



NUESTRO
MENÚ
MAYO 2019

CONTACTO DEL COMEDOR
Sandra Díaz A.
Tel: 72 2585 992 / +569 6874 5529
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
19 DIAS \$ 52.440
VALOR DIARIO \$ 2.760

	LUNES	MARTES	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
	SOPA/CREMA			• Sopa de carne con verduras	• Crema de espárrago
	SALAD BAR			• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada ceviche de cous cous • Ensalada de apio • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de betarraga • Ensalada de repollo blanco con aceitunas • Ensalada de cohayuyo con salsa verde
	ARMA TU		FERIADO DIA DEL TRABAJADOR	• Lechugas, zanahoria, pepino y betarraga • Molde de atún con cilantro / Huevo y Topping	• Lechugas mixtas, cascós de tomate, apio • Fajita rellena con lechuga, choclo y queso fresco y Topping
	PLATO FONDO			• Suprema de ave con salsa semilla de mostaza con Canutones al pesto • Tortilla de porotos verdes y choclo con Verduras asadas	• Hamburguesa casera con tomate y queso con Papas bastón (horneadas) • Pulpa asada al orégano con Ratatouille
	POSTRES			• Queque de zanahoria y jengibre • Flan de vainilla con caramelo • Macedonia • Manzana • Jalea de melón	• Carlota rusa • Sémola con leche con salsa de frambuesas • Compota de pera y frutilla • Clementinas • Jalea de guinda
	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	SOPA/CREMA	• Consomé de ave y ciboulette	• Sopa de carne con arroz	• Crema de verdura	• Consomé mixto
	SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de zanahoria y sésamo tostado • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio manzana verde • Ensalada de pepino • Ensalada de porotos negros con cilantro	• Ensalada de verduras chinas • Ensalada de lechuga y rabanitos • Ensalada de zanahoria rallada con aros de aceituna • Ensalada de pepino y salsa de yogurt	• Ensalada de lechuga • Ensalada de repollo mixto (blanco y morado) • Ensalada de pebre de mote • Ensalada de betarraga con semilla de sésamo
	ARMA TU	• Lechugas mixtas, arvejas, zanahoria rallada • Rollo de jamón relleno con palta / Dados de queso fresco y Topping	• Lechugas mixtas, zanahoria rondelle, rúcula • Croqueta de lentejas / Cubos de jamón y Topping	• Mix cuatro colores, coliflor, tomate • Omelette de choclo / Torta de panqueques y Topping	• Lechugas, tomate, choclo • Barrita de quinoa / Huevo reina y Topping
	PLATO FONDO	• Carne al jugo con Arroz perla • Omelette de zanahoria, champiñón y aceituna con Verduras estofadas	• Cerdo a las finas hierbas con Corbatitas al pomodoro • Cazuela de albóndigas	• Escalopines de ave a la griega (laurel, perejil aceite oliva y sofrito) con Puré de papas • Merluza florentina (acelgas a la crema) con Molde de polenta asada a la albahaca	• Escalopa de jamón y queso (horneada) con Arroz con zanahoria • Porotos a la chilena con Chorizo de pavo (opcional)
	POSTRES	• Queque de naranja • Mousse de chocolate y coco • Puré de manzana • Jalea de piña • Pera	• Kuchen de manzana • Crema de pie de limón • Macedonia • Jalea de guinda • Naranja	• Muffins de zanahoria • Leche nevada • Compota de manzana • Jalea de limón • Plátano	• Budín colegial • Merengón de plátano • Tutti - Frutti • Jalea de naranja • Manzana
	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	SOPA/CREMA	• Crema de zapallo	• Sopa de carne con verduras	• Crema de brócoli	• Crema de aliñaza
	SALAD BAR	• Ensalada de lechuga • Ensalada de zapallo italiano • Ensalada betarraga • Ensalada pepino	• Ensalada de lechuga • Ceviche de cohayuyo • Ensalada de repollo • Ensalada de apio y zanahoria	• Ensalada Mix cuatro colores • Ensalada de coliflor • Ensalada de porotos verdes y lluvia de huevo • Ensalada chilena	• Ensalada de lechuga • Ensalada de apio • Ensalada de pepino • Ensalada de choclo pimentón
	ARMA TU	• Mix cuatro colores , brócoli, tomate • Cubos de quesillo / Mini taco y Topping	• Lechugas, zanahoria, rúcula • Causa de ave / Huevo y Topping	• Lechugas mixtas, cascós de tomate, primavera de verduras • Fritos de coliflor / Jamón de pavo y Topping	• Lechugas mixtas, zanahoria rondelle, rúcula • Hamburguesa de porotos negros / Cubos de jamón y Topping
