



Menú Saint George

GISER

Mes del Corazón MINUTA JULIO

ESCANEA EL QR

Aprende a **cuidar** tu corazón a través de una **dieta balanceada**



DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Rut: 78.542.610-k

Cuenta Corriente: 916 324 158

pagossaintgeorge@giser.cl

**POR FAVOR ENVIAR
COMPROBANTE
SEÑALANDO: NOMBRE
Y CURSO DEL ALUMNO**

Nuestras líneas de producción **NO SON LIBRES** de **ALÉRGENOS**



PESCADO



LECHE



HUEVOS



GLUTEN



MARISCOS



MANÍ



SOYA



FRUTOS SECOS



Menú Saint George | 2025

SENIOR | Semana del 01 al 04 de julio

Mes del Corazón

ESCANEA EL QR

Aprende a corazón a través de una dieta balanceada



SEMANA 1	LUNES - 30/06/2025	MARTES - 01/07/2025	MIÉRCOLES - 02/07/2025	JUEVES - 03/07/2025	VIERNES - 04/07/2025
SOPAS	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
SALAD BAR					
PLATO DE FONDO					
ACOMPAÑAMIENTOS					
POSTRES					
HIPOCALÓRICO					
VEGANO					



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

\$ 4.570 TRANSFERENCIA

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 916 324 158



pagossaintgeorge@giser.cl

Minuta conforme a la ley N° 20.606

POR FAVOR ENVIAR COMPROBANTE SEÑALANDO: NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)



Menú Saint George | 2025

SENIOR | Semana del 07 al 11 de julio

Mes del Corazón

ESCANEA EL QR

Aprende a corazón a través de una dieta balanceada



SEMANA 2	LUNES - 07/07/2025 REGRESO DE VACACIONES	MARTES - 08/07/2025	MIÉRCOLES - 09/07/2025 DÍA SIN ALUMNOS	JUEVES - 10/07/2025	VIERNES - 11/07/2025
SOPAS	SOPA DE CARNE CON ARROZ	CARBONADA DE VERDURAS		CONSOMÉ AVE	CREMA DE ARVEJAS
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE APIO CON SÉSAMO		ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE APIO
	ENSALADA DE PEPINO AL ENELDO	ENSALADA DE BETARRAGA		ENSALADA DE POROTOS VERDES	ENSALADA DE LECHUGA PICADA
	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA MIX 4 COLORES		ENSALADA DE ZANAHORIA CUBO	ENSALADA DE TOMATE
PLATO DE FONDO	SALSA ITALIANA	VARITAS MARINAS / REINETA CON SALSA MENIERE		LENTEJAS GUIADAS CON HUEVO LLUVIA	HAMBURGUESA ATOMATADAS
	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	OMELETTE JAMÓN - QUESO		POLLO ASADO	PASTEL DE CHOCLO
ACOMPAÑAMIENTOS	SOUFLÉ DE POROTOS VERDES	ARROZ PRIMAVERA		ARROZ	PAPAS BASTÓN
	ESPIRALES	VERDURAS SALTEADAS			
POSTRES	MUFFIN DE ZANAHORIA	ARROZ CON LECHE CON CANELA		FLAN CHOCOLATE CON CAMELO	BAVAROISE DE FRAMBUESA
	FRUTA NATURAL MANZANA	BRAZO DE REINA		FRUTA NATURAL	ECLAIR PASTELERA
	JALEA	ENSALADA DE FRUTA		JALEA	TUTTI FRUTTI
	MOUSSE DE MARACUYÁ	JALEA		COCADAS	JALEA
HIPOCALÓRICO	PALTA RELLENA CON ATÚN	FONDO DE ALCACHOFA RELLENO CON QUESILLO CON ENSALADA SURTIDA		BOWL ENSALADA GRIEGA	CAUSA LIMEÑA
VEGANO	BARRITA DE QUINOA CON SALTEADO DE ZAPALLITO ITALIANO Y TOMATE	ÑOQUIS CON SALSA POMODORO		ZAPALLITOS ITALIANOS RELLENOS DE VERDURAS Y QUINOA	PANQUEQUE BOLOÑESA PINO *PVT



