Menú San Nicolás de Myra | 2026

PLAYGROUP | Month of November

GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

	Monday - 02/11/2026	Kcal		Tuesday - 03/11/2026	Kcal		Wednesday - 04/11/2026	Kcal		Thursday - 05/11/2026	Kcal		Friday - 06/11/2026	Kcal
	ENSALADA DE LECHUGA	11		ENSALADA DE ZANAHORIA	37		ENSALADA DE POROTOS VERDES	41		ENSALADA DE BETARRAGA	24		ENSALADA DE CHOCLO	94
	SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA	225		PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	81		VARITAS DE PESCADO	94		LENTEJAS GUISADAS CON HUEVO DURO LLUVIA	223		VACUNO ASADO	77
				PRIMAVERA DE VERDURAS	142		PURÉ DE PAPAS	92					ARROZ PERLA	190
	FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109

	Monday - 09/11/2026	Kcal		Tuesday - 10/11/2026	Kcal		Wednesday - 11/11/2026	Kcal		Thursday - 12/11/2026	Kcal		Friday - 13/11/2026	Kcal
	ENSALADA DE PEPINO	19		ENSALADA DE LECHUGA PICADA	11		ENSALADA DE TOMATE	37		ENSALADA DE APIO	16		ENSALADA DE ZANAHORIA	37
	LOMITO DE CERDO BARBECUE (SSA. NATURAL)	84		POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA	258		FILETITOS DE POLLO SALTEADOS	96		SPAGUETTI CON SALSA ALFREDO	315		VARITAS DE PESCADO	83
	PURÉ DE PAPAS	92					ARROZ GRANEADO	190					PAPAS SALTEADAS	94
	FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109

	Monday - 16/11/2026	Kcal		Tuesday - 17/11/2026	Kcal		Wednesday - 18/11/2026	Kcal		Thursday - 19/11/2026	Kcal		Friday - 20/11/2026	Kcal
	ENSALADA DE LECHUGA	11		ENSALADA DE BETARRAGA	24		ENSALADA DE TOMATE	37		ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	37		ENSALADA DE PEPINO	19
	PECHUGA DE POLLO ASADA	96		PULPA DE CERDO EN SU SALSA	80		FIGURAS MARINAS	94		GARBANZOS CON ARROZ	232		MILANESA DE POLLO	152
	ESPIRALES	196		ARROZ PERLA	190		PURÉ DE PAPAS	92					PAPAS AL VAPOR	94
	FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109

	Monday - 23/11/2026	Kcal		Tuesday - 24/11/2026	Kcal		Wednesday - 25/11/2026	Kcal		Thursday - 26/11/2026	Kcal		Friday - 27/11/2026	Kcal
	ENSALADA DE ZANAHORIA	37		ENSALADA TOMATE	37		ENSALADA DE BETARRAGA	24		ENSALADA DE APIO	16		ENSALADA DE ARVEJITAS	31
	FETUCCINI CON SALSA DE ATÚN	259		HAMBURGUESA CASERA	169		LENTEJAS GUISADAS	204		CROQUETA DE PAVO (HORNEADA)	119		PULPA DE CERDO ASADA	79
				VERDURAS SALTEADAS	114					QUIFAROS PEREJIL	70		PAPAS DORADAS	157
	FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109		FRUTA NATURAL	109

	Monday - 30/11/2026	Kcal
	ENSALADA DE LECHUGA	11
	FILETITOS DE POLLO SALTEADOS	96
	ARROZ PERLA	190
	FRUTA NATURAL	109

Mes del ***super alimento del Aceite de Oliva***

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña del **Aceite de Oliva**

**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

APORTES NUTRICIONALES

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

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

**Valores referenciales*

Nuestras líneas de producción no son libres de alérgenos

ICONOGRAFIA

SALAD BAR · MAIN DISH · SIDE DISH · DESSERTS