Menú San Nicolás de Myra | 2026

SENIOR | Month of November

GISER
GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

	Monday - 02/11/2026		Tuesday - 03/11/2026 Día Nacional del Sándwich		Wednesday - 04/11/2026		Thursday - 05/11/2026		Friday - 06/11/2026
	CONSOMÉ AL HUEVO		CREMA DE LEGUMBRES		SOPA DE VERDURAS		CONSOMÉ AL PEREJIL		CREMA DE ARVEJAS
	ENSALADA DE APIO ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE PEPINO ENSALADA DE ZANAHORIA		ENSALADA DE GARBANZOS ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE POROTOS VERDE CON TOMATE		ENSALADA DE ARVEJITAS CON CEBOLLA ENSALADA DE BETARRAGA ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE CHOCLO CON SLICE DE PIMIENTO ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS ENSALADA DE TOMATE
	PULPA DE CERDO AL ESTRAGON SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA		SÁNDWICH PECHUGA DE POLLO - CHACARERA (P. VERDE, TOMATE, AJÍ VERDE)		ALBÓNDIGAS VOLCÁN (RELLENAS CON QUESO) MERLUZA APANADA (A)/ VARITA DE PESCADO		FILETES DE POLLO CON SALSA AL POMODORO LENTEJAS GUISADAS CON HUEVO DURO LLUVIA		PARMENTIER DE VACUNO (CHAMPIÑONES, P. VERDE, SOFRITO), QUESADILLA, JAMÓN QUESO
	ARROZ ÁRABE CHOCLO A LA MANTEQUILLA		PAPAS BASTÓN (HORNEADAS)		PURÉ DE PAPAS VERDURAS SALTEADAS		ACELGAS AL ESTRAGON MOSTACCIOLI A LA NAPOLITANA		PAPAS RÚSTICAS (OLIVA Y FINAS HIERBAS)
	FRUTA NATURAL JALEA DIET QUEQUE CASERO TURRÓN DE CHOCOLATE		DELICIAS FRUTA NATURAL JALEA DIET SÉMOLA CON ESPEJO DE JALEA SIN AZÚCAR		CANOLLI RELLENO CON MANJAR FRUTA NATURAL FRUTA CON YOGURT JALEA DIET		BAVAROISE DE FRAMBUESA COCADA DE BIZCOCHO FRUTA NATURAL JALEA DIET		FRUTA NATURAL HELADO DE PALETA NATURAL JALEA DIET ROLLO ECUATORIANO
	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)		HUEVO RELLENO AL PIMIENTO CON ESNALADA MIXTA		DADOS DE JAMÓN Y QUESO CON SALSA GUACAMOLE Y ENSALADA MIXTA		TOMATE RELLENO CON CHOCLO Y ATÚN CON ENSALADA MIXTA		ENSALADA CAPRESE
	SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA DE GARBANZOS		TACO DE CARNE VEGETAL Y SALSA GUACAMOLE		TOMATICÁN DE TOFU		CROQUETAS DE POROTOS NEGROS		BARRITA DE TOFU MARINADO CON SEMILLA DE CHÍA Y SÉSAMO

