



NUESTRO
MENÚ
OCTUBRE 2018

CONTACTO DEL COMEDOR
Sandra Díaz A.
Tel: 72 2585 992 / +569 6445 0923
E-mail: comedor-colegioingles@giser.cl

Transferencias o depósitos a:
Giser S.A. / Rut: 78.542.610-k /
Banco BCI / Cuenta Corriente
N° 70604029
E-mail: pagoscolegioingles@giser.cl
Por favor enviar comprobante señalando:
Nombre y curso de el o los alumnos.



VALOR CUPONERA
22 DIAS \$ 59.390
VALOR DIARIO \$ 2.695

	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
SOPA/CREMA	• Consomé alianza	• Crema de verdura	• Sopa de ave con sémola	• Crema de choclo	• Sopa de carne y verduras
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de zanahoria y sésamo tostado • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga • Ensalada de betarraga con cilantro • Ensalada de verduras chinas • Ensalada de repollo	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio • Ensalada de pepino y salsa golf • Ensalada de porotos negros	• Ensalada de Lechuga • Ensalada de choclo y pimiento rojo • Ensalada de zanahoria rallada con aceitunas • Ensalada de pepino	• Ensalada de Lechuga • Ensalada de repollo mixto • Ensalada ceviche de cochayuyo • Ensalada de betarraga y cilantro
ARMA TU	• Lechuga, apio, brócoli, tomates, pollo, palmito y Topping	• Lechuga, choclo, pepino, repollo morado, hamburguesa de poroto negro y Topping	• Lechuga, apio, betarraga, tomate, atún, jamón y Topping	• Lechuga, mix cuatro estaciones, porotos verdes, coliflor, dados de pavo, huevo y Topping	• Lechuga, zanahoria, tomate, habas, milanesa de soya y Topping
PLATO FONDO	• Filetes de ave a la teriyaki con Arroz verde • Pastel de papa	• Merluza napolitana con Puré de papas • Hamburguesa casera con Gratin de verduras	• Chapsui de cerdo con Arroz chino • Lentejas a la parmesana con huevo lluvia	• Spaguetti con salsa italiana • Suprema de ave al limón con Guiso de poroto verde	• Pizza Napolitana • Papas rellenas con pino con Verduras asadas
POSTRES	• Jalea de piña • Queque mármol • Pastelera con durazno • Macedonia • Pera	• Jalea de guinda • Eclair con pastelera • Flan de chocolate • Espuma de frutas • Naranja	• Jalea de limón • Kuchen de miga • Crema catalana • Compota de kiwi • Plátano	• Jalea de naranja • Volteado de durazno • Leche nevada • Merengón de plátano • Manzana	• Jalea de frutilla • Torta capuchino • Yogurt con frutas • Helado • Kiwi

	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
SOPA/CREMA	• Consomé con clara	• Sopa del chef	• Crema de champiñones	• Sopa de ave con verduras	• Crema de zanahoria
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de zanahoria rallada • Ensalada de repollo blanco con aceitunas • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio • Ensalada de betarraga con cilantro • Ensalada de choclo	• Ensalada de lechuga • Ensalada rusa • Ensalada de pepino • Ensalada de zanahoria rallada	• Ensalada de lechuga • Ceviche de cochayuyo • Ensalada de tomate juliana con perejil • Ensalada de repollo	• Ensalada de lechuga • Ensalada de pepino • Ensalada de apio • Ensalada de pebre de mote
ARMA TU	• Lechuga, brócoli, apio, tomate, atún, huevo y Topping	• Lechuga, habas, zanahoria, tomate, pollo, cerdo cocido y Topping	• Lechuga, arvejas, cascotes de tomate, tortillón de verduras al gratín y Topping	• Lechuga, choclo, tomate, queso fresco jamón y Topping	• Lechuga, mix cuatro estaciones, porotos verdes, coliflor, dados de pavo, huevo y Topping
PLATO FONDO	• Tomaticán con Verduras al wok • Tortilla de poroto verde con Papas al vapor	• Cerdo a la barbecue con Coditos con sofrito • Porotos granados con mazamorra (terrina)	• Pechuga de ave al jugo con Arroz al perejil • Panita lyonesa con Verduras estofadas	• Espirales con salsa de atún y queso parmesano • Cubos de pavo arvejados con Budín de acelga y coliflor	• Bifecitos de pollo apanados con Choclo a la crema • Hamburguesa barras luco con Papas fritas (horneadas)
POSTRES	• Jalea de melón tuna • Muffins de zanahoria • Flan de vainilla • Duraznos cubo al jugo • Clementinas	• Jalea de naranja • Carlotá rusa • Mousse de chocolate • Compota de peras • Manzana	• Jalea de frutilla • Panqueques con mermelada • Leche asada • Macedonia • Naranja	• Jalea de melón • Brownie • Arroz con leche y canela • Espuma de manzana • Manzana	• Jalea de guinda • Pastel de piña • Bavaoise de naranja • Compota de ciruelas con mote • Plátano

