



Menú San Nicolás de Myra

SENIOR | 2026

Month of October

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

ESCANEA EL QR



Y descubre nuestra campaña
de la **Los Frutos Secos**



	Thursday - 01/10/2026	Friday - 02/10/2026
	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE PANTRUCAS
	ENSALADA DE GARBANZOS ENSALADA MIX 4 COLORES ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE COLIFLOR CON ACEITUNA ENSALADA DE ESPINACA Y PIMENTÓN ROJO ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ASADO ALEMÁN CON SALSA ESPAÑOLA LENTEJAS CON ARROZ CON HUEVO DURO LLUVIA	TIRITAS DE POLLO REBOZADAS STROGONOFF DE VACUNO
	PURÉ MIXTO (ZAPALLO) VERDURAS SALTEADAS LYONESA	ARROZ GRANEADO PAPAS BASTÓN (HORNEADAS)
	CREMA DE PIÑA DELICIAS FRUTA NATURAL JALEA DIET	BROWNIE FRUTA NATURAL HELADO DE PALETA NATURAL JALEA DIET
	FILETES DE POLLO GRILLE / HUEVO CON ENSALADA MIXTA	CAUSA LIMEÑA CON ENSALADA MIXTA
	LENTEJAS CON ARROZ	HAMBURGUESA DE VERDURAS

	Monday - 05/10/2026	Tuesday - 06/10/2026	Wednesday - 07/10/2026	Thursday - 08/10/2026	Friday - 09/10/2026 Día Nacional del Huevo
	CREMA DE BRÓCOLI	CONSOMÉ DE CARNE	CREMA DE ESPÁRRAGOS	SOPA DE POLLO CON VERDURAS Y HUEVO	CREMA DE CHAMPIÑONES
	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE APIO CON RABANITOS ENSALADA DE BETARRAGA ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE CHOCLO TOMATE ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO RALLADO CON SÉSAMO	ENSALADA DE BETARRAGA ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE REPOLLO	ENSALADA DE ARVEJITAS CON CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE TOMATE
	PULPA DE CERDO EN SU SALSA STROGONOFF DE VACUNO	AJÍ DE GALLINA CHARQUICÁN DE VERDURAS CON HUEVO	ALBÓNDIGAS DE PAVO POROTOS GUIADOS CON ESCALOPÍN DE CERDO (OPCIONAL)	CROQUETAS DE JUREL AL HORNO PASTEL DE PAPAS	OMELETTE DE ESPÁRRAGO Y QUESO / TORTILLA DE ZANAHORIA Y PALMITOS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
	CORBATITAS PEPERONATTA CON APIO	ARROZ GRANEADO PAPAS BASTÓN (HORNEADAS)	PEPERONATTA CON APIO PURÉ DE PAPAS	ARROZ EXÓTICO (TOMATE Y AMAPOLAS) VERDURAS SALTEADAS	PAPAS RÚSTICAS (OLIVA Y FINAS HIERBAS) VERDURAS AL VAPOR
	BAVAROISE DE FRAMBUESA FRUTA NATURAL JALEA DIET QUEQUE CASERO TORTA DE BIZCOCHO MANJAR	CREMA CATALANA FRUTA NATURAL JALEA DIET TORTA DE BIZCOCHO MANJAR	CHILENITOS FRUTA NATURAL JALEA DIET SÉMOLA CON LECHE Y SALSA DE NARANJA	ECLAIR FRUTA NATURAL JALEA DIET TUTTI-FRUTTI	FRUTA NATURAL JALEA DIET MOUSSE DE LIMÓN TORTA DE YOGURT
	HUEVO CON ENSALADA MIXTA	BOWL CÉSAR	QUESO FRESCO CON ENSALADA MIXTA	BOWL DEL HUERTO	HUEVO RELLENO AL PIMIENTO CON ENSALADA MIXTA
	CURRY DE LENTEJAS (P.V.T. ARROZ, PAPAS, BERENJENAS, CURRY)	FAJITA DE PINO DE P.V.T., CHOCLO, LECHUGA Y GUACAMOLE	CHARQUICÁN DE VERDURAS Y P.V.T	CARBONADA DE VERDURAS CON QUINOA	PANQUEQUE BOLOÑESA P.V.T
	Monday - 12/10/2026	Tuesday - 13/10/2026	Wednesday - 14/10/2026	Thursday - 15/10/2026	Friday - 16/10/2026
	FERIADO: ENCUENTRO DE DOS MUNDOS	SOPA PAISANA	CREMA DE ZAPALLO MIXTO	SOPA DE PANTRUCAS	CREMA DE ARVEJAS
		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE PEPINO AL ORÉGANO ENSALADA DE TOMATE CILANTRO	ENSALADA DE ARVEJITAS CON CEBOLLA ENSALADA DE BETARRAGA CON CILANTRO ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE APIO CON SÉSAMO ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE ZANAHORIA CON RÚCULA	ENSALADA DE CHOCLO CON SLICE DE PIMIENTO ENSALADA DE LECHUGA PICADA ENSALADA DE POROTO VERDE CON TOMATE
		MERLUZA APANADA (A) / NUGGET DE SALMÓN (N) SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA	BARBANZOS GUIADOS CON CHURRASQUITO (OPCIONAL) SUPREMA DE AVE CON SALSA POMODORO	SALTEADO DE CERDO Y VACUNO ZAPALLO ITALIANO CON PINO DE JAMÓN, CHOCLO, CHAMPIÑONES	GOHAN DE POLLO (ARROZ, NUGGET POLLO, PALTA, SÉSAMO, CIBOULETTE, SSA, CILANTRO) QUESADILLA JAMÓN QUESO
		BOUQUETIER DE VERDURAS PURÉ DE PAPAS	ARROZ PERLA GUIZO DE VERDURAS	PAPAS CHAUCHAS (RODELAS HORNEADAS) VERDURAS ASADAS	PANACHÉ DE VERDURAS PAPAS BASTÓN (HORNEADAS)
		FRUTA NATURAL JALEA DIET QUEQUE DE MANZANA YOGURT CON CERALES	BROWNIE ESPUMA DE MANJAR FRUTA NATURAL JALEA DIET	DELICIAS FLAN DE VAINILLA FRUTA NATURAL JALEA DIET	CREMA PASTELERA CON PLÁTANO FRUTA NATURAL HELADO DE PALETA NATURAL JALEA DIET
		OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA MIXTA	DADOS DE POLENTA ASADA CON ENSALADA MIXTA	BOWL ENSALADA AIDA (HUEVO, F. ALCACHOFA, TOMATE)	FONDO DE ALCACHOFA RELLENO CON QUESILLO Y ENSALADA MIXTA
		BOUQUETIER DE VERDURAS	ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON QUINOA Y PINO DE CHAMPIÑÓN	FALÁFEL CON SALSA DE YOGURT AL CILANTRO	CHORRILLANA VEGANA (P. NEGROS, CEBOLLA, VERDURAS, PAPAS BASTÓN)

