



Menú Saint George

GISER

NUTRE TU MENTE, POTENCIA TU VIDA



Alimentos buenos para el cerebro

Descubre cómo activar tu
cerebro a través de la
alimentación



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



Menú Saint George | 2025

SENIOR | Semana del 29 al 03 de octubre

SEMANA 1	Lunes - 29/09/2025	Martes - 30/09/2025	Miércoles - 01/10/2025 DÍA SIN ALUMNOS	Jueves - 02/10/2025	Viernes - 03/10/2025
SOPAS				CREMA DE LENTEJAS	SOPA CARBONADA DE VERDURAS
SALAD BAR				ENSALADA DE APIO	ENSALADA DE CHOCLO CON SLICE DE PIMIENTO
				ENSALADA DE ARVEJITAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
				ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE TOMATE
PLATO DE FONDO				LOMITO A LA CIRUELA	MILANESA DE POLLO
				PASTEL DE ZAPALLO ITALIANO AL GRATÍN	CALZONE NAPOLITANO
ACOMPAÑAMIENTOS				GUISO DE POROTOS VERDES	PAPAS BASTÓN
				MOSTACCIOLI	
POSTRES				FLAN DE VANILLA CON SALSA DE CHOCOLATE	EMPOLVADO
				FRUTA NATURAL	HELADO DE PALETA NATURAL
				JALEA	JALEA
				MERENGUITOS CON MANJAR	MACEDONIA
HIPOCALÓRICO				FILETES DE POLLO GRILLÉ CON ENSALADA MIXTA	PALTA / HUEVO DURO CON ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS
VEGANO				CROQUETAS DE LENTEJAS CON MOSTACCIOLI	PASTEL DE CHOCLO CON PVT

Campaña alimentación

**NUTRE TU MENTE,
POTENCIA TU VIDA**
Alimentos buenos para el cerebro



ESCANEA EL QR

Descubre cómo activar tu cerebro a través de la alimentación



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

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

GISER



Menú Saint George | 2025

SENIOR | Semana del 06 al 10 de octubre

SEMANA 2	Lunes - 06/10/2025	Martes - 07/10/2025	Miércoles - 08/10/2025 DÍA SIN ALUMNOS	Jueves - 09/10/2025	Viernes - 10/10/2025
SOPAS	SOPA DE CARNE CON FIDEOS CABELLOS	SOPA DE POLLO CON ARROZ		SOPA DE CARNE CON VERDURAS	CREMA DE ZAPALLO MIXTO
SALAD BAR	ENSALADA DE ARVEJITAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE BETARRAGA		ENSALADA DE POROTO VERDE AMERICANO	ENSALADA DE LECHUGA Y RÚCULA
	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE CHOCLO	ENSALADA DE CUS CUS Y CEBOLLÍN
	ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE HABAS CEBOLLA		ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS	ENSALADA DE TOMATE
PLATO DE FONDO	SPAGHETTI	ALBÓNDIGAS ATOMATADAS		MERLUZA A LA VIZCAINA	ESCALOPA DE VACUNO APANADA
	AJIACO	OMELETTE JAMÓN QUESO		PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	GOHAN DE POLLO (ARROZ, NUGGET POLLO, PALTA, SESAMO, CIBOULETTE, SALSA CILANTRO)
ACOMPAÑAMIENTOS	SALSA ITALIANA	PAPAS DUQUESAS		ARROZ GRANEADO	PAPAS RÚSTICAS (OLIVA Y FINAS HIERBAS)
		VERDURAS SALTEADAS		RATATUILLE	
POSTRES	BRAZO DE REINA	FRUTA NATURAL		LECHE NEVADA	CREME BRULEE
	FRUTA NATURAL	JALEA		JALEA	MACEDONIA
	JALEA	MAICENA CON LECHE CON SALSA DE FRAMBUESA		PERA AL CURRY	JALEA
	YOGHITO	PROFITEROLES CON PASTELERA		TORTA SELVA NEGRA	STRUDEL DE MANZANA
HIPOCALÓRICO	BOWL ENSALADA AIDA	JAMÓN CON PALTA CON ENSALADA MIXTA		MINI CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA	BROCHETA CAPRESSE CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	CURRY DE LENTEJAS (*P.V.T., ARROZ, PAPAS, BERENJENAS, Y CURRY)	FAJITA VEGANA (*P.V.T., CHOCLO, LECHUGA Y GUACAMOLE)		CARBONADA DE VERDURAS CON QUINOA	PANQUEQUE BOLOÑESA (PVT)