	Monday - 09/11/2026		Tuesday - 10/11/2026		Wednesday - 11/11/2026		Thursday - 12/11/2026		Friday - 13/11/2026 Día de la Comida Mediterránea
	SOPA DE VERDURAS		CONSOMÉ AL CIBOULETTE		CREMA DE CHOCLO		SOPA PAISANA		CREMA DE ESPÁRRAGO
	ENSALADA DE LECHUGA PICADA ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE ENSALADA DE REPOLLO MORADO		ENSALADA DE LECHUGA COSTINA ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA ENSALADA DE HABAS DIENTE DE DRAGÓN Y PIMIENTO ROJO		ENSALADA MIX 4 COLORES ENSALADA DE TOMATE Y ALBAHACA ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO RALLADO CON SÉSAMO		ENSALADA APIO CON MANZANA VERDE ENSALADA DE BETARRAGA ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE COLESLAW ENSALADA DE LECHUGA CON ESPINACAS ENSALADA DE TOMATE
	LOMITO DE CERDO BARBECUE PECHUGA DE POLLO A LA NARANJA		FRICANDELA DE VACUNO POROTOS GRANADOS AL PILCO CON ESCALOPÍN DE CERDO (OPCIONAL)		ESCALOPA DE JAMÓN QUESO SALTEADO DE CARNES MIXTAS /FILETES DE POLLO SALTEADOS (N)		OMELETTE DE PALMITO, TOMATE, QUESO, ACEITUNA SPAGUETTI CON SALSA ALFREDO		LASAÑA DE VERDURAS MERLUZA APANADA (A) / NUGGET DE SALMÓN (N)
	PURÉ DE PAPAS RATATOUILLE		GRATÍN DE BERENJENAS Y TOMATE MOSTACCIOLI		ARROZ PRIMAVERA GUISO DE POROTOS VERDES		PAPAS CHAUCHAS (RODELAS HORNEADAS)		CUS CUS MEDITERRÁNEO AL OLIVA PAPAS BASTÓN (HORNEADAS)
	BRAZO DE REINA FLAN DE VAINILLA FRUTA NATURAL JALEA DIET		BROWNIE FRUTA NATURAL JALEA DIET LECHE NEVADA		CONEJITO CON CREMA PASTELERA FRUTA NATURAL JALEA CON LECHE JALEA DIET		COMPOTA DE MANZANA Y PERA FRUTA NATURAL JALEA DIET PANQUEQUE CON MERMELADA		FRUTA NATURAL HELADO DE PALETA NATURAL JALEA DIET TARTALETA DE FRUTILLA
	MOLDE DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA		TOMATE RELLENO CON QUESILLO Y ENSALADA MIXTA		OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA MIXTA		BOWL DEL HUERTO		HUEVO RELLENO CON POLLO Y ENSALADA MIXTA
	QUESADILLA CON GUACAMOLE		CHORRILLANA DE VERDURAS CON PAPAS BASTÓN (HORNEADAS)		CHARQUICÁN DE VERDURAS Y P.V.T.		PASCUALINA (ESPINACAS Y TOFU)		MUSAKA DE BERENJENAS (P.V.T.)

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

SOUP · SALAD BAR · MAIN DISHES · SIDE DISHES · DESSERTS · HYPOCALORIC · VEGAN

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

ESCANEA EL QR

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

	Monday - 16/11/2026		Tuesday - 17/11/2026		Wednesday - 18/11/2026		Thursday - 19/11/2026		Friday - 20/11/2026
	SOPA DE VERDURAS		CREMA DE ARVEJAS		CONSOMÉ AL ROMERO		CREMA DE COLIFLOR		SOPA DEL HUERTO
	ENSALADA DE APIO CON SÉSAMO ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE ZANAHORIA		ENSALADA DE BETARRAGA CON CEBOLLA PLUMA ENSALADA DE LECHUGA COSTINA ENSALADA DE REPOLLO CON CILANTRO		ENSALADA DE CHOCLO CON ARVEJITAS ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE COCHAYUYO CON CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA MIX 4 COLORES ENSALADA DE PAPINO ENSALADA DE TOMATE CILANTRO
	PECHUGA DE POLLO A LA CAMPESINA (JARDINERA) / PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA (N) RAVIOLES CON SALSA POMODORO		PULPA DE CERDO A LA MIEL / PULPA DE CERDO EN SU SALSA (N) PAPAS RELLENAS CON QUESO		ENCHILADAS CON SALSA GUACAMOLE ROLLITO DE MERLUZA RELLENA CON VERDURAS (A) / FIGURAS MARINAS (N)		GARBANZOS CON ARROZ PASTEL DE FIDEOS Y POLLO GRATINADOS		MILANESA DE POLLO PAPAS SUPREMA (VAC. MOLIDA, CEBOLLA CARAM, PAPAS BASTÓN, TOMATE)
	VERDURAS ASADAS		ARROZ CON SEMILLA DE AMAPOLA Y TOMATE VERDURAS ORIENTALES		GUISO DE ZAPALLO ITALIANO PURÉ DE PAPAS		ARROZ PRIMAVERA		PAPAS BASTÓN (HORNEADAS) PAPAS SALTEADAS (N)
	CREMA DE LIMÓN FRUTA NATURAL JALEA DIET QUEQUE MÁRMOL		COMPOTA DE PIÑA FRUTA NATURAL JALEA DIET TORTA DE DURAZNO		FRUTA NATURAL JALEA DIET PANQUEQUE RELLENO CON MANJAR TURRÓN DE ARÁNDANOS		FRUTA NATURAL JALEA DIET MOUSSE DE FRUTILLA PROFITEROLES		FRUTA NATURAL HELADO DE PALETA NATURAL JALEA DIET PIE DE LIMÓN
	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)		HUEVO CON ENSALADA MIXTA		FILETES DE POLLO GRILLE CON ENSALADA MIXTA		MOLDE DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA		CAUSA DE AVE CON ENSALADA MIXTA
	CALZONE ESPÁRRAGO, TOMATE Y TOFU		FOCACCIA VEGANA (ZAP. ITALIANO, TOMATE, TOFU)		ÑOQUIS DE POLENTA CON SALSA POMODORO		CROQUETAS DE SOYA (P.V.T.)		TOMATICÁN DE TOFU

