



Menú Saint George | 2024

Senior

SEMANA DEL 04 AL 08 DE NOVIEMBRE DEL 2024



	Lunes 04	Martes 05	Miércoles 06	Jueves 07	Viernes 08
SOPAS	CONSOMÉ AL CILANTRO	CONSOMÉ ALIANZA		SOPA DE PANTRUCAS	CREMA DE ZAPALLO CAMOTE NATURAL
SALAD BAR	ENSALADA DE CHOCLO	ENSALADA DE APIO CON MANZANA VERDE		ENSALADA DE BETARRAGA CON CILANTRO	ENSALADA DE ARVEJITAS
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE COLE SLOW	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE ZAPALLITOS ITALIANO	ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE ZANAHORIA
PLATO DE FONDO	CARBONADA DE VACUNO	CHURRASCO CON ESPIRALES		OMELETTE DE TOMATE, CHOCLO Y PALMITO CON SALTEADO DE VERDURAS	LASAÑA BOLOÑESA
	CHAPSUI DE POLLO CON ARROZ CHAUFA	LENTEJAS GUIADAS CON HUEVO LLUVIA		PECHUGA DE POLLO ARVEJADA CON PURÉ DE PAPAS	PAVO ASADO CON PASTELERA DE CHOCLO
POSTRES	BAVAROISE DE FRAMBUESA	PLÁTANO		BROWNIE	ENSALADA DE FRUTA
	BIZCOCHO RELLENO CON PASTELERA Y MERMELADA Y DURAZNO	JALEA LIGHT		CLEMENTINAS	JALEA LIGHT
	JALEA LIGHT	LECHE NEVADA		JALEA LIGHT	LECHE ASADA
	TUTTI FRUTTI	ROLLO DE CANELA		MERENGÓN DE PLÁTANO	PROFITEOLES CON PASTELERA
HIPOCALÓRICO	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)	CUBOS DE JAMÓN CON ENSALADA SURTIDA		OMELETTE DE VERDURAS CON ENSALADA SURTIDA	BROCHETA CAPRESSE (TOMATE, QUESO, ALBAHACA) CON ENSALADA SURTIDA
VEGANO	TOMACÁN VEGANO CON ARROZ PERLA	LENTEJAS GUIADAS		PASTEL DEL PASTOR (PINO DE VERDURAS)	FAJITA VEGANA (*PVT, CHOCLO LECHUGA Y GUACAMOLE)

Datos

Valor Almuerzo: \$4.350 /

Transferencia - Depósito a:

Giser S.A. / Banco Security / Rut: 78.542.610-K

Cuenta Corriente: 916 324 158

Email: pagossaintgeorge@giser.cl

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Por favor enviar comprobante señalando:
Nombre y curso del alumno.

