



MINUTA OCTUBRE

Pequeños en tamaño, *Grandes en sabor*

ESCANEA EL QR

y descubre nuestra
campana de super
alimento de los frutos secos



DEPÓSITO A:

Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-k

Cuenta Corriente: 916324158

pagossaintgeorge@giser.cl

**CONTACTO COMEDOR
CLAUDIA SALAS**

comedor-saintgeorge@giser.cl

Nuestras líneas de producción NO SON LIBRES de ALÉRGENOS



PESCADO



LECHE



HUEVOS



GLUTEN



MARISCOS



SOYA



FRUTOS SECOS



SEMANA 1	Lunes - 28/09/2026	Martes - 29/09/2026	Miércoles - 30/09/2026 DÍA SIN ALUMNOS	Jueves - 01/10/2026	Viernes - 02/10/2026
SOPAS				CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE POLLO CON ARROZ
SALAD BAR				ENSALADA DE LEGUMBRES	ENSALADA DE COLIFLOR CON ACEITUNA
				ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE ESPINACA Y PIMENTÓN ROJO
				ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
PLATO DE FONDO				CHURRASCO DE POSTA	CARNE MECHADA
				PECHUGA DE POLLO RELLENA CON VERDURAS	EMPANADA DE QUESO
ACOMPAÑAMIENTOS				CORBATAS AL POMODORO	PAPAS DORADAS
				GRATIN DE BERENJENAS Y TOMATE	RATATOUILLE
POSTRES				FLAN CHOCOLATE	HELADO DE PALETA NATURAL
				FRUTA NATURAL	JALEA DIET
				JALEA DIET	PIE DE LIMÓN
				ROLLITO DE CANELA	SUSPIRO LIMEÑO
HIPOCALÓRICO				OMELETTE DE PALMITOS Y QUESO CON ENSALADA MIXTA	CAUSA LIMEÑA CON ENSALADA MIXTA
VEGANO				QUESADILLA DE TORTILLA DE MAIZ CON GUACAMOLE	SPAGUETTI CON SALSA BOLOÑESA GARBANZOS

Mes de los
**Super
alimentos
Frutos Secos**

ESCANEA EL QR

Descubre nuestra campaña de super alimentos de los Frutos Secos



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

\$4.750

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 916324158

*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



pagossaintgeorge@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
CLAUDIA SALAS



comedor-saintgeorge@giser.cl



SEMANA 2	Lunes - 05/10/2026	Martes - 06/10/2026	Miércoles - 07/10/2026 DÍA SIN ALUMNOS	Jueves - 08/10/2026	Viernes - 09/10/2026 TEMÁTICO: DÍA NACIONAL DEL HUEVO
SOPAS	CREMA DE CHOCLO	CONSOMÉ DE CARNE		SOPA DE POLLO CON VERDURAS Y HUEVO	CREMA DE CHAMPIÑONES
SALAD BAR	ENSALADA DE APIO	ENSALADA DE BETARRAGA		ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE CHOCLO		ENSALADA DE REPOLLO MIXTO Y PASAS	ENSALADA DE POROTOS NEGROS
	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA		ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO RALLADO CON SÉSAMO	ENSALADA DE ZANAHORIA REPOLLO Y MANZANA VERDE
PLATO DE FONDO	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA		MERLUZA A LA VIZCAINA (A) / FIGURAS MARINAS (N)	LASAÑA BOLOÑESA
	LONJAS DE PAVO ASADO	POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA CON CHURRASQUITO (OPCIONAL)		VACUNO CON SALSA BARBECUE	OMELETTE DE CHOCLO, PALMITO Y QUESO
ACOMPAÑAMIENTOS	ACELGAS FLORENTINAS	CODITOS A LA CREMA		ARROZ GRANEADO	BOUQUETIER DE VERDURAS
	ARROZ PRIMAVERA	VERDURAS SALTEADAS		RATATOUILLE	
POSTRES	FRUTA NATURAL	COCADA DE BIZCOCHO		ECLAIR	FRUTA NATURAL
	JALEA DIET	FLAN DE VAINILLA		FRUTA NATURAL	JALEA DIET
	MUFFINS DE ARÁNDANOS	JALEA DIET		JALEA DIET	MERENGON DE FRAMBUESA
	YOGURT BATIDO	MANZANA		LECHE NEVADA	TORTA SELVA NEGRA
HIPOCALÓRICO	QUESO FRESCO / HUEVO CON ENSALADA MIXTA	BOWL CÉSAR		OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA MIXTA	TOMATE REINA CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	CURRY DE LENTEJAS (P.V.T. ARROZ, PAPAS, BERENJENAS, CURRY)	FAJITA DE PINO DE P.V.T., CHOCLO LECHUGA Y GUACAMOLE		PASTEL DE ZAPALLO ITALIANO (P.V.T.)	ÑOQUIS DE POLENTA CON SALSA POMODORO