	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
SOPA/CREMA		• Sopa del chef	• Crema de champiñones	• Sopa de ave con verduras	• Crema de zanahoria
SALAD BAR		• Ensalada de lechuga • Ensalada de porotos verdes y slice de tomate • Ensalada de betarraga • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechuga • Ceviche de mote • Ensalada de repollo • Ensalada de apio y zanahoria	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio • Ensalada de pepino • Ensalada de fritos de verdura	• Ensalada de lechuga • Ensalada bretona • Ensalada cole-slow • Ensalada de betarraga con cilantro
ARMA TU		• Lechuga, choclo, tomate, atún, dados de queso gauda y Topping	• Lechuga, palmito, tomate en casco, habas, kanikama, huevo y Topping	• Lechuga, zanahoria, pepino, arvejas, Mini quiche de cebolla y Topping	• Lechuga, cascotes de tomate, primavera, Omelette de jamón, huevo y Topping
PLATO FONDO		• Croqueta de atún con Arroz graneado • Albóndigas atomatadas con Flan de verdura	• Bistec de cerdo al orégano con Mascaroni al pomodoro • Porotos granados al pilco	• Vacuno a la cacerola con Arroz primavera • Pollo asado con Verduras chinas	• Burritos mexicano (Ave, choclo, poroto negro y huacamole) con Papas chips • Escalopa de queso fresco apanada con semilla sésamo con Jardinería
POSTRES		• Jalea de guinda • Bizcocho con pastelera y mermelada • Yogurt con cereales • Compota mixta • Plátano	• Jalea de melón tuna • Rollo de manjar y coco • Maicena con leche con salsa de caramelo • Macedonia • Kiwi	• Jalea de manzana • Celestinos • Crema de pie de limón • Compota de ciruelas con mote • Mandarinas	• Jalea de frutilla • Tarta de piña y kiwi • Sémola con salsa de fruta • Macedonia • Manzana

	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
SOPA/CREMA	• Sopa de ave y clara	• Crema parmentier	• Sopa paisana	• Crema de verduras	• Consomé alianza
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de coliflor • Ensalada de porotos verdes y lluvia de huevo • Ensalada chilena	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de acelgas con crutones • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga • Ensalada de choclo con pimentón • Ensalada pebre de mote • Ensalada de betarraga rallada	• Ensalada de lechuga • Ensalada de repollo mixto • Ensalada de zapallito italiano con queso rallado • Ensalada de zanahoria	• Ensalada de lechuga • Ensalada de coliflor • Ensalada de porotos verdes y lluvia de huevo • Ensalada chilena
ARMA TU	• Lechuga, brócoli, apio, tomate, atún, huevo y Topping	• Lechuga, habas, zanahoria, tomate, pollo, cerdo cocido y Topping	• Lechuga, arvejas, cascotes de tomate, tortillón de verduras al gratín y Topping	• Lechuga, choclo, tomate, queso fresco jamón y Topping	• Lechuga, mix cuatro estaciones, porotos verdes, coliflor, dados de pavo, huevo y Topping
PLATO FONDO	• Pavo relleno con verduras con Espirales a la albahaca • Tortilla de espárrago con Guiso de cous-cous y verduras	• Asado alemán con salsa española con Papas cubo salteadas • Porotos a la campesina con Escalopin de cerdo	• Figuras marinas (horneadas) con Arroz con arvejas • Goulash mixto con Budín de acelga y coliflor	• Pulpa asada al romero con Rigatoni al oliva • Lentejas guisadas con Huevo	• Hot dog con Papas duquesa (horneadas) • Cazuela de pechuga de ave
POSTRES	• Jalea de naranja • Rollo gitano • Flan de caramelo • Ilusión de naranja • Manzana	• Jalea de guinda • Tarta de durazno y kiwi • Leche con avena y frutos secos • Manzana asada • Manzana	• Jalea de naranja • Cocadas • Merengón de manzana • Compota mixta • Plátano	• Jalea de melón • Budín diplomático • Sémola con jalea • Macedonia • Kiwi	• Jalea de naranja • Torta de yogurt • Flan de caramelo • Puré de manzana y merengue • Manzana

	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31
SOPA/CREMA	• Crema de acelga	• Sopa de ave con verduras	• Crema de coliflor al curry
SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio y aceituna • Ensalada de zanahoria • Ensalada de frito de verduras	• Ensalada de lechuga • Ensalada de repollo blanco con aceitunas • Ensalada de betarraga • Ensalada de cochayuyo con salsa verde	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio • Ensalada ceviche de cous cous • Ensalada de pepino
ARMA TU	• Lechuga, apio, brócoli, tomates, pollo, palmito y Topping	• Lechuga, choclo, pepino, repollo morado, hamburguesa de poroto negro y Topping	• Lechuga, apio, betarraga, tomates, atún, jamón y Topping
PLATO FONDO	• Vacuno al pomodoro con Espirales al perejil • Escalopa de jamón y queso con Guiso de acelga	• Cerdito acaramelado con Arroz árabe • Guiso de arvejas partidas con Vienesas de pavo asada	• Raviolos con salsa boloñesas y queso parmesano • Omelette de poroto verde con Papas al ciboulette
POSTRES	• Jalea de melón tuna • Bavaoise de limón • Queque de avena • Pastelera con piña • Pera	• Jalea mármol • Celestino • Flan de vainilla con caramelo • Macedonia • Plátano	• Jalea de guinda • Mendocino • Merengón de frutos del bosque • Compota de kiwi y frutilla • Manzana