

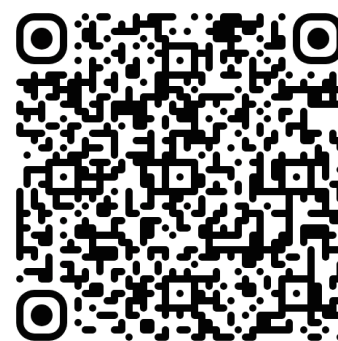


Menú San Nicolás de Myra



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

SENIOR | 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
SOUP	SOPA DE CARNE CON ARROZ	CREMA DE VERDURA	CONSOMÉ AL CIBOULETTE	CREMA DE TOMATE	SOPA DEL CHEF
SALAD BAR	ENSALADA DE CHOCLO CON ARVEJITAS	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE LECHUGA CON ESPINACAS	ENSALADA DE ARVEJITAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE CUS CUS
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA MIX DE LEGUMBRES	ENSALADA DE POROTOS VERDES	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE LECHUGA Y RÚCULA
	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE Y PASAS	ENSALADA DE POROTOS VERDES
MAIN DISHES	MERLUZA APANADA	PAPAS RELLENAS CON JAMÓN Y QUESO	MILANESA DE CERDO	ALBÓNDIGAS CON SALSA POMODORO	CHURRASCO DE VACUNO
	OMELETTE DE ESPÁRRAGOS Y QUESO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES	SALTEADO DE CARNES MIXTAS	POROTOS A LA CHILENA	WRAPS NAPOLITANO CON GUACAMOLE
SIDE DISHES	PURÉ MIXTO	ARROZ CRIOLLO	PAPAS ASADAS CON PEREJIL Y OLIVA	ARROZ CON SOFRITO	PAPAS BASTÓN
	VERDURAS AL VAPOR CON CUS CUS	PEBRE DE TOMATE (ACOMPANAMIENTO)	POLENTA ASADA CON ALBAHACA	ESCALOPÍN DE POLLO	RATATOUILLE
DESSERTS	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	COCADA DE BIZCOCHO	FRUTA NATURAL
	JALEA	JALEA	FRUTA CON YOGURT	FLAN DE VANILLA CON SALSA DE CHOCOLATE	HELADO DE PALETA NATURAL
	MOUSSE DE FRAMBUESA	SÉMOLA CON ESPEJO DE JALEA	JALEA CON LECHE	FRUTA NATURAL	JALEA
	TORTA DE BIZCOCHO MANJAR	STRUDEL DE MANZANA	QUEQUE DE YOGURT	JALEA	PANQUEQUE RELLENO CON MANJAR
HYPOCALORIC	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)	BOWL ENSALADA AIDA (HUEVO, ALCACHOFA, TOMATE)	QUESO FRESCO CON ENSALADA MIXTA	HUEVO RELLENO AL PIMIENTO CON ENSALADA MIXTA	TOMATE REINA CON ENSALADA MIXTA
VEGAN	SPAGUETTI BOLOÑESA (PVT)	CROQUETAS DE POROTOS NEGROS	FAJITA VEGANA (*P.V.T., CHOCLO, LECHUGA Y GUACAMOLE)	FALÁFEL CON SALSA DE PESTO AL CILANTRO	CHORRILLANA DE VERDURAS CON PAPAS BASTÓN