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

\$ 4.570 TRANSFERENCIA

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 916 324 158

pagossaintgeorge@giser.cl

*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



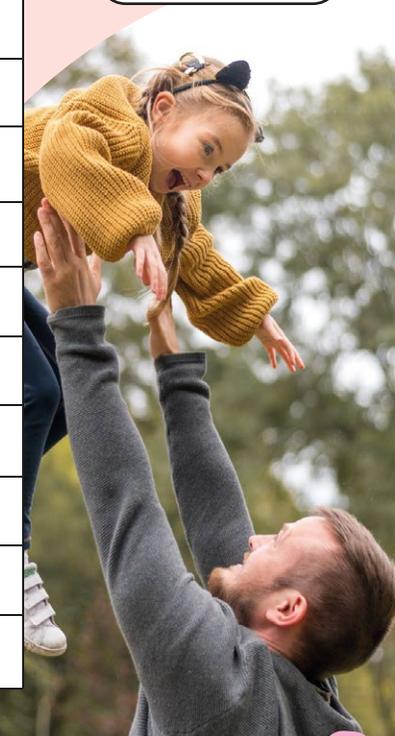
Menú Saint George | 2025

SENIOR | Semana del 14 al 18 de julio

Mes del Corazón

ESCANEA EL QR

Aprende a corazón a través de una dieta balanceada



SEMANA 3	LUNES - 14/07/2025	MARTES - 15/07/2025	MIÉRCOLES - 16/07/2025 DÍA SIN ALUMNOS	JUEVES - 17/07/2025	VIERNES - 18/07/2025
SOPAS	CREMA DE VERDURA	SOPA DEL CHEF		CONSOMÉ DE CARNE	CREMA DE LENTEJAS
SALAD BAR	ENSALADA DE ARVEJITAS	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA		ENSALADA JARDINERA	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA CHOCLO		ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE PEBRE MOTE
	ENSALADA DE ZANAHORIA HILO	ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE BETARRAGA	ENSALADA DE TOMATE
PLATO DE FONDO	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA (A) /LOMITO DE CERDO AL JUGO (N)	CHAPSUI MIXTO		POROTOS A LA CHILENA CON ALBONDIGUITAS DE VACUNO	LASAÑA BOLOÑESA
	CHURRASCO	QUICHE LORRAINE		PECHUGA DE POLLO	AJIACO
ACOMPAÑAMIENTOS	GUISO DE POROTOS VERDES	ARROZ CHAUFÁN		BOUQUETIER DE VERDURAS	
	CODITOS	GUISO DE ACELGA			
				PURÉ DE PAPAS	
POSTRES	QUEQUE MÁRMOL	YOGURT BATIDO		LECHE NEVADA	CREMA CATALANA
	FRUTA NATURAL CLEMENTINA	MACEDONIA		FRUTA NATURAL PLÁTANO	MANZANA ASADA
	JALEA	JALEA		JALEA	JALEA
	MOLDE MAICENA CON SALSA DE MANGO	KUCHEN DE MANZANA		PIE DE LIMÓN	TORTA SELVA NEGRA
HIPOCALÓRICO	TOMATE RELLENO CON PASTA DE JAMÓN, QUESILLO Y ACEITUNA CON ENSALADA SURTIDA	OMELETTE DE Y JAMÓN CON ENSALADA SURTIDA		CEVICHE MERLUZA CON ENSALADA SURTIDA	PIMENTÓN RELLENO CON POLLO CON ENSALADA SURTIDA
VEGANO	CARBONADA VEGETARIANA (VERDURAS Y *PVT)	HAMBURGUESAS DE VERDURA CON LENTEJAS CON HUMUS CON PEPPERONATA		ÑOQUIS CON SALSA NAPOLITANA DE GARBANZOS	FALAFEL CON SALSA VEGANESA CON PAPAS DORADAS

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)

