



Menú San Nicolás de Myra | 2026

PLAYGROUP | Month of August



GESTION INTEGRAL DE SERVICIOS

Mes del super
alimento de
la Miel

ESCANEA EL QR



Y descubre nuestra campaña
de la miel

	Monday - 03/08/2026	Kcal		Tuesday - 04/08/2026	Kcal		Wednesday - 05/08/2026	Kcal		Thursday - 06/08/2026	Kcal		Friday - 07/08/2026	Kcal
	ENSALADA DE TOMATE	37		ENSALADA DE LECHUGA	11		ENSALADA DE ZANAHORIA	37		ENSALADA DE BETARRAGA	24		ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO RALLADO	25
	PECHUGA DE POLLO AL POMODORO	100		NUGGET DE SALMÓN	121		POROTOS A LA CHILENA	217		PASTEL SUIZO	230		PECHUGA DE POLLO ASADA	96
	ARROZ PERLA	190		PURÉ DE PAPAS	92								VERDURAS AL VAPOR	85
	FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111

	Monday - 10/08/2026	Kcal		Tuesday - 11/08/2026	Kcal		Wednesday - 12/08/2026	Kcal		Thursday - 13/08/2026	Kcal		Friday - 14/08/2026	Kcal
	ENSALADA DE BETARRAGA	24		ENSALADA DE ZANAHORIA	37		ENSALADA DE LECHUGA	11		ENSALADA DE LECHUGA	11		ENSALADA DE CHOCLO	70
	FIGURAS MARINAS	94		LENTEJAS GUIADAS CON HUEVO LLUVIA	223		LOMITO DE CERDO	79		VACUNO AL JUGO	83		TIRITAS DE POLLO REBOZADAS	102
	VERDURAS AL GRATÍN	112					MOSTACCIOLI	142		PAPAS SALTEADAS	94		ARROZ GRANEADO	190
	FRUTA NATURAL PICADA	111		ENSALADA DE FRUTA NATURAL (INVIERNO)	62		FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111

	Monday - 17/08/2026	Kcal		Tuesday - 18/08/2026	Kcal		Wednesday - 19/08/2026	Kcal		Thursday - 20/08/2026	Kcal		Friday - 21/08/2026	Kcal
	ENSALADA DE LECHUGA	11		ENSALADA DE APIO	16		ENSALADA DE BETARRAGA	23		ENSALADA DE BRÓCOLI	35		ENSALADA DE TOMATE	25
	PECHUGA DE POLLO ASADA	96		SPAGUETTI CON SALSA ITALIANA	225		GARBANZOS GUIADOS	232		PECHUGA DE POLLO AL JUGO	124		ESCALOPA DE JAMÓN - QUESO	160
	VERDURAS ASADAS	134								CANUTONES AL POMODORO	74		PAPAS ASADAS	157
	FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	62		FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111

	Monday - 24/08/2026	Kcal		Tuesday - 25/08/2026	Kcal		Wednesday - 26/08/2026	Kcal		Thursday - 27/08/2026	Kcal		Friday - 28/08/2026	Kcal
	ENSALADA DE LECHUGA	11		ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	36		ENSALADA DE BETARRAGA	23		ENSALADA DE APIO	16		ENSALADA DE ARVEJITAS	31
	ASADO VACUNO CON SALSA ESPAÑOLA	87		STROGONOFF DE POLLO	107		POROTOS GRANADOS AL PILCO	165		ASADO ALEMÁN	140		PARMENTIER DE VACUNO	82
	PAPAS SALTEADAS	94		ARROZ GRANEADO	190					VERDURAS SALTEADAS	114		PAPAS ASADAS	157
	FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111		FRUTA NATURAL PICADA	111

	Monday - 31/08/2026	Kcal
	ENSALADA DE LECHUGA	11
	SPAGUETTI CON SALSA ALFREDO	315
	FRUTA NATURAL PICADA	111

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

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Minuta conforme a la ley N° 20.606

CONTACTO COMEDOR
SEBASTIÁN CANALES

comedor-snm@giser.cl

Casino: +569 61662303

ICONOGRAFIA

SALAD BAR

MAIN DISH

SIDE DISH

DESSERTS