



# MINUTA JULIO SEMANA 1



	VACACIONES DE INVIERNO <b>Lunes 01</b>	VACACIONES DE INVIERNO <b>Martes 02</b>	VACACIONES DE INVIERNO <b>Miercoles 03</b>	VACACIONES DE INVIERNO <b>Jueves 04</b>	VACACIONES DE INVIERNO <b>Viernes 05</b>
<b>Sopa/Crema</b>	---	---	---	---	---
<b>Salad bar</b>	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 2</b>	---	---	---	---	---
<b>Vegano</b>	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
<b>Postres</b>	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
	---	---	---	---	---
<b>Hipocalórico</b>	---	---	---	---	---

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

**VALOR DIARIO \$4.350**

**Transferencia o depósito a:**

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.  
Contacto Claudia Salas

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K  
Banco Security  
Cuenta Corriente 916 324 158  
Email: pagossaintgeorge@giser.cl

### APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína





# MINUTA JULIO SEMANA 2



	Lunes 08	Martes 09	Miercoles 10	Jueves 11	Viernes 12
<b>Sopa/Crema</b>	Crema de espárragos	Consomé ave con fideos	---	Sopa de ave con sémola	Sopa de pantrucas
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga costina	---	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga escarola
	Ensalada de apio	Ensalada de zanahoria	---	Ensalada de apio	Ensalada de poroto verde americano
	Ensalada de repollo mixto con aros de aceitunas	Ensalada de zapallo italiano salteado	---	Ensalada de betarraga	Ensalada de tomate
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Filetitos de pollo al jugo con Arroz graneado	Lomito de cerdo a la miel con Papas doradas (horneadas)	---	Lentejas guisadas con huevo duro lluvia	Milanesa de vacuno con Papas bastón horneadas
<b>Plato fondo 2</b>	Hamburguesa de vacuno con Peperonatta con apio	Pastel de berenjenas	---	Croqueta casera con Arroz primavera	Chupe de mariscos
<b>Vegano</b>	Croqueta de lentejas con verduras salteadas	Carbonada de verduras con quínoa	---	Panqueques rellenos con espinacas y champiñones al gratin	Focaccia vegana (zap. italiano, tomate, berenjena, queso y aceitunas)
	Muffin de plátano	Eclair con pastelera	---	Galleta delicia	Torta tres leches
<b>Postres</b>	Yogurt con cereales	Panacota de mango	---	Peras al curry	Muselina de manzana
	Manzana Fuji	Macedonia	---	Clementinas	Tutti- Frutti
	Jalea Light	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light
<b>Hipocalórico</b>	Molde de atún con salsa verde con Ensaladas surtidas	Falafel con Ensaladas surtidas	---	Dados de queso fresco marinados con eneldo con Ensaladas surtidas	Filetes de pollo con Ensaladas surtidas

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

**VALOR DIARIO \$4.350**

**Transferencia o depósito a:**

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.  
Contacto Claudia Salas

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K  
Banco Security  
Cuenta Corriente 916 324 158  
Email: pagossaintgeorge@giser.cl

### APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína





# MINUTA JULIO SEMANA 3



	INTERFERIADO	FERIADO: DÍA DE LA VIRGEN DEL CARME			
	Lunes 15	Martes 16	Miercoles 17	Jueves 18	Viernes 19
<b>Sopa/Crema</b>	---	---	---	Consome de ave al huevo	Crema de choclo
<b>Salad bar</b>	---	---	---	Ensalada mix cuatro colores	Ensalada de lechuga
	---	---	---	Ensalada de pepino golf	Ensalada de porotos verdes
	---	---	---	Ensalda chilena	Ensalada de tomate
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	---	---	---	Spaguetti con salsa italiana	Calzone napolitano
<b>Plato fondo 2</b>	---	---	---	Merluza a la romana con Verduras salteadas	Trutro de pollo asado con Arroz primavera
<b>Vegano</b>	---	---	---	Zapallo italiano relleno con pino de champiñones y quínoa al gratín	Calzone vegano (espárrago, tomate y queso vegano)
<b>Postres</b>	---	---	---	Eclair con manjar	Conejito horneado con crema pastelera
	---	---	---	Bavaroise	Leche asada
	---	---	---	Kiwi alegre	Tutti frutti
	---	---	---	Jalea Light	Jalea Light
<b>Hipocalórico</b>	---	---	---	Huevo duro y palta con Ensaladas surtidas	Ensalada César (pollo)

