



SPORTS & ACADEMIES

	Monday 03	Tuesday 04	Wednesday 05	Thursday 06	Friday 07
Soup / Cream	Consomé de carne con fideos	Sopa de pollo con verduras	Crema de tomate	Consomé de cerdo con chuchoca	Crema de verdura
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga y rabanitos
	Ensalada de apio	Ensalada de pepino con salsa de yogurt	Ensalada de betarraga con perejil	Ensalada de arvejas con cebolla y cilantro	Ensalada de habas con diente de dragón
	Ensalada de repollo con aros de aceitunas	Ensalada de zanahoria	Ensalada de cochayuyo	Ensalada de tomate con repollo	Ensalada de primavera de verduras
	---	---	---	---	---
Main course 1	Strogonoff con Canutones con pesto de cilantro	Porotos a la campesina (verduras) con churrasco (opcional)	Croquetas de atún con Arroz con sofrito	Bistec de cerdo en su salsa con Quinoa mediterránea (verduras y sofrito)	Arma tu pasta Corbatitas - Fettuccini Salsa de Alfredo / Salsa boloñesa
Main course 2	Pavo a las finas hierbas con Panaché de verduras	Albóndigas árabes (con cilantro) con Verduras asadas	Charquicán con huevo (opcional)	Zapallo italiano relleno con pino de pollo, pimiento, choclo al gratín	
Vegan	Croqueta de lentejas con verduras y zapallo camote con Panaché	Porotos a la campesina (verduras)	Charquicán de verduras y *PVT	Quinotto de champiñones	Fettuccini con salsa boloñesa *PVT
	Rollo de bizcocho con pastelera	Kuchen de miga	Galleta delicia	Strudel de manzana	Torta casera de piña
Dessert	Flan de vainilla	Leche nevada	Avena con leche y frutos secos	Bavaroise	Suspiro limeño
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
	Cubos de queso gauda / Huevo con Ensaladas surtidas	Albondiguillas / Huevo con Ensaladas surtidas	Molde de atún / Huevo con Ensaladas surtidas	Croquetas de pollo / Huevo con Ensaladas surtidas	Cubos de jamón / Huevo con Ensaladas surtidas
Hypocaloric					

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES JUNIO COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$44.900

MES JUNIO COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$58.370

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K

Banco Santander

Cuenta Corriente 000 924 2777-3

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

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.

CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína





SAN NICOLAS DE MYRA - SENIOR LEVEL - STUDENTS

PERIOD FROM 10TH TO 14TH JUNE - 2024

WEEK 2

SPORTS & ACADEMIES

FATHER'S DAY

	Monday 10	Tuesday 11	Wednesday 12	Thursday 13	Friday 14
Soup / Cream	Sopa de carne con fideos	Consomé al huevo	Crema de zanahoria	Sopa de pollo con sémola	Consomé mixto al estragón
Salad bar	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga costina
	Ensalada de zanahoria rallada con espinaca	Ensalada de apio con manzana verde	Ensalada de porotos verdes con cebolla	Ensalada de zapallito italiano con sésamo	Ensalada de verduras chinas
	Ensalada de pepino	Ensalada jardinera de verduras	Ensalada de repollo mixto	Ensalada de brócoli	Ensalada de ceviche de cus - cus
	---	---	---	---	---
Main course 1	Lentejas guisadas con huevo lluvia (adorno)	Asado alemán con Arroz graneado	Merluza a la vizcaína con Puré de papas	Croqueta de pavo con salsa pomodoro con Arroz con sofrito	Pollo asado con Papas doradas al horno
Main course 2	Lomito de cerdo barbecue (ketchup light, ssa.humo, vinagre) con Fritos de verduras	Tallarín saltado (Spaguetti, Juliana de pollo, pimientos, cebolla frita caramelizada, casco de tomate)	Canelones de verduras	Omelette de palmito, choclo y aceitunas con Verduras asadas	Escalopa jamón y queso con Acelgas estofadas (horneada)
Vegan	Milanesa de zapallo italiano con Arroz	Tomaticán de verduras con *PVT con Papas asadas	Canelones de verduras	Zapallito italiano relleno con *PVT al gratin	Espirales con salsa mediterránea (tomate, zap.italiano, berenjenas y sofrito)
Dessert	Queque de manzana	Profiterol relleno con crema pastelera	Budín colegial	Panqueques con manjar	Empolvado
	Mousse de frutilla	Sémola con espejo de gelatina	Flan de chocolate	Molde de maicena con salsa de frambuesa	Leche asada
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hypocaloric	Varitas de merluza / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Rollito de jamón con salsa tártara / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Bifecitos de pollo / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Hamburguesa de garbanzos / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Ensalada César

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES JUNIO COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$44.900

MES JUNIO COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$58.370

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K

Banco Santander

Cuenta Corriente 000 924 2777-3

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

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.

CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína





SAN NICOLAS DE MYRA - SENIOR LEVEL - STUDENTS

PERIOD FROM 17TH TO 21TH JUNE - 2024

	Monday 17	Tuesday 18	SPORTS & ACADEMIES Wednesday 19	FERIADO DIA NACIONAL DE LOS PUEBLOS INDIGENAS Thursday 20	INTERFERIADO Friday 21
Soup / Cream	Crema de zapallo	Sopa de carne con polenta	Consomé al romero	---	---
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechugaS mixtas	Ensalada lechuga costina	---	---
	Ensalada de betarraga	Ensalada de tomate con perejil	Ensalada de pepino al ciboulette	---	---
	Ensalada de espinaca	Ensalada de cole slow	Ensalada bretona	---	---
	---	---	---	---	---
Main course 1	Ragout de vacuno con Puré de papas	Garbanzos guisados con Quinoa con mini Churrasquito de vacuno (opcional)	Merluza con salsa al ciboulette con Puré mixto	---	---
Main course 2	Tortellini con salsa napolitana	Bifecitos de pollo apanados con Verduras asadas	Fricandelas de vacuno con Gratin de verduras	---	---
Vegan	Hamburguesa de *PVT con Ratatouille	Pastel del pastor (pino de verduras)	Nugget de coliflor con Guiso de zapallo italiano	---	---
Dessert	Queque	Brazo de reina	Berlín horneado relleno con manjar	---	---
	Bavaroise frutilla	Sémola con jalea	Leche nevada	---	---
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	---	---
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	---	---
Hypocaloric	Cubos de queso gauda / Huevo con Ensaladas surtidas	Albondiguillas / Huevo con Ensaladas surtidas	Molde de atún / Huevo con Ensaladas surtidas	---	---

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES JUNIO COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$44.900

MES JUNIO COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$58.370

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K

Banco Santander

Cuenta Corriente 000 924 2777-3

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

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína





SAN NICOLAS DE MYRA - SENIOR LEVEL - STUDENTS

PERIOD FROM 24TH TO 28TH JUNE - 2024

	VACATION Monday 24	VACATION Tuesday 25	VACATION Wednesday 26	VACATION Thursday 27	VACATION Friday 28
Soup / Cream	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
Salad bar	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
Main course 1	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
Main course 2	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
Vegan	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
Dessert	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
Hypocaloric	---	---	---	---	---

(* PVT) = Proteína vegetal texturizada (carne de soya)

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES JUNIO COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$44.900

MES JUNIO COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$58.370

Transferencia o depósito a:

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K
Banco Santander
Cuenta Corriente 000 924 2777-3
Email: comedor-snm@giser.cl / pagos-snm@giser.cl

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.
CONTACTO COMEDOR Sebastián Canales | Email: comedor-snm@giser.cl

APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