Campaña alimentación

**NUTRE TU MENTE,
POTENCIA TU VIDA**
Alimentos buenos para el cerebro



ESCANEA EL QR

Descubre cómo activar tu cerebro a través de la alimentación



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

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

GISER



Menú Saint George | 2025

SENIOR | Semana del 13 al 17 de octubre

SEMANA 3	Lunes - 13/10/2025	Martes - 14/10/2025	Miércoles - 15/10/2025 DÍA SIN ALUMNOS	Jueves - 16/10/2025 MENÚ TEMÁTICO: COMIDA MEXICANA	Viernes - 17/10/2025
SOPAS	CREMA DE CHOCLO	SOPA DE POLLO CON VERDURAS CON ALBAHACA		SOPA POZOLE (CHOCLO, CERDO, TOMATE)	SOPA CARBONADA DE VERDURAS
SALAD BAR	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA CHOCLO
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE ZANAHORIA CON ACEITUNA		ENSALADA MEXICANA	ENSALADA DE LECHUGA CON ESPINACAS
	ENSALADA DE APIO CON PIÑA	ENSALADA HABAS CON CEBOLLA Y CILANTRO		ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO SALTEADO
PLATO DE FONDO	CUBITOS DE POLLO ARVEJADO	ASADO ALEMÁN		ENCHILADAS CON SALSA GUACAMOLE (VACUNO, POROTOS NEGROS, QUESO Y GUACAMOLE)	CHULETA A LA PLANCHA
	CROQUETA DE ATÚN	CAZUELA DE VACUNO		TRUTRO DE POLLO ASADO	EMPANADA DE QUESO
ACOMPAÑAMIENTOS	BOUQUETIERE DE VERDURA	CODITOS		PAPAS BASTÓN	ARROZ GRANEADO
	PURÉ DE PAPAS	VERDURAS SALTEADAS		RATATOUILLE	
POSTRES	MUFFIN ARÁNDANO	MACEDONIA		FLAN DE CHOCOLATE CON CARAMELO	HELADO DE PALETA NATURAL
	FRUTA NATURAL	JALEA		FRUTA NATURAL	JALEA
	JALEA	PANNA COTTA CON SALSA DE MANGO		JALEA	COCADAS
	MOUSSE DE FRUTILLA	TORTA DE PIÑA	LECHUGA Y GUACAMOLE)	TORTA 3 LECHEs	MOLDE MAICENA CON SALSA DE BERRIES
HIPOCALÓRICO	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)	OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA MIXTA		FILETITOS DE AVE AL ORÉGANO CON ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA CÉSAR
VEGANO	CHORRILLANA VEGANA (POROTOS NEGROS, CEBOLLA, VERDURAS, PAPAS AL HORNO)	ESTOFADO DE ALCACHOFA (PAPA, TOMATE, CHOCLO, ARVEJAS)		FAJITA VEGANA (*P.V.T., CHOCLO, LECHUGA Y GUACAMOLE)	PASTEL DE PAPAS (*PVT)