	Monday - 23/11/2026		Tuesday - 24/11/2026		Wednesday - 25/11/2026		Thursday - 26/11/2026		Friday - 27/11/2026
	CREMA DE CHAMPIÑONES		SOPA DE CARNE CON SÉMOLA		CREMA DE CHOCLO		CONSOMÉ A LAS FINAS HIERBAS		CREMA DE TOMATE
	ENSALADA DE BRÓCOLI ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE COLIFLOR CON CILANTRO ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE BETARRAGA CON CILANTRO ENSALADA MIX 4 COLORES ENSALADA DE POROTOS N. CON CHOCLO		ENSALADA DE APIO Y ZANAHORIA ENSALADA MIX 4 COLORES ENSALADA DE PEPINO AL ORÉGANO		ENSALADA DE ARVEJITAS CON CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE TOMATE CON REPOLLO
	FETUCCINI CON SALSA DE ATÚN POLLO ASADO		HAMBURGUESA CASERA HUMITA EN OLLA CON PEBRE TOMATE		LENTEJAS GUISADAS CON ALBONDIGUITAS (OPCIONAL) SALTEADO DE CARNES A LA ORIENTAL		CROQUETA DE PAVO OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO		CANELONES BOLOÑESA PULPA DE CERDO ASADA
	ARROZ PERLA PEPERONATTA CON APIO		PAPAS RÚSTICAS (OLIVA Y FINAS HIERBAS) VERDURAS SALTEADAS		ARROZ DE SOFRITO PANACHE DE VERDURAS		QUIFAROS PEREJIL RATATOUILLE		CHOCLO AL GRATÍN PAPAS BASTÓN (HORNEADAS) PAPAS DORADAS (N)
	FLAN DE FRUTILLA FRUTA NATURAL JALEA DIET QUEQUE DE YOGURT		BIZCOCHO DE CHOCOLATE MANJAR FRUTA NATURAL JALEA DIET MOLDE DE MAICENA CON SALSA DE BERRIES		CHILENITOS FRUTA NATURAL JALEA DIET MACEDONIA		FRUTA NATURAL JALEA DIET KUCHEN DE FRUTILLA SUSPIRO LIMEÑO		FRUTA NATURAL HELADO DE PALETA NATURAL JALEA DIET ROLLITO DE CANELA
	MOLDE DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA		BOWL CÉSAR		TOMATE RELLENO CON PASTA DE JAMÓN, QUESILLO Y ACEITUNAS CON ENSALADA MIXTA		BROCHETA CAPRESSE CON ENSALADA MIXTA		BOWL DEL HUERTO
	HAMBURGUESA DE GARBANZOS		HUMITA EN OLLA		BARRITA DE TOFU MARINADO CON SEMILLA DE CHÍA Y SÉSAMO		TACO DE CARNE VEGETAL Y SALSA GUACAMOLE		HAMBURGUESA DE LENTEJAS

	Monday - 30/11/2026
	SOPA DEL HUERTO
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA ENSALADA DE REPOLLO Y MANZANA VERDE ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
	DADOS DE POLLO A LA CUERNAVACA (TOMATE, CEBOLLÍN)/FILETES DE POLLO SALTEADOS (N) /POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA
	ARROZ PERLA GRATÍN DE POROTOS VERDES
	BAVAROISE DE FRUTILLA BRAZO GITANO FRUTA NATURAL JALEA
	HUEVO CON ENSALADA MIXTA
	PASTELERA DE CHOCLO P.V.T

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

SOUP · SALAD BAR · MAIN DISHES · SIDE DISHES · DESSERTS · HYPOCALORIC · VEGAN