



Menú San Nicolás de Myra



MINUTA SEPTIEMBRE

Mes de consumo responsable de azúcar

ESCANEA EL QR

y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



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 01st al 05th of septiembre

WEEK 1	Monday - 01/09/2025	Tuesday - 02/09/2025	Wednesday - 03/09/2025	Thursday - 04/09/2025	Friday - 05/09/2025
SOUP	CREMA DE ARVEJAS	SOPA DE CARNE CON VERDURAS	CREMA DE ZAPALLO CAMOTE NATURAL	SOPA DE POLLO CON SÉMOLA	CREMA DE COLIFLOR
SALAD BAR	ENSALADA DE COLIFLOR CON ACEITUNA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE ARVEJITAS CON ZANAHORIA HILO	ENSALADA DE APIO CON MANZANA VERDE	ENSALADA DE LECHUGA Y RÚCULA
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE ZANAHORIA CON RÚCULA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE PEPINO CON CHOCLO Y PIMENTÓN
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	ENSALADA MIX DE LEGUMBRES	ENSALADA DE REPOLLO MORADO	ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE ZANAHORIA
MAIN DISHES	CROQUETA DE PAVO	LOMITO DE CERDO AL ORÉGANO	MILANESA DE POLLO	GARBANZOS GUIADOS CON ESCALOPIN DE CERDO (OPCIONAL)	CALZONE SICILIANO (TOMATE, QUESO Y ALBAHACA)
	GOULASH DE VACUNO	ZAPALLITO ITALIANOS RELLENO CON PINO AL GRATÍN	MERLUZA A LA MAULINA	HAMBURGUESA CASERA	WRAPS DE POLLO
SIDE DISHES	ARROZ ÁRABE	PAPAS CUBOS AL PEREJIL	ARROZ CON CIBOULETTE	ESPIRALES	NACHOS CASEROS
	VERDURAS AL GRATÍN		VERDURAS ESTOFADAS		PAPAS BASTÓN
DESSERTS	ENSALADA DE FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL	AVENA CON LECHE	FRUTA NATURAL	HELADO DE PALETA NATURAL (MIX SABORES)
	JALEA	JALEA	JALEA	JALEA	JALEA
	MOUSSE DE FRUTILLA	SÉMOLA CON LECHE Y SALSA DE FRAMBUESA	MACEDONIA	MAICENA CON LECHE Y SALSA DE NARANJA	MACEDONIA
	TORTA DE PIÑA	TARTA DE MANZANA	TARTELETA DE FRUTILLA	PROFITEROLES CON PASTELERA	PIE DE YOGURT
HYPOCALORIC	ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO COCIDO CON ENSALADA MIXTA	MOLDE DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA	BROCHETA CAPRESSE (TOMATE, QUESO, ALBAHACA) / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	OMELETTE CHOCLO, ZANAHORIA Y PIMIENTO CON ENSALADA MIXTA	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)
VEGAN	SPAGUETTI BOLOÑESA (PVT)	GUIZO DE HABAS (HABAS, ZANAHORIA, PAPA, SOFRITO, PAN, PEREJIL)	CROQUETAS DE POROTOS NEGROS	GARBANZOS GUIADOS	BURRITO PVT, POROTOS NEGROS, CEBOLLA, LECHUGA Y GUACAMOLE

Mes del
consumo
responsable
de azúcar

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



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

\$52.030 Con miércoles
\$42.570 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

ISER



Menú San Nicolás de Myra | 2025

SENIOR | Week from 08th al 12th of septiembre

WEEK 2	Monday - 08/09/2025	Tuesday - 09/09/2025	Wednesday - 10/09/2025	Thursday - 11/09/2025	Friday - 12/09/2025
SOUP	DAY WITHOUT STUDENTS - ANIVERSARY	DAY WITHOUT STUDENTS - ANIVERSARY	DAY WITHOUT STUDENTS - ANIVERSARY	DAY WITHOUT STUDENTS - ANIVERSARY	DAY WITHOUT STUDENTS - ANIVERSARY
SALAD BAR					
MAIN DISHES					
SIDE DISHES					
DESSERTS					
HYPOCALORIC					
VEGAN					

Mes del
**consumo
responsable
de azúcar**

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



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

\$52.030 Con miércoles

\$42.570 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



Menú San Nicolás de Myra | 2025

SENIOR | Week from 15th al 19th of septiembre

WEEK 3	Monday - 15/09/2025	Tuesday - 16/09/2025	Wednesday - 17/09/2025	Thursday - 18/09/2025	Friday - 19/09/2025
SOUP	HOLIDAY: NATIONAL FESTIVALS	HOLIDAY: NATIONAL FESTIVALS	HOLIDAY: NATIONAL FESTIVALS	HOLIDAY: NATIONAL FESTIVALS	HOLIDAY: NATIONAL FESTIVALS
SALAD BAR					
MAIN DISHES					
SIDE DISHES					
DESSERTS					
HYPOCALORIC					
VEGAN					