Mes de los
**Super
alimentos
Frutos Secos**

ESCANEA EL QR

Descubre nuestra campaña de super alimentos de los Frutos Secos



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

\$4.750

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 916324158

*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



pagossaintgeorge@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
CLAUDIA SALAS



comedor-saintgeorge@giser.cl



SEMANA 3	Lunes - 12/10/2026	Martes - 13/10/2026	Miércoles - 14/10/2026 DÍA SIN ALUMNOS	Jueves - 15/10/2026	Viernes - 16/10/2026
SOPAS		CONSOMÉ AL CILANTRO		SOPA DE PANTRUCAS	CREMA DE ARVEJAS
SALAD BAR		ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS		ENSALADA DE BRETONA	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA
		ENSALADA DE POROTO VERDE CON TOMATE		ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE PEPINO
		ENSALADA DE REPOLLO		ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA PRIMAVERA
PLATO DE FONDO		CROQUETAS DE ATÚN		LOMITO DE CERDO BARBECUE	BURRITOS CON GUACAMOLE
		SALSA ITALIANA		OMELETTE DE PALMITO, TOMATE, QUESO, ACEITUNA	REINETA A LA PLANCHA
ACOMPAÑAMIENTOS		PAPAS BASTÓN (HORNEADAS)		ARROZ PERLA	PAPAS LEONESAS
		GUISO DE POROTOS VERDES		VERDURAS AL VAPOR	
POSTRES		FRUTA NATURAL		COCADA DE BIZCOCHO	FRUTA NATURAL
		JALEA DIET		JALEA DIET	JALEA DIET
		MOUSSE DE FRAMBUESA		PIE DE LIMÓN	LECHE NEVADA
		QUEQUE MÁRMOL		PLÁTANO NATURAL	TARTELETA DE FRUTILLA
HIPOCALÓRICO		MOLDE DE ATÚN / HUEVO CON ENSALADA MIXTA		BOWL ENSALADA AIDA (HUEVO, F. ALCACHOFA, TOMATE)	PALTA REINA CON ENSALADA MIXTA
VEGANO		ESTOFADO DE ALCACHOFA		FALAFEL CON SALSA DE YOGURT AL CILANTRO CON ARROZ PERLA	CHORRILLANA VEGANA (P.NEGROS, CEBOLLA, VERDURAS, PAPAS BASTÓN)

Mes de los
**Super
alimentos
Frutos Secos**

ESCANEA EL QR

Descubre nuestra campaña de super alimentos de los Frutos Secos



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

\$4.750

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 916324158

*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



pagossaintgeorge@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
CLAUDIA SALAS



comedor-saintgeorge@giser.cl



SEMANA 4	Lunes - 19/10/2026	Martes - 20/10/2026	Miércoles - 21/10/2026 DÍA SIN ALUMNOS	Jueves - 22/10/2026	Viernes - 23/10/2026 TEMÁTICO: DÍA DE LA PASTA
SOPAS	SOPA CARBONADA DE VERDURAS	CREMA DE ACELGA		CREMA DE ESPÁRRAGOS	SOPA DE CARNE CON VERDURAS
SALAD BAR	ENSALADA DE APIO CON SÉSAMO	ENSALADA DE BETARRAGA		ENSALADA DE BRÓCOLI	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE HABAS CON DIENTE DE DRAGÓN	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA		ENSALADA DE CEBOLLA ASADA	ENSALADA DE POROTOS NEGROS
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE POROTOS CEBOLLA CILANTRO		ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE TOMATE
PLATO DE FONDO	OMELETTE DE TOMATE, QUESO, CHAMPIÑONES	PAVO CON Salsa DE CIRUELA		LENTEJAS GUIADAS CON ALBONDIGUITAS (OPCIONAL)	QUESADILLA JAMÓN QUESO CON GUACAMOLE
	VACUNO A LA CACEROLA	ESCALOPA KAYSER		STROGONOF	
ACOMPAÑAMIENTOS	ARROZ PERLA	PURÉ DE PAPAS		PAPAS DORADAS	CORBATITAS
	BOUQUETIER DE VERDURAS	VERDURAS SALTEADAS			
POSTRES	BIZCOCHO CON MERMELADA	FRUTA NATURAL		FRUTA NATURAL	FRUTA NATURAL
	ESPUMA DE FRAMBUESA	JALEA DIET		JALEA DIET	HELADO DE PALETA NATURAL
	FRUTA NATURAL	MAICENA CON LECHE CON Salsa DE FRAMBUESA		MERENGÓN DE MORA	JALEA DIET
	JALEA DIET	WAFFLES CON MANJAR		STRUDEL DE MANZANA	PASTEL TRES LECHE
HIPOCALÓRICO	QUESO FRESCO / HUEVO CON ENSALADA MIXTA	FILETES DE POLLO GRILLÉ CON ENSALADA MIXTA		FONDO DE ALCHACHOFA RELLENO CON QUESILLO Y ENSALADA MIXTA	HUEVO / PALTA CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	PASTEL DE PAPAS (P.V.T.)	ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON QUINOA Y PINO DE CHAMPIÑÓN		TOMATICÁN DE TOFU	SPAGUETTI BOLOÑESA (P.V.T.)

