



NUUESTRO  
**MENÚ**  
OCTUBRE 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.

**APORTES NUTRICIONALES**

	CALORÍAS	PROTEÍNAS
Primera unidad	450-500	17 Grs proteínas alto valor
Segunda unidad	550-600	22 Grs proteínas
Tercera unidad	650-700	26 Grs proteínas

**VALOR CUPONERA**  
22 DIAS \$ 60.720  
VALOR DIARIO \$ 2.760

	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<b>SOPA/CREMA</b>		• Crema de espárrago	• Consomé al romero	• Crema de verdura	• Sopa carbonada
<b>SALAD BAR</b>		• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de betarraga con cilantro • Ensalada de choclo • Ensalada de repollo	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de apio manzana verde • Ensalada de pepino • Ensalada a la chilena	• Ensalada china • Ensalada de lechuga y rabanito • Ensalada de zanahoria rallada con aceitunas • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechugas mixtas • Ensalada de repollo mixto • Ensalada de arvejas con cebolla y cilantro • Ensalada de betarraga con semilla de sésamo
<b>ARMA TU</b>		• Lechugas mixtas, zanahoria rallada, hojas de espinaca • Falafel / Cubos de queso fresco y Topping	• Mix cuatro colores, brócoli, diente de dragón, tomate • Betarraga rellena con queso / Huevos duros (mitad) y Topping	• Lechugas mixtas, pepino, zanahoria bastón y rúcula • Torta de verduras / Croquetas de poroto negro al cilantro y Topping	• Lechugas, tomate, primavera de verduras • Mini taco con pino de soya y guacamole / Rollito de jamón de pavo y Topping
<b>PLATO FONDO</b>		• Escalopa de jamón de pavo con Soufflé de verduras • Merluza en cancató con Soufflé de verduras	• Albóndigas al pomodoro con Mascaroni tricolor al orégano • Lentejas a la parmesana con huevo duro picado	• Cerdito con salsa española (natural) con Arroz graneado • Carbonada	• Tomatín con Papas doradas (horneadas) • Apanadito de ave en avena con Verduras al wok
<b>POSTRES</b>		• Panqueque de avena con frutas y salsa de frutilla (natural) • Peras al curry • Macedonia • Jalea de guinda • Fruta natural	• Brazo de reina (manjar light) • Compota de huesillos • Mousse de chirimoya • Jalea de limón • Fruta natural	• Strudel de manzana • Flan de manjar • Macedonia • Jalea de naranja • Fruta natural	• Quequito de yogurt (con estevia y yogurt light) • Milkshake • Chirimoya alegre • Jalea de frutilla • Fruta natural

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>SOPA/CREMA</b>	• Crema de tomate	• Consomé mixto	• Crema de acelga	• Sopa de carne con huevo	• Crema de zapallo
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de zapallo italiano rallado • Ensalada betarraga • Ensalada pepino	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de coliflor • Ensalada de repollo • Ensalada de tomate con cilantro	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada pebre de cochayuyo • Ensalada de porotos verdes y lluvia de huevo • Ensalada de zanahoria	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de legumbres mixtas • Ensalada de pepino • Ensalada de choclo pimentón	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de apio • Ensalada cole-slow • Ensalada de betarraga con sésamo
<b>ARMA TU</b>	• Mix cuatro colores, porotos verde francés, tomate • Huevo mitades / Cubos de jamón de pavo cocido y Topping	• Lechugas, betarragas cascos, choclo • Omelette / Atún con cilantro y Topping	• Lechugas mixtas, bastones de apio, habas • Cubos de budin de verduras / Queso fresco marinado con eneldo y Topping	• Lechugas escarola, coliflor, zanahoria bastón y salsa de yogurt • Barrita dé quinoa con mix de semillas / Huevo mitades y Topping	• Lechugas mixtas, zanahoria rallada, pepino y salsa de yogurt • Dados de palta al cilantro / Molde de atún en salsa verde y Topping
<b>PLATO FONDO</b>	• Lomito de cerdo al romero con Arroz graneado • Arvejado de pavo con Budin de coliflor y zanahoria	• Filetes de pollo con salsa de champiñones con Puré mixto • Garbanzos a la campesina con Vienesas de pavo (opcional)	• Asado a la cacerola con Spaguetti al pesto • Milanesa de jamón de pavo y queso (horneada) con Verduras salteadas al wok	• Dinosaurios de merluza (horneados) / Merluza menier con Papitas rústicas • Tortilla de espárragos con Primavera de verduras	• Quesadillas con guacamole • Pechuga de ave asada al limón con Acelgas florentinas
<b>POSTRES</b>	• Rollo gitano (pastelera y mermelada sin azúcar) • Leche con avena y pasas • Puré de manzana • Jalea de guinda • Fruta natural	• Queque de zanahoria (con estevia) • Leche nevada • Compota de pera y cereza • Jalea de melón tuna • Fruta natural	• Panqueque relleno con manjar (sin azúcar) • Flan de chocolate • Tutti - Frutti • Jalea de naranja • Fruta natural	• Pie de yogurt (tagatosa) • Sémola con jalea (light) • Compota de ciruelas • Jalea de manzana • Fruta natural	• Rollito de canela • Crema pastelera con piña (natural) • Huesillos con mote • Jalea de frutilla • Fruta natural