Minuta conforme a la ley N° 20.606

Aportes Nutricionales

1era Unidad | Calorías 450 - 500 | Proteínas 17Gr

2da Unidad | Calorías 550 - 600 | Proteínas 22Gr

Valores Referenciales



Menú Saint George | 2024

Senior



SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE DEL 2024

	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
SOPAS	SOPA DE CARNE CON VERDURAS	CONSOMÉ DE POLLO CON CLARA DE HUEVO		SOPA CARBONADA DE VERDURAS	CONSOMÉ AL CILANTRO
SALAD BAR	ENSALADA DE COLIFLOR	ENSALADA DE APIO		ENSALADA DE COLE SLOW	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE LECHUGA CON ESPINACAS		ENSALADA DE LECHUGA Y RÚCULA	ENSALADA DE POROTOS VERDES CORTE FRANCES
	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA PRIMAVERA	ENSALADA DE ZAPALLITOS ITALIANO
PLATO DE FONDO	LOMO DE CERDO A LA CIRUELA CON PAPA CHAUCHA	STROGONOFF DE VACUNO CON ARROZ GRANEADO		PAVO AL JUGO CON ESPIRALES AL POMODORO	CALZONE NAPOLITANO (QUESO, TOMATE)
	MUSAKA DE BERENJENAS (PASTEL DE BERENJENA)	ZAPALLITO ITALIANO RELLENO CON JAMÓN Y QUESO		ASADO BOURGUIÑÓN CON VERDURAS SALTEADAS	CARNE AL JUGO CON TORTILLA DE POROTOS VERDES
POSTRES	JALEA LIGHT	ENSALADA DE FRUTA		COCADA DE BIZCOCHO	COMPOTA DE FRUTILLAS SIN AZÚCAR
	TUTTI FRUTTI	JALEA LIGHT		FRUTA NATURAL	JALEA LIGHT
	MUFFINS DE ARÁNDANOS	MAICENA CON LECHE Y SALSA DE MANGO		JALEA LIGHT	MUSSELINA DE MANZANA
	YOGURT BATIDO	PANQUEQUE CON MANJAR		LECHE NEVADA	PASTEL TRES LECHE
HIPOCALÓRICO	MOLDE DE ATÚN CON SALSA VERDE CON ENSALADA SURTIDA	BOWL CESAR (POLLO)		OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA SURTIDA	FILETES DE POLLO GRILLE CON ENSALADA SURTIDA
VEGANO	BERENJENAS APANADAS CON PAPAS DORADAS	ZAPALLITO ITALIANO RELLENO CON PINO DE VERDURAS Y ARROZ AL GRATÍN		CROQUETA DE QUINOA CON SALSA ESPÁRRAGOS	GRATÍN DE TOMATE Y BERENJENAS CON PAPAS FRITAS

Datos

Valor Almuerzo: \$4.350 /

Transferencia - Depósito a:

Giser S.A. / Banco Security / Rut: 78.542.610-K

Cuenta Corriente: 916 324 158

Email: pagossaintgeorge@giser.cl

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Por favor enviar comprobante señalando:
Nombre y curso del alumno.

Minuta conforme a la ley N° 20.606

Aportes Nutricionales

1era Unidad | Calorías 450 - 500 | Proteínas 17Gr

2da Unidad | Calorías 550 - 600 | Proteínas 22Gr

Valores Referenciales



Menú Saint George | 2024

Senior



SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE DEL 2024



	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
SOPAS	CONSUMÉ AL CIBOULETTE	CREMA DE CHOCLO		CONSUMÉ AL ROMERO	CREMA DE ZANAHORIA AL CURRY
SALAD BAR	ENSALADA DE HABAS CON CEBOLLA Y CILANTRO	ENSALADA DE BETARRAGA		ENSALADA DE APIO CON MANZANA VERDE	ENSALADA MIX 4 COLORES
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE REPOLLO CON CILANTRO
	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE POROTOS VERDES		ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE VERDURA ORIENTAL (CHINA)
PLATO DE FONDO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON FLAN DE ESPINACAS	OMELETTE DE CHAMPIÑONES Y QUESO CON VERDURAS A LA MANTEQUILLA		CARNE MECHADA CON ARROZ CON SOFRITO	ESCALOPA DE VACUNO CON PAPA CHAUCHA
	TOMATICÁN CON ARROZ PERLA	SPAGUETTI CON SALSA BONTÚ		POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA CON ALBONDIGUITAS (OPCIONAL)	GOHAN(NUGGET SALMON, QUESO FRESCO, ARROZ, PALTA, TOMATE,CIBOULETTE)
POSTRES	BRAZO DE REINA	BAVAROISE DE PIÑA		ENSALADA DE FRUTA	HELADO CON GALLETA
	FLAN DE CHOCOLATE	ECLAIR		JALEA LIGHT	PIE DE LIMÓN
	HELADO DE PALETA NATURAL	MANZANA		SÉMOLA CON LECHE Y SALSA DE FRAMBUESA	JALEA LIGHT
	JALEA LIGHT	JALEA LIGHT		TORTA DE YOGURT	PLÁTANO CON KIWI ALEGRE
HIPOCALÓRICO	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)	FILETES DE POLLO GRILLE CON ENSALADA SURTIDA		OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA SURTIDA	FONDO DE ALCACHOFA RELLENO CON PASTA DE QUESO FRESCO AL CIBOULETTE CON ENSALADA SURTIDA
VEGANO	RAVIOLES DE VERDURAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES	CHARQUICÁN DE VERDURAS Y PVT.		POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA	BARRITA DE QUINOA