Campaña alimentación

**NUTRE TU MENTE,
POTENCIA TU VIDA**
Alimentos buenos para el cerebro



ESCANEA EL QR

Descubre cómo activar tu cerebro a través de la alimentación



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

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

GISER



Menú Saint George | 2025

SENIOR | Semana del 20 al 24 de octubre

SEMANA 4	Lunes - 20/10/2025	Martes - 21/10/2025	Miércoles - 22/10/2025 DÍA SIN ALUMNOS	Jueves - 23/10/2025	Viernes - 24/10/2025
SOPAS	SOPA DE CARNE CON SÉMOLA	CONSOMÉ A LAS FINAS HIERBAS		CONSOMÉ ALIANZA	CREMA DE ZAPALLO CAMOTE
SALAD BAR	ENSALADA DE POROTO VERDE FRANCÉS	ENSALADA DE BETARRAGA CUBO CON CIBOULETTE		ENSALADA DE PEPINO GOLF	ENSALADA DE APIO CON PIÑA
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE PEBRE MOTE		ENSALADA MIX 4 COLORES	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA
	ENSALADA DE REPOLLO MORADO	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE CHOCLO
PLATO DE FONDO	SPAGUETTI	ROLLITO DE MERLUZA RELLENA CON VERDURAS		LENTEJAS GUIADAS	QUESADILLA JAMÓN QUESO CON SALSA GUACAMOLE
	OMELETTE QUESO TOMATE ESPÁRRAGOS	LOMITO CON SALSA BARBECUE		POLLO ARVEJADO	FILETITOS DE POLLO AL JUGO
ACOMPAÑAMIENTOS	SALSA BOLOÑESA	ARROZ GRANEADO		CHURRASQUITO	PAPAS DUQUESAS
	BOUQUETIERE DE VERDURA	SALTEADO DE VERDURAS		ARROZ GRANEADO	
POSTRES	BRAZO DE REINA	FRUTA NATURAL		TUTTI FRUTTI	ARROZ CON LECHE
	FRUTA NATURAL	JALEA		JALEA	FRUTA NATURAL
	JALEA	MAICENA CON LECHE CON SALSA DE FRAMBUESA		ECLAIR DE MANJAR	JALEA
	CREMA CATALANA	PANQUEQUE RELLENO CON MANZANA CARAMELIZADA		BAVAROIS FRUTILLA	TORTA DE YOGURT
HIPOCALÓRICO	MOLDE DE ATÚN / HUEVO DURO CON ENSALADA MIXTA	BOWL CÉSAR (POLLO)		CEVICHE DE MERLUZA CON ENSALADA MIXTA	MEDIA PALTA CON ATÚN CON ENSALADA MIXTA
VEGANO	BARRITA DE QUINOA CON RISOTTO DE ESPÁRRAGOS	ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON QUINOA Y PINO DE CHAMPIÑONES		LENTEJAS GUIADAS	SPAGUETTI BOLOÑESA (PVT)

Campaña alimentación

**NUTRE TU MENTE,
POTENCIA TU VIDA**
Alimentos buenos para el cerebro



ESCANEA EL QR

Descubre cómo activar tu cerebro a través de la alimentación



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

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

GISER



Menú Saint George | 2025

SENIOR | Semana del 27 al 31 de octubre

SEMANA 5	Lunes - 27/10/2025	Martes - 28/10/2025	Miércoles - 29/10/2025 DÍA SIN ALUMNOS	Jueves - 30/10/2025	Viernes - 31/10/2025
SOPAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	SOPA DE POLLO CON VERDURAS Y HUEVO		CREMA DE ZANAHORIA	FERIADO: DÍA DE LAS IGLESIAS EVANGÉLICAS Y PROTESTANTES
SALAD BAR	ENSALADA DE ZANAHORIA ACEITUNA	ENSALADA DE ZAPALLO ITALIANO SALTEADO		ENSALADA DE CHOCLO CON SLICE DE PIMIENTO	
	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA	ENSALADA DE COLE SLAW		ENSALADA DE LECHUGA	
	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA		ENSALADA DE TOMATE	
PLATO DE FONDO	QUICHE FLORENTINO (ESPINACA)	CROQUETA DE VACUNO AL HORNO		CHULETA GRILLÉ	
	TOMATICÁN DE VACUNO	LASAÑA BONTÚ		PECHUGA POLLO A LA PLANCHA	
ACOMPAÑAMIENTOS	ARROZ GRANEADO	PURÉ DE PAPAS		ACELGAS FLORENTINAS	
	BOUQUETIER DE VERDURAS			ESPIRALES ATOMATADOS	
POSTRES	FRUTA NATURAL	BERLIN CON PASTELERA		TUTTI FRUTTI	
	JALEA	FRUTA NATURAL		JALEA	
	MERENGÓN DE FRAMBUESA	JALEA		LECHE ASADA	
	MUFFINS DE PLÁTANO	LECHE NEVADA		PANQUEQUE RELLENO CON FRUTAS	
HIPOCALÓRICO	BOWL ENSALADA GRIEGA (LECHUGA, PEPINO, QUESO FRESCO, ACEITUNA)	OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA MIXTA		BOWL CÉSAR (POLLO)	
VEGANO	FAJITA VEGANA (*P.V.T., CHOCLO, LECHUGA Y GUACAMOLE)	SPAGUETTI A LA ALBAHACA CON SALSA BOLOÑESA GARBANZOS		CROQUETAS DE LENTEJAS CON PASTELERA DE CHOCLO	

Campaña alimentación

**NUTRE TU MENTE,
POTENCIA TU VIDA**
Alimentos buenos para el cerebro



ESCANEA EL QR

Descubre cómo activar tu cerebro a través de la alimentación



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

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

GISER