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<b>SOPA/CREMA</b>	• Crema de champiñones	• Consomé de ave con fideos	• Crema de zapallo italiano	• Consomé reina	• Crema de cebolla
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de zanahoria rallada • Ensalada de repollo blanco con aceitunas • Ensalada de pepino	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de tomate • Ensalada de acelga con crutones • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de choclo con pimentón • Ensalada de zapallo italiano • Ensalada de betarraga	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de repollo mixto • Ensalada de pepino • Ensalada de zanahoria y mani	• Ensalada de lechugas mixtas • Ensalada de apio • Ensalada de tomate con perejil • Ensalada de acelga y choclo
<b>ARMA TU</b>	• Lechugas mixtas, choclo, betarraga en cubos • Dados de jamón de pavo cocido / Molde de atún en salsa verde y Topping	• Lechugas mixtas, zanahoria rallada, hojas de espinaca • Falafel / Cubos de queso fresco y Topping	• Mix cuatro colores, brócoli, diente de dragón, tomate • Betarraga rellena con queso / Huevos duros (mitad) y Topping	• Lechugas mixtas, pepino, zanahoria bastón y rúcula • Torta de verduras / Croquetas de poroto negro al cilantro y Topping	• Lechugas, tomate, primavera de verduras • Mini taco con pino de soya y guacamole / Rollito de jamón de pavo y Topping
<b>PLATO FONDO</b>	• Estofado de vacuno • Filetitos de ave con Choclo a la mantequilla	• Cerdo al romero con Espirales al oliva • Panqueques rellenos con salsa de ave al gratin	• Asado alemán con salsa de cilantro con Puré a la crema • Porotos guisados a la chilena con Escalopin de pollo	• Tortilla de zanahoria y champiñones con Molde de quinoa primavera • Lasaña bolonesa	• Wraps con juliana de pollo, choclo, lechuga y guacamole con Nachos caseros • Churrasco a la plancha con Verduras chinas
<b>POSTRES</b>	• Muffins de arándano (con estevia) • Yogurt con cereales (en línea) • Duraznos al jugo (light) • Jalea de naranja • Fruta natural	• Torta casera (pastelera y mermelada de frutilla sin azúcar) • Ilusión de frambuesa (jalea light con leche) • Tutti - Frutti • Jalea de frutilla • Fruta natural	• Alfajor (de avena y manjar sin azúcar) • Mousse de frambuesa • Compota de pera • Jalea de limón • Fruta natural	• Kuchen de manzana • Leche nevada • Macedonia • Jalea de melón • Fruta natural	• Tartaleta de piña (natural) • Molde de maicena con salsa de maracuyá • Ensalada de fruta • Jalea de guinda • Fruta natural