Datos

Valor Almuerzo: \$4.350 /

Transferencia - Depósito a:

Giser S.A. / Banco Security / Rut: 78.542.610-K

Cuenta Corriente: 916 324 158

Email: pagossaintgeorge@giser.cl

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Por favor enviar comprobante señalando:
Nombre y curso del alumno.

Minuta conforme a la ley N° 20.606

Aportes Nutricionales

1era Unidad | Calorías 450 - 500 | Proteínas 17Gr

2da Unidad | Calorías 550 - 600 | Proteínas 22Gr

Valores Referenciales



Menú Saint George | 2024

Senior

SEMANA DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE DEL 2024



	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
SOPAS	CONSUMÉ DE POLLO CON CLARA DE HUEVO	CREMA DE CHOCLO		SOPA DE CARNE CON ARROZ	CONSUMÉ ALIANZA
SALAD BAR	ENSALADA DE CHOCLO	ENSALADA DE APIO MANZANA VERDE Y PIÑA		ENSALADA PRIMAVERA	ENSALADA DE APIO
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE BETARRAGA		ENSALADA DE ACELGA CON CRUTONES	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE TOMATE
PLATO DE FONDO	CARBONADA DE VACUNO	ASADO ALEMÁN CON ARROZ PERLA		PECHUGA DE POLLO GRILLE CON RATATUILLE	CROQUETAS DE VACUNO AL POMODORO CON PAPAS FRITAS (HORNEADAS)
	LOMITO DE CERDO A LA FINAS HIERBAS CON FUSILLI TRICOLOR	PANQUEQUE RELLENOS CON POLLO, CHOCLO Y PIMIENTO AL GRATIN		REINETA MENIER CON QUIFAROS	PASTEL DE BERENJENAS AL GRATIN
POSTRES	ENSALADA DE FRUTA	FLAN DE VAINILLA		ARROZ CON LECHE	JALEA LIGHT
	JALEA LIGHT	FRUTA NATURAL		BIZCOCHO RELLENO CON PIÑA	TUTTI FRUTTI
	QUEQUE DE PLÁTANO	JALEA LIGHT		COMPOTA DE PIÑA	SUSPIRO LIMEÑO DIET
	YOGURT CON GRANOLA	STRUDEL DE MANZANA		JALEA LIGHT	TORTA SELVA NEGRA
HIPOCALÓRICO	MOL DE ATÚN AL CILANTRO CON ENSALADA SURTIDA	ROLLITO DE JAMÓN / HUEVO DURO CON ENSALADA SURTIDA		FALAFEL CON ENSALADA SURTIDA	PALTA RELLENA CON ATÚN CON ENSALADA SURTIDA
VEGANO	ESTOFADO DE VERDURAS(PAPA, BRÓCOLI, CHOCLO, CHAMPIÑONES Y ARVEJITAS) CON ALMENDRAS LAMINADAS	GUISO DE POROTOS VERDES ZAPALLO Y PVT CON PAPAS DORADAS		FETUCCINI CON SALSA BOLOÑESA (PVT)	HAMBURGUESA DE POROTOS NEGROS CON PAPAS FRITAS

Datos

Valor Almuerzo: \$4.350 /

Transferencia - Depósito a:

Giser S.A. / Banco Security / Rut: 78.542.610-K

Cuenta Corriente: 916 324 158

Email: pagossaintgeorge@giser.cl

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

Por favor enviar comprobante señalando:
Nombre y curso del alumno.

Minuta conforme a la ley N° 20.606

Aportes Nutricionales

1era Unidad | Calorías 450 - 500 | Proteínas 17Gr

2da Unidad | Calorías 550 - 600 | Proteínas 22Gr

Valores Referenciales