	Monday - 19/10/2026		Tuesday - 20/10/2026		Wednesday - 21/10/2026		Thursday - 22/10/2026		Friday - 23/10/2026 Día de la pasta
	SOPA CARBONADA DE VERDURAS		CREMA DE ACELGA		CONSOMÉ AL HUEVO		CREMA DE APIO		SOPA DE CARNE CON VERDURAS
	ENSALADA DE BRÓCOLI ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE ZANAHORIA		ENSALADA DE APIO CON RABANITOS ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE REPOLLO MORADO		ENSALADA DE COLIFLOR ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE BETARRAGA ENSALADA DE LECHUGA PICADA ENSALADA DE ZANAHORIA		ENSALADA DE HABAS CON SALSA VERDE ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE TOMATE CILANTRO
	LOMITO DE CERDO A LA MOSTAZA TOMATICÁN		LENTEJAS CON ARROZ CON ALBONDIGUITAS (OPCIONAL) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA		ESCALOPA DE JAMÓN - QUESO PASTELERA DE CHOCLO		FILETE DE POLLO A LA ORIENTAL (VERDURAS CHINAS) QUICHE FLORENTINO		AGNOLOTTI AL POMODORO RAVIOLES CON SALSA DE QUESO
	ARROZ GRANEADO GRATÍN DE POROTOS VERDES		MOSTACCIOLI PRIMAVERA DE VERDURAS		PURÉ DE PAPAS VERDURAS AL VAPOR (BRÓCOLI, ARVEJAS, TOMATE ASADO, ZAPALLO ITALIANO)		ARROZ CHINO VERDURAS AL VAPOR (ZANAHORIA, ESPINACAS Y ZAP. ITALIANO CUBO)		SPAGUETTI CON SALSA ITALIANA
	ESPUMA DE FRAMBUESA FRUTA NATURAL JALEA DIET QUEQUE MÁRMOL		BIZCOCHO CON MERMELEADA FRUTA NATURAL JALEA DIET MAICENA CON LECHE CON SALSA DE FRAMBUESA		FRUTA NATURAL JALEA DIET MACEDONIA PIE DE LIMÓN		FRUTA NATURAL JALEA DIET MERENGON DE MORA STRUDEL DE MANZANA		FRUTA NATURAL HELADO DE PALETA NATURAL JALEA DIET PASTEL TRES LECHE
	QUESO FRESCO CON ENSALADA MIXTA		MOLDE DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA		FALÁFEL CON ENSALADA MIXTA		ABANICO DE JAMÓN DE PAVO CON ENSALADA MIXTA		PALTA CON ATÚN Y ENSALADA MIXTA
	PASTEL DE PAPAS (P.V.T.)		ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON QUINOA Y PINO DE CHAMPIÑÓN		FALÁFEL CON SALSA VEGANESA		BARRITA DE QUINOA		SPAGUETTI BOLOÑESA (P.V.T.)