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<b>SOPA/CREMA</b>	• Sopa de ave con sémola	• Crema de apio	• Consomé al romero	• Crema de brócoli	• Sopa de carne con fideos
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de tomate • Ensalada de zanahoria y sésamo tostado • Ensalada de apio	• Ensalada Mix cuatro colores • Ensalada de betarraga con cilantro • Ensalada de choclo • Ensalada de repollo	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de apio manzana verde • Ensalada de pepino • Ensalada chilena	• Ensalada mix valenciano • Ensalada de lechuga • Ensalada de zanahoria rallada con mani sin sal • Ensalada de pepino	• Ensalada de lechugas mixtas • Ensalada de repollo blanco con aos de aceituna • Ensalada de apio con rabanitos • Ensalada de betarragas con semilla de sésamo
<b>ARMA TU</b>	• Mix cuatro colores, porotos verde francés, tomate • Huevo mitades / Cubos de jamón de pavo cocido y Topping	• Lechugas, betarragas cascos, choclo • Omelette / Atún con cilantro y Topping	• Lechugas mixtas, bastones de apio, habas • Cubos de budin de verduras / Queso fresco marinado con eneldo y Topping	• Lechugas escarola, coliflor, zanahoria bastón y salsa de yogurt • Barrita de quinoa con mix de semillas / Huevo mitades y Topping	• Lechugas mixtas, zanahoria rallada, pepino y salsa de yogurt • Dados de palta al cilantro / Molde de atún en salsa verde y Topping
<b>PLATO FONDO</b>	• Filetito de ave al jugo con Macarones • Zapallo italiano con pino al gratin (sentado)	• Hamburguesa casera con tomate y queso con Puré de papas • Lentejas parmesana con Huevo duro picado	• Raviolos con salsa Alfredo • Rollito de merluza con tomate y albahaca con Tortilla de zanahoria y cilantro	• Papas rellenas con pino • Pulpa con salsa de semilla de mostaza con Choclos a la crema	• Carne mechada con Papas bastón (horneadas) • Crocante de ave con Ratatouille
<b>POSTRES</b>	• Queque de plátano • Espuma de maracuyá • Macedonia • Jalea de melón tuna • Fruta natural	• Galletas de avena y zanahoria (estevia) • Bavaroise de frambuesa • Compota de pera y cereza • Jalea de piña • Fruta natural	• Tarta de frutillas • Leche merengada • Tutti - Frutti • Jalea de naranja • Fruta natural	• Crêpes con mermelada (sin azúcar) • Smoothie de piña y frutilla • Compota de ciruelas • Jalea de guinda • Fruta natural	• Brownie casero • Chirimoya alegre • Compota de frutillas • Jalea de melón • Fruta natural

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
<b>SOPA/CREMA</b>	• Crema de choclo	• Consomé de ave con juliana de verduras	• Crema de zapallo camote		
<b>SALAD BAR</b>	• Ensalada de lechuga escarola • Ensalada de zanahoria rallada • Ensalada de repollo blanco con aceitunas • Ensalada de pepino	• Ensalada mix cuatro colores • Ensalada de tomate • Ensalada de acelga con crutones • Ensalada de apio	• Ensalada de lechuga costina • Ensalada de choclo con pimentón • Ensalada de zapallo italiano • Ensalada de betarraga		
<b>ARMA TU</b>	• Lechugas mixtas, choclo, betarraga en cubos • Dados de jamon de pavo cocido / Molde de atún en salsa verde y Topping	• Lechugas mixtas, zanahoria rallada, hojas de espinaca • Falafel / Cubos de queso fresco y Topping	• Mix cuatro colores, brócoli, diente de dragón, tomate • Betarraga rellena con queso / Huevos duros (mitad) y Topping		
<b>PLATO FONDO</b>	• Pastel de papas • Omelette de espárrago con Gratin de verduras	• Merluza menier con Arroz con arvejas • Panqueques rellenos con ave, choclo y pimentón al gratin	• Rollo de carne relleno con verduras y salsa española (natural) con Papas duquesa (horneadas) • Humita en olla con Pebre de tomate		
<b>POSTRES</b>	• Bizcocho relleno con mermelada, manjar light • Mousse de maracuyá • Duraznos al jugo (light) • Jalea de naranja • Fruta natural	• Volteado de durazno • Panacota de maracuyá • Tutti - Frutti • Jalea de frutilla • Fruta natural	• Eclair con crema pastelera • Bavaroise de guinda • Peras al curry • Jalea de limón • Fruta natural		

DIA NACIONAL  
IGLESIA EVANGÉLICA

DIA DE  
TODOS LOS SANTOS