Mes de los
**Super
alimentos
Frutos Secos**

ESCANEA EL QR

Descubre nuestra campaña de super alimentos de los Frutos Secos



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

\$4.750

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 916324158

*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



pagossaintgeorge@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
CLAUDIA SALAS



comedor-saintgeorge@giser.cl



SEMANA 5	Lunes - 26/10/2026	Martes - 27/10/2026	Miércoles - 28/10/2026 DÍA SIN ALUMNOS	Jueves - 29/10/2026	Viernes - 30/10/2026
SOPAS	CREMA DE CHOCLO	CONSOMÉ DE AVE		SOPA DE CARACOLITOS	CREMA DE VERDURA
SALAD BAR	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE LECHUGA COSTINA		ENSALADA DE ARVEJITAS CON ZANAHORIA HILO	ENSALADA APIO CON RABANITOS
	ENSALADA PEPINO Y ORÉGANO	ENSALADA DE REPOLLO MORADO		ENSALADA DE LECHUGA PICADA	ENSALADA DE CHOCLO TOMATE
	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE CILANTRO		ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA PICADA
PLATO DE FONDO	CARBONADA DE VACUNO	MERLUZA FRITA		CARNE AL JUGO	POLLO A LA PLANCHA
	CHAPSUI MIXTO	PASTEL DE CHOCLO		PASTEL DE ZAPALLOS ITALIANOS	COHAN NUGGET SALMÓN, QUESO FRESCO, ARROZ, PALTA, TOMATE, CIBOULETTE
ACOMPAÑAMIENTOS	ARROZ GRANEADO	SPAGHETTI		ARROZ GRANEADO	PAPAS DUQUESAS
					TORTILLA DE POROTOS VERDES
POSTRES	BAVAROISE DE PIÑA	FRUTA NATURAL		BUDÍN DIPLOMATICO	COCADA DE BIZCOCHO
	FRUTA NATURAL	JALEA DIET		FLAN DE MANJAR	HELADO DE PALETA NATURAL
	JALEA DIET	SMOOTHIE DE FRUTA Y AVENA		FRUTA NATURAL	JALEA DIET
	MUFFINS DE MANZANA	TORTA SELVA NEGRA		JALEA DIET	TUTTI -FRUTTI
HIPOCALÓRICO	BOWL ENSALADA GRIEGA(LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)	OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO / HUEVO CON ENSALADA MIXTA		HUEVO RELLENO CON POLLO CON ENSALADA MIXTA	CAUSA LIMEÑA CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	FAJITA DE PINO DE P.V.T.,CHOCLO LECHUGA Y GUACAMOLE	PAPAS RELLENAS CON PINO DE P.V.T.		HUMITA EN OLLA CON PEBRE TOMATE	QUESADILLA DE TOFU CON GUACAMOLE

Mes de los
**Super
alimentos
Frutos Secos**

ESCANEA EL QR

Descubre nuestra campaña de super alimentos de los Frutos Secos



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

\$4.750

TRANSFERENCIA - DEPÓSITO A:

Giser S.A. | Banco Security

Rut: 78.542.610-K | Cuenta Corriente: 916324158

*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



pagossaintgeorge@giser.cl

CONTACTO COMEDOR
CLAUDIA SALAS



comedor-saintgeorge@giser.cl