	Monday - 26/10/2026		Tuesday - 27/10/2026		Wednesday - 28/10/2026		Thursday - 29/10/2026		Friday - 30/10/2026
	CREMA DE TOMATE		SOPA DE POLLO CON CHUCHOCA		CREMA DE LEGUMBRES		SOPA DE CARACOLITOS		CREMA DE VERDURAS
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE PEPINO ENSALADA DE POROTO VERDE CON TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA MIX DE LEGUMBRES ENSALADA DE TOMATE Y RÚCULA		ENSALADA DE ARVEJITAS ZON ZANAHORIA HILO ENSALADA DE BETARRAGA ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS		ENSALADA DE BRÓCOLI ENSALADA DE LECHUGA PICADA ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO RALLADO CON SÉSAMO
	DADITOS DE PAVO A LAS FINAS HIERBAS OMELETTE DE CHOCLO, PALMITO Y QUESO		TALLARÍN SALTADO (SPAGUETTI, JULIANA VACUNO, CEBOLLA MORADA, TOMATE) TONKATSU		CROQUETAS DE VACUNO AL HORNO POROTOS LA CAMPESINA CON ESCALOPIN DE POLLO (OPCIONAL)		MERLUZA CON TOMATE Y ALBAHACA (A) / FIGURAS MARINAS (N) PECHUGA DE POLLO A LA CACEROLA		CALZONE SICILIANO (TOMATE, QUESO Y ALBAHACA) PAPAS SUPREMA (VAC. MOLIDA, CEBOLLA CARAM, PAPAS BASTÓN, TOMATE)
	ARROZ GRANEADO VERDURAS AL VAPOR (ZANAHORIA, ESPINACAS Y ZAP. ITALIANO CUBO)		PAPAS SALTEADAS VERDURAS AL GRATÍN		CANUTONES PANACHE DE VERDURAS		ACELGAS AL ESTRAGÓN PURÉ MIXTO (ZAPALLO)		
	BAVAROISE DE PIÑA BRAZO DE REINA FRUTA NATURAL JALEA DIET		FRUTA NATURAL JALEA DIET SMOOTHIE DE FRUTA Y AVENA TORTA SELVA NEGRA		COMPOTA DE PIÑA FRUTA NATURAL JALEA DIET KUCHEN DE FRUTILLA		BUDÍN DIPLOMÁTICO FLAN DE MANJAR FRUTA NATURAL JALEA DIET		COCAD DE BIZCOCHO HELADO DE PALETA NATURAL JALEA DIET TUTTI-FRUTTI
	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)		OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA MIXTA		BARRITA DE QUINOA CON ENSALADA MIXTA		FILETES DE POLLO GRILLÉ CON ENSALADA MIXTA		CAUSA LIMEÑA CON ENSALADA MIXTA
	FAJITA DE PINO DE P.V.T., CHOCLO, LECHUGA Y GUACAMOLE		REVIOLES DE VERDURAS CON SALSA DE ESPÁRRAGO		TOMATICÁN P.V.T.		HUMITA EN OLLA CON PEBRE TOMATE		QUESADILLA DE TOFU CON GUACAMOLE

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

\$4.910 por día
\$83.470 sin miércoles | \$103.110 con miércoles

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A: Giser S.A. | Banco Santander

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 0000 9242777-3

Formato de operación es por pago anticipado
Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso del alumno

*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