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

\$ 4.570 TRANSFERENCIA

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 916 324 158

pagossaintgeorge@giser.cl

Minuta conforme a la ley N° 20.606

POR FAVOR ENVIAR COMPROBANTE SEÑALANDO: NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO



Menú Saint George | 2025

SENIOR | Semana del 21 al 25 de julio

Mes del Corazón

ESCANEA EL QR

Aprende a corazón a través de una dieta balanceada



SEMANA 4	LUNES - 21/07/2025	MARTES - 22/07/2025	MIÉRCOLES - 23/07/2025 DÍA SIN ALUMNOS	JUEVES - 24/07/2025	VIERNES - 25/07/2025
SOPAS	CONSUMÉ AL HUEVO	CREMA DE ESPÁRRGOS		SOPA DE CARNE CON FIDEOS CABELLOS DE ÁNGEL	CONSUMÉ AL CIBOULETTE
SALAD BAR	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO	ENSALADA MIX 4 COLORES		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE APIO CON SÉSAMO
	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA	ENSALADA DE POROTO VERDE		ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE BETARRAGA HILO		ENSALADA DE ZAPALLITOS ITALIANO	ENSALADA DE ZANAHORIA CUBO
PLATO DE FONDO	PAVO A LA MIEL	LOMITO A LA CIRUELA		CARNE MECHADA	EMPANADA DE QUESO
	STROGONOFF DE VACUNO	ZAPALLITO ITALIANO RELLENO CON JAMÓN Y QUESO		HUMITAS CON PEBRE DE TOMATE	CARBONADA DE VACUNO
ACOMPAÑAMIENTOS	PAPAS DORADAS	SPAGUETTI		PURÉ DE PAPAS	
	FLAN DE POROTOS VERDES				
POSTRES	MERENGÓN DE FRUTILLA	DELICIAS		ALFAJOR	ENSALADA DE FRUTA
	TUTTI FRUTI	FRUTA NATURAL		PLÁTANO	JALEA
	JALEA	JALEA		JALEA	LECHE ASADA
	MUFFINS DE ARÁNDANOS	PANACOTA DE MARACUYÁ		BAVAROISE DE NARANJA	PROFITEROLES MANJAR
HIPOCALÓRICO	MOLDE DE ATÚN DE ENSALADA SURTIDA	DADOS DE JAMÓN Y QUESO CON SALSA GUACAMOLE CON ENSALADA SURTIDA		BOWL ENSALADA GRIEGA	CAUSA DE AVE CON ENSALADA SURTIDA
VEGANO	TOMATICÁN (*PVT) CON PAPAS DORADAS	ZAPALLITO ITALIANO RELLENO CON PINO DE *PVT		BARRITA DE QUINOA CON JARDINERA DE LEGUMBRES	FAJITA RELLENA CON POROTOS NEGROS LECHUGA Y GUACAMOLE



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

\$ 4.570 TRANSFERENCIA

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 916 324 158

pagossaintgeorge@giser.cl

Minuta conforme a la ley N° 20.606

POR FAVOR ENVIAR COMPROBANTE SEÑALANDO: NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)



Menú Saint George | 2025

SENIOR | Semana del 28 al 31 de julio

Mes del Corazón

ESCANEA EL QR

Aprende a corazón a través de una dieta balanceada



SEMANA 5	LUNES - 28/07/2025	MARTES - 29/07/2025	MIÉRCOLES - 30/07/2025 DÍA SIN ALUMNOS	JUEVES - 31/07/2025	VIERNES - 01/08/2025 AGOSTO
SOPAS	SOPA DE CARNE CON HUEVO	CREMA DE ACELGA		CREMA DE ESPÁRRAGO	
SALAD BAR	ENSALADA DE APIO CON RABANITOS	ENSALADA MIX 4 COLORES		ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	
	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA	ENSALADA DE PEBRE MOTE		ENSALADA DE REPOLLO MIXTO Y PASAS	
	ENSALADA DE REPOLLO MORADO	ENSALADA DE TOMATE		ENSALADA DE TOMATE	
PLATO DE FONDO	FILETITOS DE POLLO APANADO	FETUCCINI BONTÚ		LENTEJAS GUIADAS	
	CHURRASCO	MERLUZA A LA VISCAÍNA		CROQUETAS ATOMATADAS	
ACOMPAÑAMIENTOS	PANACHÉ DE VERDURAS	VERDURAS SALTEADAS		HUEVO LLUVIA	
	PAPAS CHAUCHA			ARROZ ÁRABE	
POSTRES	FRUTA NATURAL	ENSALADA DE FRUTAS		TUTTI FRUTTI	
	COPA PIE DE LIMÓN	JALEA		JALEA	
	JALEA	LECHE NEVADA		MUSELINA DE MANZANA	
	QUEQUE DE PLÁTANO	EMPOLVADO		TORTA DE BIZCOCHO DE PIÑA	
HIPOCALÓRICO	CUBOS DE QUESO FRESCO CON ENSALADA SURTIDA	ROLLITO DE JAMÓN DE PAVO COCIDO CON ENSALADA SURTIDA		OMELETTE DE CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA CON ENSALADA SURTIDA	
VEGANO	CHARQUICÁN DE VERDURAS Y *PVT.	BARRITA DE QUINOA MARINADO CON SEMILLA DE CHÍA Y SÉSAMO CON RISOTTO DE ESPÁRRAGOS		MOLDE DE POLENTA ASADA CON ALBAHACA Y PEBRE TOMATE CON VERDURAS SALTEADAS	



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

\$ 4.570 TRANSFERENCIA

DEPÓSITO A:

Giser S.A. Banco Security

Por favor enviar comprobante señalando Nombre y Curso del alumno

Rut: 78.542.610-K Cuenta Corriente: 916 324 158



pagossaintgeorge@giser.cl

Minuta conforme a la ley N° 20.606

POR FAVOR ENVIAR COMPROBANTE SEÑALANDO: NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO

*PVT = Proteína Vegetal Texturizada (Carne De Soya)