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

SENIOR | 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
SOUP	CREMA DE CHOCLO	CONSOMÉ CAROLINA	SOPA DE CERDO CON CHUCHOCA	CREMA DE LENTEJAS	CONSOMÉ AL HUEVO
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA PICADA	ENSALADA DE HABAS CON CEBOLLA Y CILANTRO	ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE CUS CUS MEDITERRÁNEO	ENSALADA DE COLIFLOR
	ENSALADA DE REPOLLO MORADO	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA	ENSALADA DE TOMATE Y ALBAHACA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE LECHUGA CON ESPINACAS
	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO RALLADO CON SÉSAMO	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	ENSALADA DE TOMATE
MAIN DISHES	LOMITO DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS	CROQUETAS DE ATÚN	HAMBURGUESA CASERA	FILETES DE POLLO A LA ORIENTAL (VERDURAS CHINAS)	CALZONE SICILIANO (TOMATE, QUESO Y ALBAHACA)
	STROGONOFF DE VACUNO	SPAGUETTI CON SALSA ALFREDO	LENTEJAS GUIADAS	ZAPALLITO ITALIANO RELLENO CON PINO DE JAMÓN DE PAVO AL GRATÍN	SUPREMA DE POLLO
SIDE DISHES	MOSTACCIOLI AL PESTO	BOUQUETIER DE VERDURAS	ARROZ GRANEADO	SPAGUETTI AL PEREJIL	PAPAS BASTÓN
	RATATOUILLE	PURÉ DE PAPAS	ESCALOPÍN DE CERDO		VERDURAS ASADAS
DESSERTS	BRAZO DE REINA	FRUTA NATURAL	BIZCOCHO CON MERMELADA	BUDÍN DE PLÁTANO	FRUTA NATURAL
	FRUTA NATURAL	JALEA	FRUTA NATURAL	COMPOTA DE MANZANA Y PERA	HELADO DE PALETA NATURAL
	JALEA	LECHE NEVADA	JALEA CON LECHE	FRUTA NATURAL	JALEA
	MERENGÓN DE FRAMBUESA	PANQUEQUE RELLENO CON MERMELADA	JALEA	JALEA	PIE DE LIMÓN
HYPOCALORIC	MOLDE DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA	ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO COCIDO CON ENSALADA MIXTA	TOMATE RELLENO CON QUESILLO CON ENSALADA MIXTA	BROCHETA CAPRESSE TOMATE, QUESO, ALBAHACA CON ENSALADA MIXTA	HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA
VEGAN	CURRY DE LENTEJAS (*P.V.T., ARROZ, PAPAS, BERENJENAS, CURRY)	FAJITA VEGANA (*P.V.T., CHOCLO, LECHUGA Y GUACAMOLE)	CHARQUICÁN DE VERDURAS Y P.V.T.	CARBONADA DE VERDURAS CON QUINOA	PANQUEQUE BOLOÑESA (PVT)

Campaña alimentación

Más verduras,

Más Vida



ESCANEA EL QR

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



GISER

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



pagosnm@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES



comedor-snm@giser.cl



Casino: +569 61662303



Menú San Nicolás de Myra | 2025

SENIOR | 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
SOUP	CREMA DE BRÓCOLI	SOPA DE VACUNO CON QUINOA	CONSOMÉ DE AVE	CREMA DE APIO	SOPA CARBONADA DE VERDURAS
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA	ENSALADA DE CHOCLO CON SLICE DE PIMIENTO	ENSALADA DE COCHAYUYO CON CEBOLLA	ENSALADA DE CHOCLO TOMATE
	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE PEBRE MOTE	ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE COLESLAW
	HABAS CON CEBOLLITA Y PEREJIL	ENSALADA DE POROTO VERDE CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA MIX 4 COLORES
MAIN DISHES	QUESILLO APANADO CON SÉSAMO	LOMITO DE CERDO BARBECUE	FRICANDELAS DE VACUNO	CANCATO DE MERLUZA	SANDWICH AS (PAN COMPLETO, CHURRASCO, TOMATE, PALTA)
	PARMENTIER DE VACUNO (CHAMPIÑONES, POROTO VERDE, SOFRITO)	PASTEL DE PAPAS	POROTOS GRANADOS AL PILCO	PANQUEQUES RELLENOS DE ESPINACA Y CHOCLO	HUMITA EN OLLA CON PEBRE
SIDE DISHES	MOSTACCIOLI AL ORÉGANO	ARROZ PRIMAVERA	ESCALOPÍN DE POLLO	ARROZ PERLA	PAPAS BASTÓN
	RATATOUILLE	BOUQUETIER DE VERDURAS	PURÉ DE PAPAS	VERDURAS ASADAS	
DESSERTS	COMPOTA DE PIÑA	ALFAJOR SIN AZÚCAR	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL
	FRUTA NATURAL	COMPOTA DE PERA	GALLETÓN DE AVENA	JALEA	HELADO DE PALETA NATURAL
	JALEA	FRUTA NATURAL	JALEA	PROFITEROLES CON PASTELERA	JALEA
	MUFFINS FRUTOS DEL BOSQUE	JALEA	MOUSSE DE MARACUYÁ	SÉMOLA CON ESPEJO DE JALEA	TORTA 3 LECHE
HYPOCALORIC	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)	HUEVO RELLENO AL PIMIENTO CON ENSALADA MIXTA	ROLLITOS DE QUESO GAUDA CON ENSALADA MIXTA	TOMATE RELLENO CON QUESILLO CON ENSALADA MIXTA	HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA
VEGAN	HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y SÉSAMO	TACO DE CARNE VEGETAL Y SALSA GUACAMOLE	ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON QUINOA Y PINO DE CHAMPIÑONES	FALÁFEL CON SALSA DE PESTO AL CILANTRO	PASTEL DE PAPAS (*PVT)

