



Más verduras, *Más Vida*

descubre la importancia
de consumir verduras para
mantenerte saludable



DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Santander

Rut: 78.542.610-k Cuenta Corriente: 0000 9242777-3

pagossnm@giser.cl

CONTACTO COMEDOR SEBASTIÁN CANALES

comedor-snm@giser.cl

Nuestras líneas de producción NO SON LIBRES de ALÉRGENOS



PESCADO



LECHE



HUEVOS



GLUTEN



MARISCOS



SOYA



FRUTOS SECOS



Menú San Nicolás de Myra | 2025

JUNIOR | Week from 03th al 07th of november

WEEK 1	Monday - 03/11/2025	Tuesday - 04/11/2025	Wednesday - 05/11/2025	Thursday - 06/11/2025	Friday - 07/11/2025
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE POROTOS VERDES	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PASAS	ENSALADA DE CUS CUS
MAIN DISH	FIGURAS MARINAS	PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES	MILANESA DE CERDO	POROTOS A LA CHILENA	WRAPS NAPOLITANO CON GUACAMOLE
SIDE DISH	PURÉ MIXTO	ARROZ CRIOLLO	PAPAS ASADAS CON PEREJIL Y OLIVA	ESCALOPÍN DE POLLO	PAPAS BASTÓN
DESSERTS	JALEA	SÉMOLA CON ESPEJO DE JALEA	QUEQUE DE YOGURT	FLAN DE VANILLA CON SALSA DE CHOCOLATE	HELADO DE PALETA NATURAL

Campaña alimentación

Más verduras,
Más Vida



ESCANEA EL QR

Descubre la importancia del consumo regular de verduras para mejorar tu vida



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

\$ 94.600 Con miércoles
\$ 75.680 Sin miércoles

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

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

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Minuta conforme
a la ley N° 20.606

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

pagossnm@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES

comedor-snm@giser.cl

Casino: +569 61662303

GISER



Menú San Nicolás de Myra | 2025

JUNIOR | Week from 10th al 14th of november

WEEK 2	Monday - 10/11/2025	Tuesday - 11/11/2025	Wednesday - 12/11/2025	Thursday - 13/11/2025	Friday - 14/11/2025
SALAD BAR	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA	ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO RALLADO CON SÉSAMO	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA CON ESPINACAS
MAIN DISH	LOMITO DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS	CROQUETAS DE ATÚN	LENTEJAS GUISADAS	FILETES DE POLLO A LA ORIENTAL (VERDURAS CHINAS)	SUPREMA DE POLLO
SIDE DISH	MOSTACCIOLI AL PESTO	PURÉ DE PAPAS	ESCALOPÍN DE CERDO	SPAGUETTI AL PEREJIL	PAPAS BASTÓN
DESSERTS	MERENGÓN DE FRAMBUESA	FRUTA NATURAL	JALEA CON LECHE	BUDÍN DE PLÁTANO	HELADO DE PALETA NATURAL

Campaña alimentación

Más verduras,
Más Vida



ESCANEA EL QR

Descubre la importancia del consumo regular de verduras para mejorar tu vida



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

\$ 94.600 Con miércoles
\$ 75.680 Sin miércoles

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

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

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Minuta conforme
a la ley N° 20.606

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno



pagossnm@giser.cl

GISER

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES



comedor-snm@giser.cl



Casino: +569 61662303



Menú San Nicolás de Myra | 2025

JUNIOR | Week from 17th al 21th of november

WEEK 3	Monday - 17/11/2025	Tuesday - 18/11/2025	Wednesday - 19/11/2025	Thursday - 20/11/2025	Friday - 21/11/2025
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE POROTO VERDE CON TOMATE	ENSALADA DE CHOCLO CON SLICE DE PIMIENTO	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE COLESLAW
MAIN DISH	PARMENTIER DE VACUNO (CHAMPIÑONES, POROTO VERDE, SOFRITO)	LOMITO DE CERDO BARBECUE	POROTOS GRANADOS AL PILCO	VARITAS DE PESCADO	SANDWICH AS (PAN COMPLETO, CHURRASCO, TOMATE, PALTA)
SIDE DISH	MOSTACCIOLI AL ORÉGANO	ARROZ PRIMAVERA	ESCALOPÍN DE POLLO	ARROZ PERLA	
DESSERTS	JALEA	COMPOTA DE PERA	GALLETÓN DE AVENA	FRUTA NATURAL	HELADO DE PALETA NATURAL

Campaña alimentación

Más verduras,
Más Vida



ESCANEA EL QR

Descubre la importancia del consumo regular de verduras para mejorar tu vida



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

\$ 94.600 Con miércoles
\$ 75.680 Sin miércoles

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

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

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Minuta conforme
a la ley N° 20.606

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

pagossnm@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES

comedor-snm@giser.cl

Casino: +569 61662303

GISER



Menú San Nicolás de Myra | 2025

JUNIOR | Week from 24th al 28th of november

WEEK 4	Monday - 24/11/2025	Tuesday - 25/11/2025	Wednesday - 26/11/2025	Thursday - 27/11/2025	Friday - 28/11/2025
SALAD BAR	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	ENSALADA DE COLIFLOR CON CILANTRO	ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE PEPINO AL ORÉGANO	ENSALADA DE TOMATE
MAIN DISH	PULPA DE CERDO ASADA	SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA	FIGURAS MARINAS	POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA	PAPAS SUPREMA (CARNE VACUNO MOLIDA, CEBOLLA CARAMELIZADA, PAPAS BASTÓN, TOMATE)
SIDE DISH	ARROZ ÁRABE		ARROZ PRIMAVERA	ESCALOPÍN DE POLLO	
DESSERTS	JALEA	ROLLO DE CHOCOLATE	FRUTA NATURAL	MOLDE DE MAICENA CON SALSA DE MARACUYÁ	HELADO DE PALETA NATURAL

Campaña alimentación

Más verduras,
Más Vida



ESCANEA EL QR

Descubre la importancia del consumo regular de verduras para mejorar tu vida



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

\$ 94.600 Con miércoles
\$ 75.680 Sin miércoles

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

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

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Minuta conforme
a la ley N° 20.606

pagossnm@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES

comedor-snm@giser.cl

Casino: +569 61662303

GISER