	PLATO FONDO	• Pulpa acaramelada con Quíffaros al perejil • Pastel de papas	• Merluza frita con Puré mixto • Carbonada	• Pavo a la cuernavaca con Arroz graneado • Garbanzos guisados con Chorizo (opcional)	• Albóndigas árabes con salsa de cilantro con Mascarroni al oliva • Tortilla de acelga y queso fresco con Peperonatta
	POSTRES	• Torta de bizcocho mermelada • Flan con caramelo • Compota mixta • Jalea de guinda • Plátano	• Panqueque con mermelada (light) • Suspiro limeño • Macedonia • Jalea de melón tuna • Kiwi	• Calzones rotos • Leche con maicena y pasas • Ilusión de frambuesas • Jalea de naranja • Manzana	• Tartá de durazno • Crema catalana • Compota de peras • Jalea de manzana • Mandarinas
	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	SOPA/CREMA	• Sopa de pavo con verduras	• Crema de champiñones	• Sopa de carne con verduras	• Crema de acelga
	SALAD BAR	• Ensalada mix cuatro estaciones • Ensalada de zanahoria rallada • Ensalada de repollo blanco con aceitunas • Ensalada de pepinos	• Ensalada mix cuatro estaciones • Ensalada de apio • Ensalada de betarragas con cilantro • Ensalada de choclos	• Ensalada Mix cuatro colores • Ceviche de cohayuyo • Ensalada de tomate juliana con perejil • Ensalada de pepino al orégano	• Ensalada de lechuga • Ensalada mix de repollo blanco y morado • Ensalada de espinaca con dados de queso fresco • Ensalada de pebre de mote
	ARMA TU	• Lechugas mixtas, habas, tomate, palmito • Molde de atún / Huevo mitades y Topping	• Lechugas mixtas, cascós de tomate, primavera de verduras • Rollito de jamón y Dados de tortilla de verduras y Topping / Jamón de pavo y Topping	• Lechugas, zanahoria, choclo y hojas de rúcula • Torta de panqueques / Queso fresco en cubos y Topping	• Lechugas mixtas, cascós de tomate, apio • Minibrocheta de queso fresco, tomate, palmito, albahaca / Jamón de pavo y Topping
	PLATO FONDO	• Espirales con salsa boloñesa y queso rallado • Croqueta de atún casera (horneada) con Verduras salteadas	• Suprema de ave al limón con Puré a la crema • Escalopa de quesillo con Acelgas a la portuguesa	• Ragout mixto (cerdo-pollo) con Rigatoni • Lentejas a la parmesana con huevo	• Vacuno al tomillo con Arroz con sésamo • Papas rellenas jamón - queso horneadas
	POSTRES	• Queque bicolor • Maicena con salsa de frutillas • Compota de pera • Jalea de naranja • Manzana	• Rollo de manjar y coco rallado • Flan de chocolate • Compota de peras • Jalea de naranja • Manzana	• Brownie • Arroz con leche • Espuma de manzanas • Jalea de melón • Manzana	• Panqueques con manjar • Yogurt con frutas • Compota de ciruelas con mote • Jalea de guinda • Plátano
	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
	SOPA/CREMA	• Consomé de ave	• Crema de zapallo camote	• Sopa ajíaco	
	SALAD BAR	• Ensalada Mix cuatro colores • Ensalada de zanahoria rallada • Ensalada de repollo blanco con aceitunas • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechuga • Ensalada de tomate • Ensalada de acelga con crutones • Ensalada de apio	• Ensalada Mix cuatro colores • Ensalada de choclo con pimentón • Ensalada pebre de mote • Ensalada de betarraga	
	ARMA TU	• Mix cuatro colores , brócoli, tomate • Cubos de quesillo / Mini taco y Topping	• Lechugas, zanahoria, rúcula • Causa de ave / Huevo y Topping	• Lechugas mixtas, cascós de tomate, primavera de verduras • Fritos de coliflor / Jamón de pavo y Topping	
	PLATO FONDO	• Cerdo asado al romero con Codi-ton con sofrito • Nugget de ave con Verduras al gratin	• Strogonoff de vacuno con Puré de papas • Tortilla de espárragos con Primavera de verdura	• Bifectos de ave arvejados con Arroz graneado • Porotos a la campesina con Chorizo de ave (opcional)	
	POSTRES	• Queque de plátano • Sémola con jalea • Duraznos cubo al jugo • Jalea de melon tuna • Clementinas	• Tarta de frutas • Leche con avena y frutos secos • Manzana asada • Jalea de guinda • Manzana	• Cocadas • Merengón de manzana • Compota de peras • Jalea de naranja • Plátano	
				FERIADO COLEGIO	FERIADO COLEGIO