Mes del
consumo
responsable
de azúcar

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



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

\$52.030 Con miércoles
\$42.570 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

SENIOR | Week from 22th al 26th of septiembre

WEEK 4	Monday - 22/09/2025	Tuesday - 23/09/2025	Wednesday - 24/09/2025	Thursday - 25/09/2025	Friday - 26/09/2025
SOUP	DAY WITHOUT STUDENTS	SOPA DE POLLO CON VERDURAS Y HUEVO	CREMA DE LEGUMBRES	CONSUME AL PEREJIL	CREMA DE CHOCLO
SALAD BAR		ENSALADA DE BRÓCOLI	ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE APIO CON RABANITOS	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE CEBOLLA ASADA	ENSALADA DE BRÓCOLI	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
		ENSALADA DE REPOLLO MIXTO Y PASAS	ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE VERDURAS ASADAS
MAIN DISHES		BIFECITOS DE POLLO ARVEJADOS	LASAÑA DE POLLO	ASADO ALEMÁN	FOCACCIA NAPOLITANA (JAMÓN PAVO, TOMATE, QUESO, ALBAHACA)
		MERLUZA CON TOMATE Y ALBAHACA	LOMITO DE CERDO AL ROMERO	LENTEJAS GUIADAS CON ESCALOPÍN DE CERDO (OPCIONAL)	SALTEADO DE CARNES MIXTAS
SIDE DISHES		CHOCLO A LA MANTEQUILLA	ARROZ EXÓTICO (TOMATE Y AMAPOLAS)	CANUTONES AL OLIVA	NACHOS CASEROS
		PAPAS RÚSTICAS (OLIVA Y FINAS HIERBAS)			PAPAS BASTÓN
DESSERTS		FRUTA NATURAL	BAVAROISE DE FRAMBUESA	CIRUELAS CON MOTE SIN AZÚCAR	JALEA
		JALEA	COCADA DE BIZCOCHO	JALEA	MACEDONIA
		MAICENA CON LECHE CON SALSA DE FRAMBUESA	ENSALADA DE FRUTA NATURAL	MOUSSE DE MARACUYA	SUSPIRO LIMEÑO
		PANQUEQUE RELLENO CON MANZANA CARAMELIZADA	JALEA	QUEQUE DE ZANAHORIA Y SEMILLA DE AMAPOLA	TORTA SELVA NEGRA
HYPOCALORIC		DADOS DE QUESO FRESCO MARINADOS AL ENELDO / HUEVO DURO Y ENSALADA MIXTA	HUEVO DURO / FALAFEL CON ENSALADA MIXTA	ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO COCIDO / HUEVO DURO CON ENSALADAS MIXTAS	MEDIA PALTA CON ATÚN / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA
VEGAN		ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON QUINOA Y PINO DE CHAMPIÑONES	BERENJENAS APANADAS	LENTEJAS GUIADAS	ESPIRALES CON SALSA MEDITERRANEA (BERENJENAS, ZAPALLO ITALIANO, TOMATE)

Mes del
consumo
responsable
de azúcar

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



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

\$52.030 Con miércoles

\$42.570 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



Menú San Nicolás de Myra | 2025

SENIOR | Week from 29th al 03th of octubre

WEEK 5	Monday - 29/09/2025	Tuesday - 30/09/2025	Wednesday - 01/10/2025	Thursday - 02/10/2025	Friday - 03/10/2025
SOUP	SOPA DEL CHEF	CREMA DE ZANAHORIA			
SALAD BAR	ENSALADA DE APIO CON SÉSAMO	ENSALADA DE CHOCLO CON SLICE DE PIMIENTO			
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA			
	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE TOMATE Y RÚCULA			
MAIN DISHES	PECHUGA DE POLLO A LA CAZADORA	LENTEJAS CON ARROZ CON HUEVO LLUVIA (OPCIONAL)			
	TORTILLA DE ESPÁRRAGOS	SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA			
SIDE DISHES	ARROZ CON TOMATE				
	BOUQUETIER DE VERDURAS				
DESSERTS	FRUTA NATURAL	BERLÍN HORNEADO			
	JALEA	FRUTA NATURAL			
	MERENGON DE MORA	JALEA			
	QUEQUE MÁRMOL	MOLDE DE MAICENA CON SALSA DE BERRIES			
HYPOCALORIC	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)	FILETES DE POLLO GRILLÉ CON ENSALADA MIXTA			
VEGAN	FAJITA VEGANA (*PVT, CHOCLO LECHUGA Y GUACAMOLE)	LASAÑA DE BERENJENAS CON PINO DE PVT			

Mes del
consumo
responsable
de azúcar

ESCANEA EL QR

Y descubre nuestra campaña de consumo responsable de azúcar



ISER

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

\$52.030 Con miércoles
\$42.570 Sin miércoles

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. | Banco Santander

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

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