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

**VALOR DIARIO \$4.350**

**Transferencia o depósito a:**

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.  
Contacto Claudia Salas

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K  
Banco Security  
Cuenta Corriente 916 324 158  
Email: pagossaintgeorge@giser.cl

### APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína





# MINUTA JULIO SEMANA 4



	Lunes 22	Martes 23	Miercoles 24	Jueves 25	Viernes 26
<b>Sopa/Crema</b>	Sopa del Chef (carne con juliana de verduras)	Crema de zanahoria	---	Crema de verduras	Consomé mixto
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga escarola	---	Ensalada de mix cuatro colores	Ensalada de lechuga escarola
	Ensalada de zanahoria	Ensalada de coliflor con cilantro	---	Ensalada de brócoli con salsa golf	Ensalada de verduras asadas
	Ensalada de tomate	Ensalada de apio	---	Ensalada de betarraga	Ensalada de pepino
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Asado alemán en su salsa con Papas salteadas al perejil	Suprema de pollo con salsa de aceitunas con Canutones	---	Reineta Meniere/ bastoncitos de merluza con arroz graneado	Vacuno al jugo con Papas duquesa (horneadas)
<b>Plato fondo 2</b>	Pavo a la plancha con Verduras salteadas	Porotos granados con mazamorra y albondiguitas	---	Filetes de pollo apanados con Gratín de zapallo italiano	Canelones boloñesa
<b>Vegano</b>	Milanesa de zapallo italiano con Arroz graneado	Niño envuelto en repollo (pino de *PVT)	---	Barrita de quínoa y mix de semillas con Panaché de verduras	Lasaña (pino de *PVT)
<b>Postres</b>	Queque mármol	Chilenito (manjar sin azúcar)	---	Panqueques con manjar (sin azúcar)	Torta casera de piña
	Yogurt (yoghito)	Flan de chocolate con caramelo	---	Mousse de arándano	Molde maicena con salsa de berries
	Manzana	Clementinas	---	Tutti frutti	Tutti frutti
	Jalea Light	Jalea Light	---	Jalea Light	Jalea Light
<b>Hipocalórico</b>	Molde de atún al cilantro con Ensaladas surtidas	Rollito de jamón relleno palta con Ensaladas surtidas	---	Omelette de verduras con Ensaladas mixtas	Ensalada César (pollo)

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

**VALOR DIARIO \$4.350**

**Transferencia o depósito a:**

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.  
Contacto Claudia Salas

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K  
Banco Security  
Cuenta Corriente 916 324 158  
Email: pagossaintgeorge@giser.cl

### APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína





# MINUTA JULIO SEMANA 5



	Lunes 29	Martes 30	Miercoles 31	Jueves 01	Viernes 02
<b>Sopa/Crema</b>	Sopa de carne con fideos	Sopa de pollo con arroz	---	---	---
<b>Salad bar</b>	Ensalada de lechuga escarola	Ensalada de lechuga mixta	---	---	---
	Ensalada apio con manzana verde	Ensalada de zanahoria con aceitunas	---	---	---
	Ensalada de pepino	Ensalada de cochayuyo con salsa verde	---	---	---
	---	---	---	---	---
<b>Plato fondo 1</b>	Goulash de vacuno con Puré de papas	Garbanzos guisados con churrasquitos	---	---	---
<b>Plato fondo 2</b>	Croquetas de atún con Verduras al gratín	Chapsui de ave con arroz chaufan	---	---	---
<b>Vegano</b>	Fetuccini con salsa boloñesa (*PVT)	Guiso de habas con Papas doradas	---	---	---
<b>Postres</b>	Torta casera de manjar (sin azúcar)	Tartaleta de piña	---	---	---
	Mousse de mango	Suspiro limeño	---	---	---
	Ensalada de fruta	Clementinas	---	---	---
	Jalea Light	Jalea Light	---	---	---
<b>Hipocalórico</b>	Ensalada de Tomate relleno (tomate, choclo, pollo, mayonesa) mix 4 colores (base), coliflor, berenjena asada	Ensalada Cesar de atún	---	---	---

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

**VALOR DIARIO \$4.350**

**Transferencia o depósito a:**

Por favor enviar comprobante señalando nombre y curso de él o los alumnos.  
Contacto Claudia Salas

Giser S.A. Rut: 78.542.610-K  
Banco Security  
Cuenta Corriente 916 324 158  
Email: pagossaintgeorge@giser.cl

### APORTES NUTRICIONALES

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
PRIMERA UNIDAD	450 - 500	17 Grs proteínas alto valor
SEGUNDA UNIDAD	550 - 600	22 Grs proteína

