



SPORTS & ACADEMIES

	Monday 29	Tuesday 30	Wednesday 01	Thursday 02	Friday 03
Soup / Cream	---	---	---	Sopa de carne con verduras	Crema de zapallo mixto
Salad bar	---	---	---	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechugas mixtas
	---	---	---	Ensalada de pepino	Ensalada de betarraga
	---	---	---	Ensalada de zanahoria con arvejitas	Ensalada de zapallo italiano rallado
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
Main course 1	---	---	---	Lentejas estofadas (verduras) con Huevo duro lluvia	Hamburguesa casera con Papas fritas (horneadas)
Main course 2	---	---	---	Escalopa de queso con Ratatouille	Filetitos de pavo a la vizcaína (tomate, perejil) con Primavera de verduras
Vegan	---	---	---	Lentejas estofadas con semilla de sésamo tostada (adorno)	Hamburguesa de porotos negros marinado con semillas con Papas fritas
Dessert	---	---	---	Queque de avena	Eclair con manjar
	---	---	---	Yogurt con fruta	Crema catalana
	---	---	---	Fruta natural	Fruta natural
	---	---	---	Jalea Light	Jalea Light
Hypocaloric	---	---	---	Rollito de jamón con salsa tártara / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Minibrochetas de queso, tomate cherry y albahaca / Huevo duro con Ensalada surtidas

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

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES ABRIL COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$71.840

MES ABRIL COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$89.800

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 06TH TO 10TH MAY - 2024

SPORTS & ACADEMIES

	Monday 06	Tuesday 07	Wednesday 08	Thursday 09	Friday 10
Soup / Cream	Consomé al huevo	Crema de ave	Sopa de carne con sémola	Crema de espárrago	Consomé a las finas hierbas
Salad bar	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de apio	Ensalada de lechuga	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de repollo
	Ensalada de tomate	Ensalada de pepino con orégano	Ensalada de arvejas y pimiento rojo	Ensalada de betarraga	Ensalada de tomate a la chilena
	Ensalada de apio	Ensalada de pebre de mote	Ensalada de zanahoria hilo	Ensalada de zapallo italiano rallado	Ensalada de choclo con pimentón
	---	---	---	---	---
Main course 1	Salteado de carnes mixtos con Arroz árabe	Garbanzos con albondiguilla de vacuno (opcional)	Rollito de merluza con salsa al limón con Puré de papas	Pavo al jugo con Espirales	Cerdo saltado (juliana de cerdo, cebolla, tomate) con Papas rústicas
Main course 2	Tortellini con salsa Alfredo	Nugget de pollo con salsa española (natural) con Verduras estofadas	Omelette de tomate, choclo y aceitunas con Verduras salteadas	Zapallito italiano relleno al gratín	Quesadilla con pebre de tomate
Vegan	Strogonoff de verduras y *PVT con Papas doradas	Spaguetti con boloñesa de *PVT	Charquicán de verduras con almendras laminadas	Zapallito italiano relleno con pino de *PVT al gratín	Hamburguesa de porotos negros
Dessert	Muffins de bicolor	Galleta delicia	Alfajor	Budín colegial	Torta de yogurt
	Merengón de mora	Leche nevada	Flan de lúcuma	Crema de coco	Bavaroise
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hypocaloric	Rollito de queso gauda / Huevo con Ensaladas surtidas	Albóndigas de vacuno / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Juliana de vacuno / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Falafel / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Molde de atún / Huevo duro con Ensaladas surtidas

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

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES ABRIL COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$71.840

MES ABRIL COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$89.800

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



SPORTS & ACADEMIES

	Monday 13	Tuesday 14	Wednesday 15	Thursday 16	Friday 17
Soup / Cream	Crema zanahoria	Consomé de pollo con clara de huevo	Sopa carne con sémola	Crema bretona	Sopa del huerto (verduras)
Salad bar	Ensalada de lechuga	Ensalada lechuga escarola	Ensalada de lechugas costina	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga
	Ensalada de zanahoria con cilantro	Ensalada de apio	Ensalada de brócoli	Ensalada de zapallo italiano rallado con sésamo	Ensalada de pepino
	Ensalada de coliflor	Ensalada de pepino con salsa de yogurt	Ensalada de tomate con cebolla	Ensalada de papas con mayonesa	Ensalada de betarraga
	---	---	---	---	---
Main course 1	Pechuga de pollo a la naranja con Quifaros	Cancato de merluza con Arroz con cilantro	Porotos a la chilena (tallarines) con mini churrasco (opcional)	Asado alemán con salsa española con Arroz árabe	Chicken Strips (filetillos de pollo apanado) con Papas fritas (horneadas) Salsa de yogurt al cilantro
Main course 2	Pastel de papas	Carbonada	Dados de pavo al curry con Gratin de berenjena y choclo	Tortilla de espárrago con Verduras al vapor	Lasaña de jamón y queso
Vegan	Pastel del pastor (pino de verduras y *PVT)	Arroz mediterráneo (berenjenas, coliflor, concentrado de tomate, porotos verdes, tomate)	Porotos a la chilena (tallarines)	Guiso de acelgas (* PVT) con Papas fritas	Lasaña con boloñesa de lentejas
Dessert	Rollo de bizcocho con pastelera	Queque yogurt	Crepes rellenos con frutas	Volteado de durazno	Empolvado
	Flan de chocolate	Espuma de frutilla	Pera asada	Sémola con leche con salsa de frambuesas	Molde de maicena bicolor
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hypocaloric	Cubos de jamón / Huevo con Ensaladas surtidas	Mini croquetas de garbanzos / Huevo con Ensaladas surtidas	Varitas de merluza / Huevo con Ensaladas surtidas	Cubos de queso / Huevo con Ensaladas surtidas	Mini hamburguesas de porotos negros / Huevo con Ensaladas surtidas