Campaña alimentación

Más verduras,
Más Vida



ESCANEA EL QR

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



GISER

APORTES NUTRICIONALES

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

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

Nuestras líneas de producción no son libres de alérgenos



*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



pagosnm@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES



comedor-snm@giser.cl



Casino: +569 61662303



Menú San Nicolás de Myra | 2025

SENIOR | 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
SOUP	CONSOMÉ AL ENELDO	SOPA DE VERDURAS CON HUEVO	CREMA DE CHAMPIÑONES	CONSOMÉ A LAS FINAS HIERBAS	CREMA DE ARVEJAS
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE COLIFLOR CON CILANTRO	ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE ARVEJITAS CON CEBOLLA
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	ENSALADA DE PEPINO AL ORÉGANO	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE POROTOS NEGROS CON CHOCLO	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PASAS	ENSALADA DE TOMATE
MAIN DISHES	PULPA DE CERDO ASADA	BIFECITOS DE POLLO ARVEJADOS	STROGONOFF DE CARNES MIXTAS(VACUNO, POLLO)	ASADO ALEMÁN CON SALSA DE CHAMPIÑONES	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA
	TORTILLA CHACARERA	SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA	ROLLITO DE MERLUZA TOMATE Y ALBAHACA	POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA	PAPAS SUPREMA (CARNE VACUNO MOLIDA, CEBOLLA CARAMELIZADA, PAPAS BASTÓN, TOMATE)
SIDE DISHES	ARROZ ÁRABE	PAPAS RÚSTICAS	ARROZ PRIMAVERA	ESCALOPÍN DE POLLO	GUISO DE VERDURAS
	GUISO DE ZAPALLO ITALIANO		PANACHÉ DE VERDURAS	QUIFAROS AL OLIVA	PAPAS BASTÓN
DESSERTS	BIZCOCHO RELLENO CON PASTELERA Y FRAMBUESA	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	CHILENITOS	BROWNIE
	FLAN DE FRUTILLA	JALEA	HUESILLOS CON MOTE SIN AZUCAR	FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL
	FRUTA NATURAL	LECHE ASADA	JALEA	JALEA	HELADO DE PALETA NATURAL
	JALEA	ROLLO DE CHOCOLATE	TARTA DE MANZANA	MOLDE DE MAICENA CON SALSA DE MARACUYÁ	JALEA
HYPOCALORIC	DADOS DE QUESO FRESCO CON ENSALADA MIXTA	ROLLITO DE JAMÓN DE PAVOCOCIDO CON ENSALADA MIXTA	MOLDE DE ATÚN MARINADO AL ENELDO CON ENSALADA MIXTA	OMELETTE DE POROTOS VERDES CON ENSALADA MIXTA	DADOS DE JAMÓN Y QUESO CON SALSA GUACAMOLE CON ENSALADA MIXTA
VEGAN	BARRITA DE QUINOA	TOMATICÁN (PVT)	FAJITA VEGANA (*P.V.T., CHOCLO LECHUGA Y GUACAMOLE)	BARRITA DE TOFU MARINADO CON SEMILLA DE CHIA Y SÉSAMO	SPAGUETTI BOLOÑESA (PVT)

Campaña alimentación

Más verduras,
Más Vida



ESCANEA EL QR

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



GISER

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