PURÉ MIXTO (ZAPALLO)                             | 149  |  |                                                                 |      |
|  | FRUTA NATURAL                           | 109  |  | FRUTA NATURAL                                                        | 109  |  | FRUTA NATURAL             | 109  |  | FRUTA NATURAL                                    | 109  |  | FRUTA NATURAL                                                   | 109  |

## 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



Mes del **super**  
alimento de  
**Los Frutos Secos**

ESCANEA EL QR



Y descubre nuestra campaña del **Los Frutos Secos**

\*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)  
Minuta conforme a la ley N° 20.606

CONTACTO COMEDOR  
SEBASTIÁN CANALES



comedor-snm@giser.cl



Casino: +569 61662303

## ICONOGRAFIA



SALAD BAR



MAIN DISH



SIDE DISH



DESSERTS