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

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES ABRIL COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$71.840

MES ABRIL COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$89.800

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 20TH TO 24TH MAY - 2024

DAY OF NAVAL GLORIES

SPORTS & ACADEMIES

	Monday 20	Tuesday 21	Wednesday 22	Thursday 23	Friday 24
Soup / Cream	---	---	Consomé con eneldo	Sopa de pollo con fideos	Crema de acelga
Salad bar	---	---	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechuga	Ensaladas mix cuatro colores
	---	---	Ensalada de zanahoria rallada	Ensalada de cole-slow	Ensalada de habas con cebolla
	---	---	Ensalada de apio con rabanito	Ensalada de betarraga	Ensalada de tomate con perejil
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
Main course 1	---	---	Hamburguesa de pollo con salsa pomodoro con Arroz graneado	Lomito de cerdo mechado con Canutones	Milanesa de pechuga pavo con Papas salteadas a las finas hierbas
Main course 2	---	---	Arvejado de vacuno	Lentejas guisadas con albondiguillas (opcional)	Gohan (nugget de salmón, arroz, dados de queso, palta, tomate y ssa. de yogurt al cilantro)
Vegan	---	---	Hamburguesa de verduras con zapallo camote con Arroz graneado	Lentejas guisadas	Empanada Siciliana (tomate, queso y albahaca)
Dessert	---	---	Brazo de reina	Cocadas	Pie de limón
	---	---	Merengón de manzana	Sémola con espejo de gelatina	Bavaroise de frutillas
	---	---	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural
	---	---	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hypocaloric	---	---	Queso fresco / Huevo con Ensaladas surtidas	Molde de atún / Huevo duro con Ensaladas surtidas	Queso fresco / Huevo con ensaladas surtidas

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

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES ABRIL COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$71.840

MES ABRIL COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$89.800

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



SPORTS & ACADEMIES

MEXICAN MENU

	Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 31
Soup / Cream	Sopa juliana de verduras	Consomé al romero	Crema de arvejas	Consomé de carne (con cilantro)	Crema de tomate
Salad bar	Ensalada de lechuga costina	Ensalada de lechugas mixtas	Ensalada de lechugas escarola	Ensalada de lechuga mix cuatro colores	Ensalada de zanahoria y elote
	Ensalada de apio con sésamo tostado	Ensalada de zapallito italiano rallado	Ensalada de repollo con aros de aceituna	Ensalada de betarraga	Ensalada diente de dragón y zanahoria hilo
	Ensalada de betarraga cubo	Ensalada de acelga, tomate y zanahoria	Ensalada de porotos verdes	Ensalada de tomate con cilantro	Ensalada de primavera de verduras
	---	---	---	---	---
Main course 1	Ragout de vacuno con Arroz graneado	Albóndigas de pavo con salsa pomodoro con Spaguetti	Garbanzos con escalopín de cerdo (opcional)	Merluza apanada con Puré de papas	Enchiladas de carnes mixtas pollo - cerdo (tortillas de trigo, pollo desmenuzado / cerdo, porotos negros, repollo mixto, zanahoria, lechuga, queso) acompañado con Salsa de guacamole / Salsa ranchera roja (salsa de tomates / Salsa pico de gallo (pebre)
Main course 2	Pulpa de cerdo con salsa de tomillo con Guiso de porotos verdes	Guiso de acelgas con carne y Papas doradas	Filetes de pollo al jugo con Primavera de verduras	Spaguetti con salsa boloñesa	Tacos rellenos de *PVT (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria) con Salsa de guacamole
Vegan	Estofado de verduras con almendras laminadas	Tortilla de papa Rösti (papa rallada) con Verduras asadas	Hamburguesa de garbanzos con Primavera de verduras	Spaguetti con salsa boloñesa de *PVT	Polvorones mexicanos (galletitas de mantequilla y nuez con azúcar flor)
Dessert	Muffins de plátano	Rollo gitano (mermelada)	Budín de colegial	Panqueques con manjar	Flan de caramelo
	Yogurt con frutas	Mousse de chocolate	Sémola con jalea	Maicena con salsa de frutillas	Fruta natural
	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Fruta natural	Jalea Light
	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light	Jalea Light
Hypocaloric	Cubos de jamón / Huevo con Ensaladas surtidas	Bastones de polenta asada / Huevo con Ensaladas surtidas	Queso fresco marinado / Huevo con Ensaladas surtidas	Croquetas de porotos negros / Huevo con Ensaladas surtidas	Falafel / Huevo con Ensaladas surtidas

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

El formato de operación es por Pago Anticipado

VALOR DIARIO \$4.490

MES ABRIL COMPLETO (SIN MIÉRCOLES) \$71.840

MES ABRIL COMPLETO (CON MIÉRCOLES) \$89.800

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